

¿ERES EMPÁTICO/A?

1. Cuando alguien me cuenta un problema que le ha afectado emocionalmente:

- Me cuesta conectar con el sentimiento de esa persona.
- Creo imaginar cómo se siente.
- Me hago una ligera idea sobre cómo debe sentirse.

2. ¿En qué te fijas en tu interlocutor a la hora de hablar con él?

- En lo que dice y cómo lo dice.
- En lo que dice.
- En cómo lo dice.

3. ¿Debemos hacer preguntas a otro cuando nos cuenta algo?

- No, es mejor dejarle hablar y así acabamos antes.
- Pocas.
- Sí, pertinentes con respecto a lo que me está contando.

4. Mi comunicación no verbal (gestos, expresiones, etc.) y mi comunicación verbal (lo que digo).

- Van cada una por su cuenta.
- Están acompasadas, porque mis gestos apoyan mis palabras.
- A veces coinciden, pero no siempre.

5. Si algo de lo que me dice otra persona me despierta una emoción concreta:

- No se lo digo, son cosas mías.
- Se la transmito y muestro sin problema.
- Intento disimularla, pero si se me nota lo dejo caer.

6. Alguien me está contando una tontería por la que se encuentra muy triste.

- Le respeto; cada uno tiene derecho a sentirse como quiera por lo que quiera.
- Le escucho, y le explico por qué no debe sentirse así por algo que realmente no tiene importancia.

- Le digo que no es para estar así, e intento animarle (por ejemplo, le hago una gracia).

7. El dolor o malestar ajeno:

- Es parte de la relación con los demás.
- Me incomoda un poco, por lo que intento resolverlo rápido.
- Me molesta, por lo que intento ignorarlo.

8. ¿Crees que te pones en el lugar del otro?

- Sí, me esfuerzo para ello.
- A veces lo intento, pero no sé si lo consigo del todo.
- No, como decía Óscar Wilde, “ya está ocupado”.

9. ¿Crees que consigues que tu interlocutor sienta que lo comprendes?

- Lo intento, pero no sé cómo transmitírselo.
- Espero que sí, pues eso intento.
- No lo sé, nunca me lo he planteado.

10. Cuando alguien me da una noticia muy alegre o muy triste:

- Me contagio de su emoción.
- Me altera un poco el estado de ánimo, dirigiéndolo a su sentimiento.
- No me afecta nada.

11. ¿En qué medida cuando alguien comparte contigo una experiencia le respondes con un “te entiendo”, “imagino cómo debes estar”, “qué quieres decir con que te sientes...”?

- Casi nunca.
- Muy a menudo.
- Algunas veces.

12. Considero que saberse poner en el lugar del otro:

- Mejora la calidad de las relaciones sociales.
- No es necesario para tener buenas relaciones sociales.
- Viene bien de vez en cuando.