

Bloqueos a la empatía:

1

Pensar que si doy empatía con profundidad a las necesidades y sentimientos quiere decir que estoy de acuerdo con la acción.

2

Creer que si doy empatía larga y profunda dejaré de lado mis necesidades y lo que es importante para mí.

3

Dar empatía y luego buscar que la persona cambie de actitud. Esto convierte en falsa toda la empatía que hemos dado.

4

Dar empatía con el objetivo de que la persona se sienta bien después de haberte oído.

**LA EMPATÍA ES TRANSMITIR UN MENSAJE SENTIDO DE TE VEO, TE COMPRENDO Y TE QUIERO
CUIDAR EN LO QUE PUEDA**

Bloqueos a la empatía:

1

No darme empatía en primer lugar para atender mis miedos, mis heridas, mi necesidad de seguridad, mi estrés, sobrecarga emocional, mis creencias...

2

Quedarnos con energía puesta en aportar solución.

3

Creer que “debo” dar empatía.

4

¿Con qué intención voy a dar empatía? ¿Qué busco?.

**LA EMPATÍA ES TRANSMITIR UN MENSAJE SENTIDO DE TE VEO, TE COMPRENDO Y TE QUIERO
CUIDAR EN LO QUE PUEDA**