



# 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.

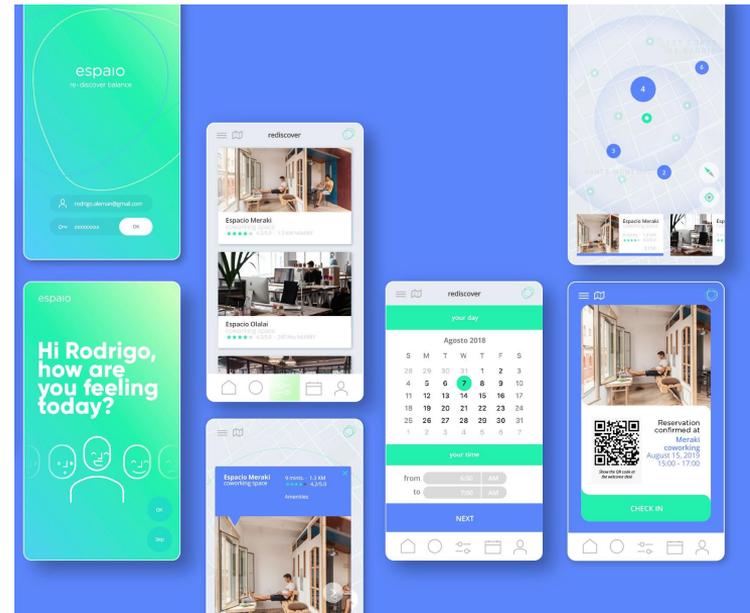
# Originaria de Guatemala

---





# 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

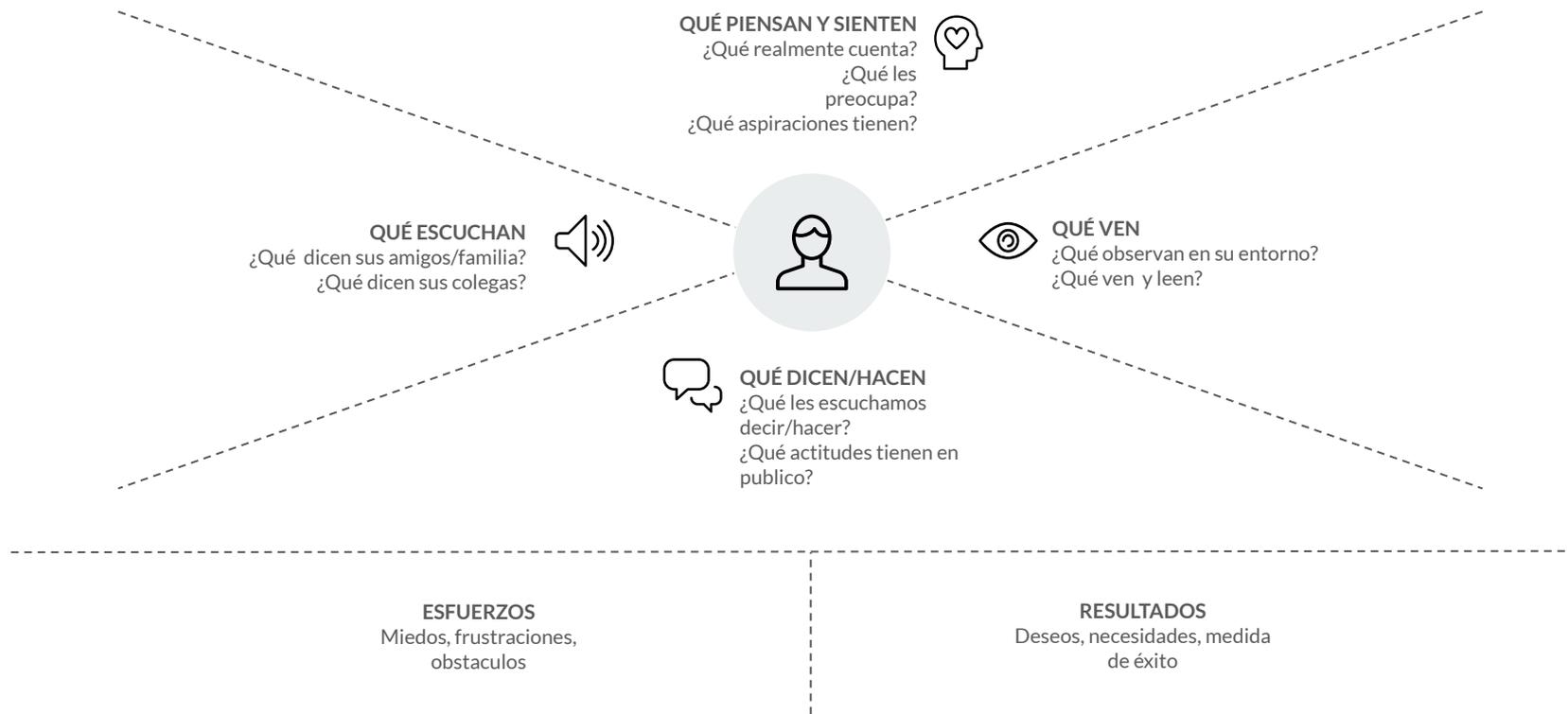
---

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](http://www.irenecajas.com)

[hello@irenecajas.com](mailto:hello@irenecajas.com)

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



MI NOMBRE ES

IRENE CAJAS

**¡MUCHAS  
GRACIAS!**

---