

LA EMPATÍA NO ES ...

<p>RECOPIRAR INFORMACIÓN</p> <p>“¿Esto le ha sucedido antes?”</p> <p>“¿Hace cuánto empezó eso?”</p>	<p>OFRECER UN PROBLEMA PEOR</p> <p><i>Contar una historia para que se sienta que su problema es ridículo.</i></p> <p>“Eso no es nada, vieras que una vez a mí me paso lo siguiente ...”</p>	<p>ECHAR CARBÓN AL FUEGO</p> <p><i>Darle la razón. Intensificar las emociones que siente.</i></p> <p>“Tienes toda la razón. Eso fue horrible!”</p>
<p>ACONSEJAR</p> <p><i>Contar la excelente idea que tienes para resolver el problema.</i></p> <p>“Lo que debes hacer es ...”</p>	<p>CONTAR UNA HISTORIA</p> <p>“Eso me recuerda de una vez que yo”</p>	<p>NO TE SIENTAS ASÍ</p> <p><i>Descalificar lo que sienten.</i></p> <p>“Ay, ¡no te sientas triste!”</p> <p>“No puede ser tan terrible.”</p> <p>“¡Estás exagerando!”</p>
<p>SIMPATÍA</p> <p>“¡Ay, pobrecito!”</p> <p>“Realmente te entiendo perfectamente.”</p> <p>“Ay, que horror!”</p>	<p>ANALIZAR</p> <p>“Creo que lo que pasa es que eres demasiado”</p>	<p>JUZGAR/CRITICAR</p> <p>“Eres tan”</p> <p>“Cuándo vas a aprender ...”</p>
<p>MANDAR</p> <p><i>Decir lo que debe hacer.</i></p> <p>“Bueno, no te quedes allí sentada. Vaya ahora mismo”</p>	<p>EDUCAR</p> <p><i>Tratar de convencer usando la lógica.</i></p> <p>“Sabes que, pensando así es malísimo para la salud.”</p>	<p>DISTRAER/EVITAR</p> <p><i>Hacer una broma acerca de lo que están diciendo. Intentar evitar que sienta sus emociones.</i></p> <p>“Bueno, así es la vida. Vamos a almorzar.”</p>