

EMPATÍA

Actividad 1 – ¿Y si fuera yo?

Actividades para promover las habilidades personales, sociales y para aprender de los alumnos adultos

Descripción de iniciativas comprendidas en este manual.

Título/nombre?	¿Y si fuera yo?
Habilidad LifeComp tratada	<input type="checkbox"/> Autorregulación <input type="checkbox"/> Flexibilidad <input type="checkbox"/> Bienestar <input checked="" type="checkbox"/> Empatía <input type="checkbox"/> Comunicación <input type="checkbox"/> Colaboración <input type="checkbox"/> Predisposición al crecimiento <input type="checkbox"/> Pensamiento crítico <input type="checkbox"/> Gestión de aprendizaje
Duración¹	90 minutos
Tipo de actividad	Círculo de conversación mediado
Descripción corta	Se sugiere que se realice esta actividad en grupo y se invite a reflexionar sobre los desafíos y experiencias de los demás tratando de entender sus emociones a través de la visualización de un vídeo.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ✎ Identificar las experiencias que le llevan a entender por qué ser empático es importante. ✎ Reflexionar sobre las cuestiones que nos provocan y nos llaman a la empatía. ✎ Discutir sobre situaciones que proporcionan una oportunidad para experimentar la perspectiva de otra persona ✎ Desarrollar empatía en distintos contextos vitales. ✎ Profundizar en nuestro conocimiento de la gente que nos rodea.
Montaje ²	<ul style="list-style-type: none"> ✎ 1 facilitador ✎ Una sala con sillas dispuestas en círculo, pero movibles para dividirse en grupos pequeños ✎ Vídeo - sugerencia: https://www.youtube.com/watch?v=BI1FOKpFY2Q&t=94s ✎ 1 proyector ✎ Altavoces

¹ Se puede organizar distintas veces

² Materiales y recursos necesarios para la implementación, incluidos los recursos financieros, humanos, y los espacios. En caso de que se necesite una hoja de trabajo, por favor, utilizar el documento [siguiente](#) para prepararla



<p>Consejos para los facilitadores³</p>	<p>Como alternativa al vídeo, el facilitador puede utilizar la narración, historias con imágenes, fotografías. Los grupos también pueden trabajar sobre personajes distintos, o todos los grupos pueden trabajar sobre el mismo personaje. La presentación de la historia de la vida del personaje puede ser oral o escrita, según decida el grupo. Durante toda la actividad es importante señalar aspectos relevantes del trabajo del grupo, además de compartirlo con el grupo mayor.</p> <p>La actividad debe adaptarse al grupo, por tanto si el grupo está formado por migrantes o/y refugiados, podría ser violento para ellos volverse a exponer en el trauma que muestra el vídeo. Por tanto, aconsejamos que se elija otro vídeo si el facilitador identifica casos problemáticos.</p>
<p>Paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador presenta el concepto de Empatía y su importancia (por favor consulte la hoja de trabajo de Material para los facilitadores para más información) 2. Luego el facilitador presenta el vídeo seleccionado. 3. El grupo se divide en grupos menores de 3 a 5 personas. 4. Después de darles algo de tiempo para reflexionar sobre la historia presentada en el vídeo, cada grupo elegirá un personaje y creará/imaginará la historia de su vida. Cada participante debería reflexionar y responder a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los eventos más sorprendentes de la vida del personaje? • Si fuera yo, ¿qué sentiría en esta situación? • Si fuera yo, ¿qué me pasaría por la cabeza? • Si fuera yo, ¿qué es lo que más me inquietaría? • ¿Qué cosas no podría resolver solo? 5. Se invita a que todos los grupos compartan la historia de la vida que han construido sobre el personaje del vídeo.
<p>Sesión informativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✂ ¿Qué ha pasado y cómo te has sentido durante la actividad? ✂ ¿Qué te ha sorprendido más sobre la forma en que cada grupo ha construido la historia de la vida del personaje? ¿Por qué? ✂ ¿Hasta qué punto te han inspirado las historias que has escuchado? ✂ ¿Qué te ha llegado más? ✂ ¿He encontrado algún punto en común con mi historia? ✂ ¿Qué hace difícil entender los desafíos y problemas de las demás personas? ✂ ¿Recrear la historia de la vida de la gente que nos rodea nos ayuda a desarrollar empatía?
<p>Referencias</p>	<p>La actividad propuesta es una adaptación de las actividades disponibles en:</p> <p>https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/e-se-fosse-comigo%3F</p>

³ El que una persona necesita saber per implementar la actividad.



https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_08fb67f0faad447ba7551433b8c5ba6d.pdf

https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_de181aa0c8704ca2a3667d46df99ae95.pdf

https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_25704de92fdc4e8e96301c_caa9d45353.pdf

<https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/guarda-chuva>

Diwan, S. (2022). Caring, empathy and compassion: calm, clear and kind teachers (self care for teachers). Paris: UNESCO.

