



Práctica 29. Autoevaluación de la empatía

COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y HABILIDADES SOCIALES EN LAS RELACIONES DE AYUDA PROFESIONAL		
Tema: EMPATIA		
Competencia implicada	C5: Capacidad de establecer una relación empática con otras personas.	
Resultado de aprendizaje esperado	R12: Comprende las dificultades de establecer una relación empática profesional.	
OBJETIVOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES/METODOLOGIA	RECURSOS
Reflexionar sobre nuestros pensamientos y sentimientos ante diferentes situaciones que promueven la respuesta empática.	Te proponemos realices el test para medir la empatía "Interpersonal Reactivity Index", de Davis (1980; 1983) y lo utilices como herramienta para la reflexión, mas allá de que las posibles respuestas estandarizadas que te pueda dar, y de que la categorización que propone. Sin embargo, en la referencia bibliográfica que se adjunta, encontrarás toda la información que necesitas para puntuar los ítems y asociarlos a los cuatro factores que determina este estudio.	Ficha de trabajo

Ficha de trabajo

(Perez- Albeniz, 2003)¹

Las siguientes frases se refieren a vuestros pensamientos y sentimientos en una variedad de situaciones. Para cada cuestión indica cómo te describe **eligiendo la puntuación de 1 a 5 (1= no me describe bien; 2= me describe un poco; 3= me describe bastante bien; 4= me describe bien y 5= me describe muy bien)**. Cuando hayas elegido tu respuesta, marca con una cruz la casilla correspondiente. **Lee cada frase cuidadosamente antes de responder.** Contesta honestamente. GRACIAS.

1. Sueño y fantaseo, bastante a menudo, acerca de las cosas que me podrían suceder.

1 2 3 4 5

2. A menudo tengo sentimientos tiernos y de preocupación hacia la gente menos afortunada que yo.

¹ Perez- Albéniz, A., de Paúl, J., Etxeberria, J., Montes, M.P., Torres, E. (2003). Adaptación de Interpersonal Reactivity Index (IRI) al español, en *Psicothema*, vol. 15, 2: 267-272.

1 2 3 4 5

3. A menudo encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.

1 2 3 4 5

4. A veces no me siento muy preocupado/a por otras personas cuando tienen problemas.

1 2 3 4 5

5. Verdaderamente me identifico con los sentimientos de los personajes de una novela.

1 2 3 4 5

6. En situaciones de emergencia me siento aprensivo/a e incómodo/a.

1 2 3 4 5

7. Soy normalmente objetivo/a cuando veo una película u obra de teatro y no me involucro completamente.

1 2 3 4 5

8. Intento tener en cuenta cada una de las partes (opiniones) en un conflicto antes de tomar una decisión.

1 2 3 4 5

9. Cuando veo que a alguien se le toma el pelo tiendo a protegerlo.

1 2 3 4 5

10. Normalmente siento desesperanza cuando estoy en medio de una situación muy emotiva.

1 2 3 4 5

11. A menudo intento comprender mejor a mis amigos/as imaginándome cómo ven ellos/as las cosas.

1 2 3 4 5

12. Resulta raro para mí implicarme completamente en un buen libro o película.

1 2 3 4 5

13. Cuando veo a alguien herido tiendo a permanecer calmado/a.

1 2 3 4 5

14. Las desgracias de otros/as normalmente no me molestan mucho.

1 2 3 4 5

15. Si estoy seguro que tengo la razón en algo no pierdo tiempo escuchando los argumentos de los/as demás.

1 2 3 4 5

16. Después de ver una obra de teatro o cine me he sentido como si fuera uno/a de los/as personajes.

1 2 3 4 5

17. Cuando estoy en una situación emocionalmente tensa me asusto.

1 2 3 4 5

18. Cuando veo a alguien que está siendo tratado injustamente a veces no siento ninguna compasión por él.

1 2 3 4 5

19. Normalmente soy bastante eficaz al ocuparme de emergencias.

1 2 3 4 5

20. A menudo estoy bastante afectado/a emocionalmente por cosas que veo que ocurren.

1 2 3 4 5

21. Pienso que hay dos partes para cada cuestión e intento tener en cuenta ambas partes.

1 2 3 4 5

23. Cuando veo una buena película puedo muy fácilmente situarme en el lugar del protagonista.

1 2 3 4 5

24. Tiendo a perder el control durante las emergencias.

1 2 3 4 5

25. Cuando estoy disgustado/a con alguien normalmente intento ponerme en su lugar por un momento.

1 2 3 4 5

26. Cuando estoy leyendo una historia interesante o una novela imagino cómo me sentiría si los acontecimientos de la historia me sucedieran a mí.

1 2 3 4 5

27. Cuando veo a alguien que necesita urgentemente ayuda en una emergencia me derrumbo.

1 2 3 4 5

28. Antes de criticar a alguien intento imaginar cómo me sentiría si estuviera en su lugar.

1 2 3 4 5