

## Actividad Asignada #2.

Zabdi Rodriguez.

Describe reacciones típicas de una persona próxima a ti.

¿Que consejo te darías para cuando está enfadado (a)?

R= Que se relaje y que piense bien las cosas antes de actuar.

Piensa en alguna persona con la que tengas algún conflicto. ¿Crees que podría resolverse? Si la respuesta es afirmativa ¿Cómo podrías intentar hacerlo?

R= Si, yo siempre he pensado y he resuelto mis problemas con alguien dialogando y hablando sobre lo que sucedió.

Describe situaciones en las que tú has recibido la empatía y piensa cómo te sentiste.

R= Una situación en la que he recibido empatía fue cuando yo me he sentido triste por algún problema o situación que me pasó y algún amigo me escuchó y supo comprenderme. Que alguien tenga empatía hacia a ti se siente muy bien y te sientes escuchado.

¿Hasta qué punto crees que la gente transmite sus emociones a través del lenguaje gestual?

R= Creo que no hay ningún punto las emociones y el lenguaje gestual no se puede medir porque para todas las ocasiones tenemos que expresarnos por el lenguaje corporal queramos o no.

Escuchar activamente a otras personas para entrenarte en la práctica de la empatía, te ayudará la realización de los siguientes ejercicios:

Has dicho alguna vez frases como: "No dijo una palabra, pero yo sabía cómo se sentía."

R= Si en algún momento lo llegue a sentir.

¿Has intentado alguna vez entender cómo se pueden sentir los inmigrantes que llegan a un país en el que no tienen nada?

R= No, la verdad nunca he llegado a sentir empatía con esas personas.

¿Has intentado alguna vez entender cómo se sienten las personas que están solas?

R= Sí, porque yo me he sentido sola en algún momento y no he entendido porque.

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

R= Debes saber escuchar y entender los otros puntos de vista de los demás y saber respetar lo que opinan.

¿Cómo le demuestras a alguien que le tienes cariño?

R= En mi caso, con abrazos y brindando toda mi lealtad y sinceridad.