



Usa la empatía para conectar



Irene Cajas






Strategy &
Consulting Manager

MI NOMBRE ES

IRENECAJAS

**¡ES UN GUSTO
CONOCERLOS!**

Agenda

Ice Breaker	10' 
Introducción	10' 
Perspectivas diversas	10' 
Conversa con extraños	20' 
Mapa de Empatía	20' 
Q&A	5' 

¿Qué esperas aprender hoy?



¿Qué aprenderás hoy?

- Utilizar tu historia personal como punto de partida para crear vínculos
- Utilizar distintas perspectivas y experiencias para poder ampliar su red de contactos
- Aprender cómo utilizar la empatía como herramienta clave para conectar



Soy una diseñadora, innovadora y estratega.

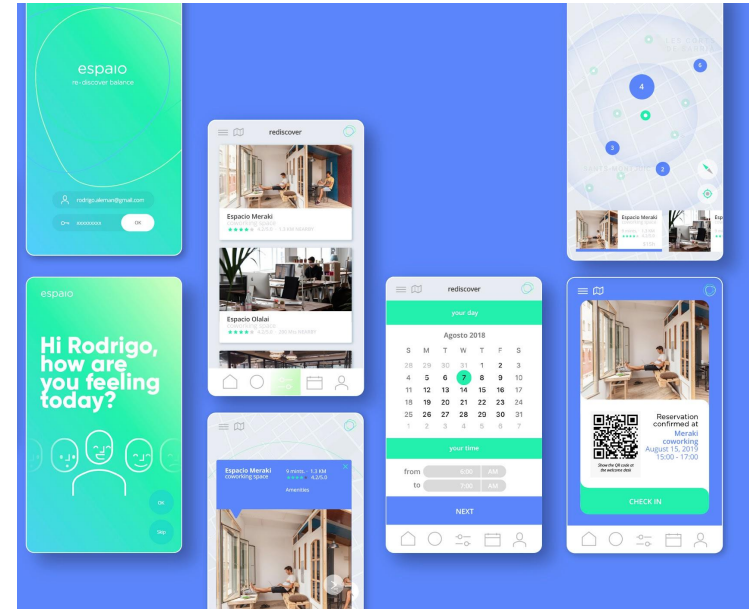
Originaria de Guatemala, viviendo en Barcelona desde hace 7 años.

Originaria de Guatemala





Diseño, estrategia e innovación



Diseño + estrategia + formación



Mi carrera profesional me ha llevado a trabajar



Perspectivas diversas

Son esenciales para el crecimiento personal y profesional.

Enriquecen nuestro entendimiento, alientan la innovación y ayudan a crear vínculos más fuertes.

Esto nos ayuda a:

- Mejorar la resolución de problemas
- Crecimiento y aprendizaje personal
- Mayor creatividad
- Generar empatía y confianza
- Promueve la inclusión y equidad

¿Cómo celebras las fiestas?



“Tenemos dos orejas y solamente una boca, para que podamos escuchar el doble de lo que hablamos.”

Epictetus

Cómo empezar una conversación...

...con un extraño:

PIDE UN CONSEJO

**HAZ UNA
SEGUNDA
PREGUNTA**

**NO PREGUNTES:
¿A QUE TE
DEDICAS?**

**ESCUCHA Y
APRENDE**

**HAZ PREGUNTAS
ABIERTAS**

**COMPARTE
INTERESES EN
COMÚN**

**COMENTA UN
ACONTECIMIENTO
MUNDIAL**

PIDE SU OPINION

iEs hora de ponerlo en práctica!

¿Que es la empatía?

Sentimiento de identificación

○

La capacidad para identificarse con otra persona y compartir lo que siente.

