

# EMPATÍA

## SÚPER HABILIDADES

La capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, la **empatía** nos permite ver las cosas desde la perspectiva del otro en vez de la nuestra. Es una habilidad crucial que permite las relaciones sociales y profesionales, desarrolla la conciencia de uno mismo y contribuye a un mundo equitativo y

pacífico. La empatía es necesaria para expresar la compasión (la motivación para actuar ante el sufrimiento de otras personas).



Las niñas y los niños que demuestran empatía son más conscientes de sí mismos.



La empatía es crucial para el bienestar mental y físico; es la raíz del cuidado y permite la comunicación y las relaciones sociales y laborales saludables.

La empatía enseña a niñas y niños a tomar decisiones responsables y a tener en cuenta a su familia y amistades, a su comunidad y al mundo.

- Las personas empáticas tienen más conciencia de sí mismos y son más receptivas a los demás, lo que puede ayudar a protegerlos contra el abuso de sustancias y otros comportamientos de riesgo.

La empatía contribuye a la conciencia social y reduce el acoso, los prejuicios y el racismo. Sienta las bases de sociedades justas, pacíficas y compasivas.

La empatía nos permite, literalmente, comprender el estado de ánimo de los demás y nos lleva a un comportamiento más solidario, especialmente con las personas que no pertenecen a nuestra comunidad.

### ¿Sabías qué?

Escuchar activamente a los demás es esencial para aprender a sentir empatía.

*“La empatía es una Súper Habilidad que promueve el Aprendizaje Social y Emocional”.*

**Listen  
FIRST**

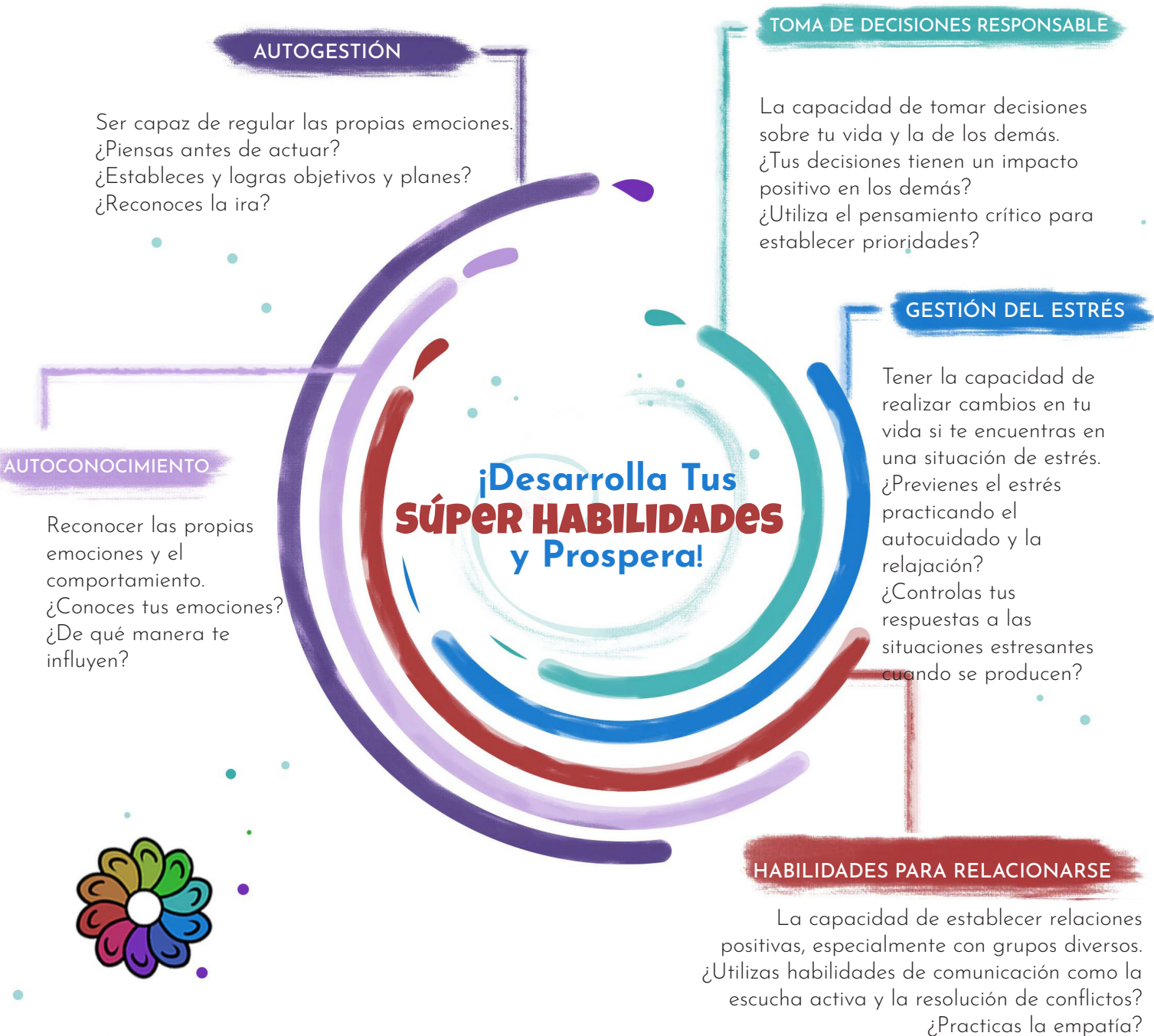
**La Ciencia de las Habilidades**  
[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)

Primero Escucha es una iniciativa de UNODC que apoya a familias felices, sanas y enriquecedoras.



# La Ciencia de las Habilidades

Los materiales de “Primero Escucha” de la UNODC apoyan el desarrollo de niñas y niños que crecerán para ser personas felices y exitosas en sus comunidades. Las niñas y niños que desarrollen el aprendizaje social y emocional y las habilidades para la vida, pueden navegar por los días buenos y los desafíos de la vida. También forman parte de un enfoque eficaz y basado en la evidencia para la prevención del consumo de sustancias.



Hecho posible gracias al generoso apoyo de Francia.