

22/05/2021

EMPATIA

TAREA

1. resuelve las siguientes preguntas relacionadas con el valor de la empatia.

* ¿He sentido vulnerable?

RI: No pero he visto muchas personas en ese problema.

* ¿He tenido miedo a fracasar?

RI: si claro, cuando me llaman a un trabajo, o a una cita una una mujer.

* ¿Necesito que me valoren? ¿Que hago para conseguirlo?

RI: si claro y para conseguirlo es respeto, trabajo mi autoestima y me aseguro que valga la pena.

* ¿Me he sentido rechazado?

RI: si claro muchas veces

* ¿He tenido problemas con mi autoestima? ¿como me protejo?

RI: si, para poder cuidar mi autoestima es escuchar mi cuerpo, no juzgarme duramente, darme caprichos y relacionarme con gente que me aparte cosas.

* ¿Alguna vez he sentido que "si no hago o no consigo soy poco válido como persona"?

R1: Si no lo hago o no consigo me vuelvo más fuerte y poder pensar mejor.

* ¿Alguna vez he utilizado a una persona?

R1: No

* ¿Alguna vez he intentado hacer daño a alguien inconscientemente?

R1: Si claro pero la mayoría es en broma o una broma muy pesada.

* ¿Alguna vez he manipulado consciente o inconscientemente a alguien?

R1: Si claro conscientemente.

* ¿Alguna vez he negado mis problemas o mis emociones?

R1: Si claro no digo nada para no preocupar a esa persona.

* ¿Alguna vez he culpado a otros de mis problemas?

R1: No la mayoría de problemas son emocionales pero sin culpar a nadie.

* ¿Me ha costado tomar una decisión a pesar de que los demás vibran la solución clara?

R1: Si claro yo soy una persona que dudo mucho.

* ¿He dejado de hacer cosas a pesar de saber que podían ser beneficiosas para mí?

R1: Si claro

* ¿Siempre cumplo mis compromisos?

R1: Si claro la mayoría intento de cumplir

* ¿Alguna vez he sentido miedo ante una situación parecida a la del cliente?

R1: Si claro

* ¿Alguna vez me he enfadado con alguien por una tontería alguna vez he malinterpretado la situación? ¿me he bloqueado o agobiado por pequeñas cosas?

R1: Si muchas veces en un juego o jugando fútbol,

R1: Si claro eso suele pasar cada rato

R1: por una aclaración o por otras cosas