La empatia nos ayuda a:

- Establecer confianza
- Mejora el entendimiento
- Crea vinculos
- Aumenta la colaboración
- Reduce el estrés y conflicto
- Promueve la inclusividad

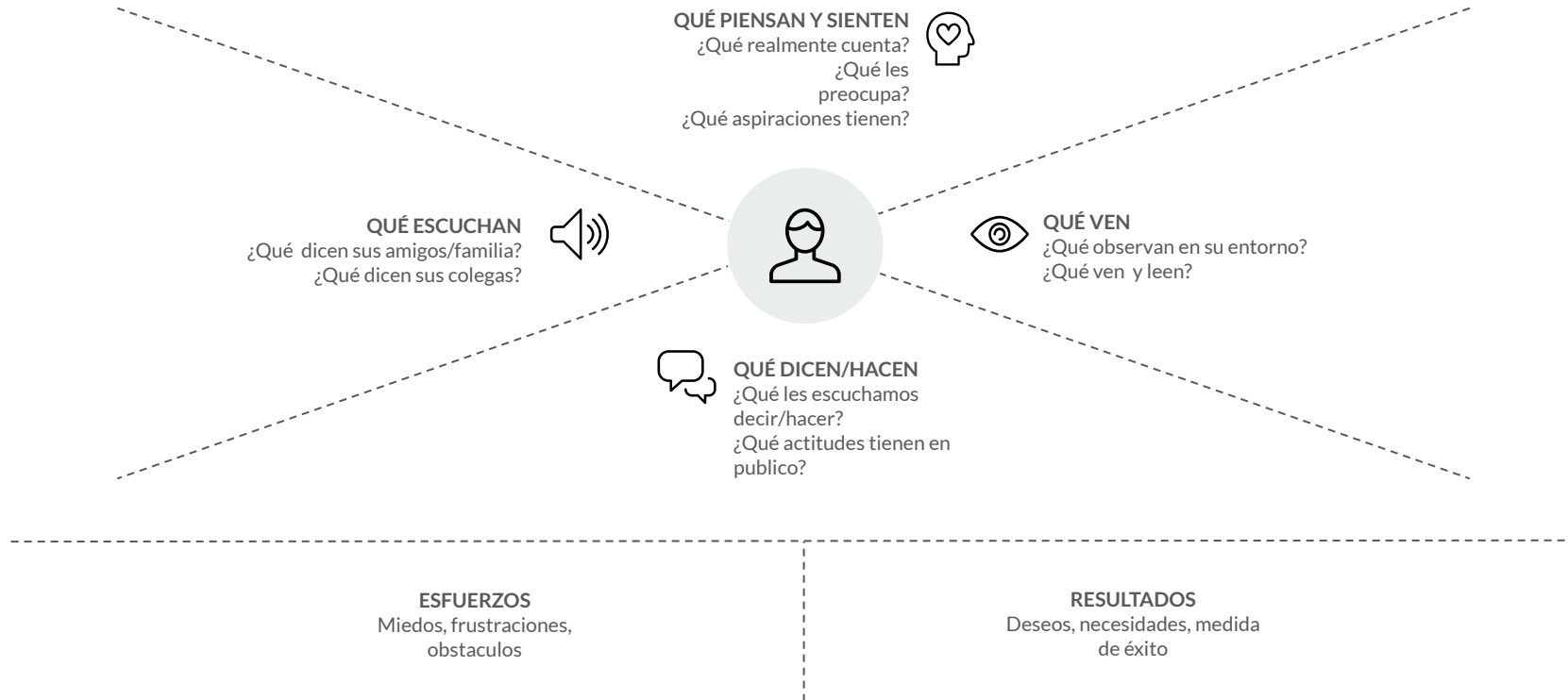
Mapa de Empatía

Una herramienta que ayuda a visualizar lo que una persona piensa, siente, ve, escucha y hace.

Elementos claves que componen el modelo:

- Tus metas
- Aprendizaje clave
- Obstáculos que superaste
- El éxito
- Las personas involucradas

Mapa de Empatía



Q&A

¿Tienes alguna pregunta?

¡Encantada de conocerlos!

www.irenecajas.com

hello@irenecajas.com

<https://linkedin.com/in/irenecajas/>
[@irenecajas](#)



MI NOMBRE ES

IRENE CAJAS

**¡MUCHAS
GRACIAS!**