Gulin, W. (2020). Empathy in Social Relations of the Modern World. *21st Century Pedagogy*, 1(4), 1-7.

Rosenberg, M. (2006). *Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*. São Paulo: Ágora.

Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. & Cabrera Giraldez, M. (2020). *LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence*, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.

Silke, C., Davitt, E., Flynn, N., Shaw, A., and Dolan, P. (2021). *The Activating Social Empathy School Evaluation 2021*. Galway: UNESCO Child and Family Research Centre, National University of Ireland Galway



Aprender por la experiencia - Material para el facilitador

Hoja de trabajo - Empatía

- Definición

La empatía es el poder de ponernos a nosotros mismos en el lugar de otra persona, adoptando su perspectiva y reconociendo sus emociones.

Según este concepto:

- El cerebro humano está diseñado para sentir empatía y la habilidad de entender y ayudar a los demás ha sido fundamental para la supervivencia de nuestra especie.
- La habilidad de leer señales no verbales como el tono de voz, los gestos y expresiones faciales, y el desarrollo de la escucha activa, son herramientas para practicar y fortalecer nuestra empatía.
- Forma parte de la riqueza de la humanidad reconocer y aceptar que gente de diferentes culturas puede tener valores diferentes o experiencias diferentes. No deberíamos juzgar o criticar a los demás, sino tratar de entender sus emociones y puntos de vista.
- Si adoptamos la perspectiva de otra persona, es necesario mantener una separación entre las emociones y experiencias propias y las de los demás.
- Es posible sentir empatía por alguien, al tiempo que no estar de acuerdo con sus actitudes o valores.
- Las intervenciones educativas dirigidas a incrementar la capacidad de adoptar perspectivas, desarrollar el conocimiento de sí mismo y proporcionar experiencias positivas de la alteridad, ayudan a desarrollar la empatía.

- ¿Por qué es importante?

Para regular los comportamientos prosociales ya la vez inhibir comportamientos agresivos y antisociales

La empatía se considera el fundamento para unas actitudes y comportamientos sociales más amplios, y parece representar un papel clave en el funcionamiento social.

Para mediar en situaciones de conflicto/situaciones de violencia



En una situación de conflicto, siempre ayuda mediar y comunicarse de forma no violenta. Cuando entendemos las emociones, sentimientos y necesidades de los demás, podemos ayudar a pensar en otras soluciones que satisfagan a todos.

Mejorar la comunicación efectiva, la interacción y la colaboración

La capacidad de entender las emociones de los demás es uno de los pilares de la comprensión social, que es clave en lo que se refiere a la comunicación efectiva y la colaboración. La empatía conduce a la resonancia afectiva, que es la habilidad automática de sentirse emocionalmente estimulado por las emociones de los demás.

Es importante para la salud mental y el bienestar emocional

La habilidad de reconocer emociones en los demás está íntimamente ligada con la conciencia de uno mismo o la habilidad de identificar, etiquetar y describir las emociones de uno mismo. Entrenar la conciencia de uno mismo y la empatía hacia uno mismo mejora la habilidad de entender a los demás y de reducir la inquietud personal cuando nos enfrentamos con los sentimientos de los demás. Cuando conectamos empáticamente con los demás, desarrollamos sensaciones de pertenencia, conexión y confianza que pueden ayudar a reducir el estrés y la angustia.

- ¿Cuándo se puede utilizar en la vida cotidiana?

Ejemplos:

1. En el contexto profesional, el patrón puede utilizar la empatía para entender los desafíos con los que se enfrentan sus empleados y ofrecer soluciones personalizadas que tienen en cuenta las necesidades y habilidades de cada uno.
2. Puede ayudar a mediar y encontrar compromisos con colegas, clientes, amigos, familia....
3. Te puede dar la posibilidad de pedir ayuda cuando la necesites. Sabes que los demás pueden sentir igual que tú, y confías en que también te puedan ayudar.
4. Nos ayuda a sentir/entender un “no” o un “no puedo” sin tomarlo como un rechazo personal.
5. Ayuda a desactivar una situación de conflicto o violencia inminente.
6. Nos ayuda a superar situaciones de dolor psicológico, cuando encontramos a alguien que puede escucharnos con empatía.
7. La empatía puede ayudar a los educadores a entender y escuchar las necesidades y desafíos de sus alumnos y pensar con mayor efectividad sobre estrategias androgógicas.

