

## La empatía

En este video nos quieren dar una enseñanza y es que cada persona debe tener respeto por la vida de cada ser humano, animales y etc. A pesar de que el viejito quería agarrar a el ratoncito al final su corazón fue bondadoso y le dio comida y lo cuidó, debemos tener respeto por cada ser humano cada uno de ellos merece vivir una vida feliz, la empatía no todos llegan a tenerla pero quienes la llevan en su vida son personas felices y la bondad que tiene su corazón deberían tenerlo todos.

La empatía es la habilidad de entender y compartir sentimientos o experiencias de las demás personas. Es imaginarte a ti mismo en la piel de otro como ponerse en los zapatos de los demás, ser una persona empática no es tarea fácil y en algunos casos se llega a ser con el tiempo pero debes querer tener ese valor para ser bondadoso y empático, como reflexión nos queda ser mejores personas y ayudar a quienes podamos ya que nos abemos porque circunstancias pasan los demás.

1.Me he sentido vulnerable.

En varias ocasiones si

2.E tenido miedo a fracasar.

Si yo creo que en oportunidades es frustrante saber si vas por buen camino y si llegaras a ser lo que quieres.

3.necesito que me valoren . como hago para conseguirlo.

yo creo que no necesitamos la aprobación de nadie, todos sabemos lo que valemos y si otras personas no son capaces de valorarte se pierden de grandes personas.

4.me e sentido rechazado.

si no puedes caerle bien a todos ,pero si ser diferente al resto.

5.He tenido problemas con mi autoestima. cómo me protejo

creo que aun tengo problemas con mi autoestima, es difícil conformarse pero trabajo en ello y me siento un poco más segura de mí, todo es mental.

6. Alguna vez he sentido que si no hago o no consigo soy poco válido como persona  
si ya que uno siempre quiere superarse fracasar es difícil de afrontar .

7. Alguna vez he sentido que no merezco.

si me he sentido así, y en cuanto al afecto siempre quiero mas y cuando no lo demuestran me frustra y siento que ya no me quieren para mí demostrar amor es muy esencial.

8. Alguna vez ha utilizado a una persona.  
no siento que cada persona tiene un valor y sentimientos.

9. Alguna vez e danado a alguien consciente o inconsciente.

inconsciente tal vez le pude haber hecho daño a alguien

10. Alguna vez he manipulado a alguien inconsciente o consciente.

si, tanto inconsciente como consciente he llegado a que hagan las cosas que yo quiero pero sin intención de dañar a nadie.

11. E necesitado que me feliciten por pequeños logros , como me siento cuando no lo hacen .

si lo he necesitado de hecho creo que felicitar motiva a que sigas haciendo las cosas bien , y cuando no lo hacen me pone triste de que no reconozcan mis esfuerzo.

12. E intentado inconsciente o consciente ser el centro de atención

en las dos e intentando ser el centro de atención , tanto sin darme cuenta y adrede

13. Alguna vez he negado mis problemas y emociones.

si para no verme débil niego lo que siento

14. Alguna vez he culpado a otros de mis problemas.

si por no reconocer lo e hecho

15. me ha costado tomar una decisión a pesar de que los demás tengan una solución clara.

si ya que todos nos equivocamos a veces veo las cosas sin soluciones.

16. He dejado de hacer cosas a pesar de saber que podían ser beneficiosas para mi.

si por no tener claras mis cosas y dejarme llevar de los demás

17. siempre cumplo mis compromisos

no siempre, por eso me comprometo con lo que se que cumplire.

18. Alguna vez he sentido miedo ante una situación parecida a la del cliente .

no entendi la pregunta

19. Alguna vez me enojado con alguien por una tonteria

mayormente me enojo por tonterías, y aveces malinterpretar o me hago películas, y si me agobio muy seguido por pequeñas cosas