

## EMPATÍA

### Actividad 3 - ¡Tocar y Explicar!

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

Descripción de iniciativas comprendidas en este manual.

Título/nombre?	¡Tocar y explicar!
<b>Habilidad LifeComp tratada</b>	<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
<b>Duración<sup>1</sup></b>	1-2 horas
<b>Tipo de actividad</b>	Narración/Reflexión/Discusión
<b>Descripción corta</b>	<p>Esta actividad está prevista para ser realizada por de 6 a 8 personas pero se puede extender a un máximo de 10. La actividad incorpora elementos de aprendizaje social y emocional con el objetivo de practicar la escucha activa y la comprensión del otro.</p> <p>Estimula la habilidad de los participantes de observar, escuchar, compartir conocimientos y experiencias, lo que conlleva conocer y entender mejor a la gente que les rodea.</p> <p>La narración nos permite ponernos en contacto con la parte emocional, espiritual y física de nosotros mismos. Compartir nuestras historias permite a los demás encontrar experiencias comunes, realizar conexiones unos con otros, y por tanto desarrollar empatía. Contar historias sobre partes de la vida que todos compartimos (amor, pérdida, familia, relaciones, sueños, infancia...) nos permite entendernos mejor unos a otros y ponernos en el lugar del otro.</p>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Entender la importancia de la empatía</li> <li>✘ Reconocer situaciones que piden empatía</li> <li>✘ Discutir situaciones que proporcionan la oportunidad de experimentar la perspectiva de otra persona</li> <li>✘ Desarrollar empatía en distintos contextos vitales</li> </ul>

<sup>1</sup> Se puede organizar distintas veces



	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Profundizar en nuestro conocimiento de la gente que nos rodea.</li> </ul>
<b>Montaje</b> <sup>2</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ 1 facilitador</li> <li>✘ 1 sala con sillas en círculo</li> <li>✘ Objetos personales de los participantes o canciones/pinturas/poemas</li> <li>✘ Papel y lápices</li> </ul>
<b>Consejos para los facilitadores</b> <sup>3</sup>	<p>Como alternativa a un objeto, se puede pedir a los participantes que elijan una música que asocien con un período o experiencia específica de su vida. Esta actividad también se puede implementar online, donde todo el mundo comparte canciones, pinturas, poemas, o incluso los objetos. En este caso, el facilitador pide, después de escuchar la música escogida, que se escriban o se pinten las emociones/significado/experiencias que la música evoca a los participantes.</p> <p>Durante la actividad, es una opción válida no escribir ni pintar, si los participantes deciden que el objeto es desconocido o no tiene significado para ellos. Durante la reflexión y discusión, el facilitador debería alentar a los participantes a hacer preguntas sobre detalles de la historia o sobre cómo se siente la otra persona, evitando juicios u opiniones personales.</p>
<b>Paso a paso</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El facilitador pide a los participantes que traigan un objeto significativo para ellos cuya historia estén dispuestos a compartir.</li> <li>2. Para empezar la actividad, el facilitador explica el concepto y la importancia de la empatía (ver la hoja de trabajo de Material para el Facilitador).</li> <li>3. Cada participante muestra el objeto sin decir nada y lo pasa por el círculo (si la disposición es cara a cara).</li> <li>4. Se invita a los demás participantes a escribir o pintar algo basado en lo que el objeto les evoca (por ejemplo, experiencias, emociones y significados relacionados con el objeto).</li> <li>5. El facilitador invita al propietario del objeto (“narrador”) a presentar el objeto, mientras invita a los demás participantes a escuchar con atención sin hacer preguntas.</li> <li>6. Al final de la historia, el facilitador pide a cada participante que haga preguntas y reflexione sobre lo que ha escrito/pintado/presentado al principio, y sobre cómo describirían el objeto ahora, en relación con la historia de su colega.</li> </ol>
<b>Sesión informativa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ ¿Cómo te has sentido durante la actividad?</li> <li>✘ ¿Cómo te has sentido después de compartir tu historia?</li> <li>✘ ¿Cómo te has sentido sintiendo las reacciones y opiniones de los demás?</li> <li>✘ ¿Cómo ha cambiado el objeto de significado antes y después de compartir la historia?</li> <li>✘ ¿Te has imaginado cómo se sintió el narrador?</li> </ul>

<sup>2</sup> 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

<sup>3</sup> El que una persona necesita saber per implementar la actividad.



	 ¿Cómo te parece que esta actividad te ha hecho conectar con los demás?
<b>Referencias</b>	<p>Diwan, S. (2022). Caring, empathy and compassion: calm, clear and kind teachers (self care for teachers). Paris: UNESCO.</p> <p>Gulin, W. (2020). Empathy in Social Relations of the Modern World. <i>21st Century Pedagogy</i>, 1(4), 1-7.</p> <p>Rosenberg, M. (2006). <i>Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais</i>. São Paulo: Ágora.</p> <p>Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. &amp; Cabrera Giraldez, M. (2020). <i>LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence</i>, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.</p>



## 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.

