

Muestras un modelo de amabilidad interpersonal que va a ser observado y posiblemente imitado. ¿cómo?

3.- con las palabras. pronunciando una expresión de reflejo o empatía: me hago cargo, te estoy escuchando y te noto, puedo entender que te sientas así. ¿cuándo? cuando el interlocutor te esté expresando un problema y está afectado por el mismo. cuando el interlocutor muestra satisfacción u otra emoción positiva en los escenarios de la comunicación.

Describe reacciones típicas de una persona próxima a ti.

Mi hermana tiene muy poca tolerancia a la frustración y al trabajo bajo presión, por lo que explota fácilmente ante estas circunstancias.

¿Por qué crees que reacciona de esa manera?

Porque tiene toda la responsabilidad de su casa y sus hijas, ella es divorciada y ha tenido que ser mamá y papá.

¿Que consejo le darías para cuando está enfadada?

Que se calme y se tome unos segundos para relajarse y buscar una solución, ya que todas formas tendrá que enfrentar y solucionar el problema, pero ella puede decidir con que actitud hacerlo.

¿Piensa en alguna persona con la que tienes un conflicto. ¿Crees que podría resolverse? NO, porque

es una persona abusiva, ventajosa, mentirosa y egoísta. Es mejor evitar una persona así en mi vida.

Describe situaciones en las que tú has recibido empatía.

Con la muerte de mi papá, cuando nació mi hijo, cuando me quedé sin empleo. etc.

¿Hasta qué punto crees que la gente transmite sus emociones a través del lenguaje gestual? Diría que hasta en un 70%-80% de su comunicación.

¿Has dicho frases como: No dijo una palabra, pero yo sabía cómo se sentía? Si las he dicho muchas veces.

¿Has intentado alguna vez entender cómo se pueden sentir los inmigrantes que llegan a un país en el que no tienen nada? Si lo pensé, cuando me fui solo a estudiar a otro estado.

¿Has intentado alguna vez entender cómo se sienten las personas que están solas? Si claro cuando yo pasé lo mismo.

¿Qué necesitas para entender otros puntos de vista diferentes a los tuyos que tengan otras personas? Tolerancia y empatía.

¿cómo le demuestras a alguien que le tienes
carino? Con palabras y hechos, es decir,
lo que le exprese con mis palabras debe
estar respaldado con mis hechos hacia la
persona.