

Actividad de las sesiones de microaprendizaje

EMPATÍA SOCIAL

CITIZENS  **ACCELERATOR**

Actividad 1: Ponerse en sus zapatos

Objetivos:

- Mejorar la comprensión de los participantes sobre la empatía social a través del aprendizaje experimental.
- Practicar las habilidades de escucha activa y de toma de perspectiva en un entorno controlado y de apoyo.

Materiales necesarios:

- Escenarios escritos o tarjetas de juego de rol (una por pareja)
- Libretas y bolígrafos para los participantes
- Temporizador o reloj para llevar el seguimiento de la duración de la actividad

Duración:

20 minutos

Descripción:

En esta actividad, guiarás a los participantes a través de un ejercicio de juego de rol diseñado para que se sumerjan en escenarios que requieran empatía social. Cada pareja de participantes podrá asumir los roles del que empatiza y del que habla.

Introducción (2 minutos):

Presenta la actividad, haciendo hincapié en la importancia de la empatía social y su aplicación práctica. Informa a los participantes de que van a participar en juegos de rol para aplicar y practicar las habilidades de comunicación empática.

Preparación del escenario (3 minutos):

Cada pareja recibe un escenario escrito o una tarjeta de juego de rol. Explica que uno de los participantes será el "empatizador" y el otro será el "hablante". La tarea de la persona que empatiza consiste en escuchar activamente y responder con empatía, mientras el hablante comparte sus sentimientos sobre el escenario planteado.

Juego de rol (10 minutos):

Los participantes se turnan para ser el que empatiza y el que habla. Cada sesión de juego de rol dura cinco minutos. No olvides supervisar las sesiones, asegurándote de que los participantes intervienen activamente y proporcionándoles comentarios sobre la comunicación empática.



Reflexión (3 minutos):

Después de cada ronda, los participantes reflexionan brevemente sobre sus experiencias. ¿A qué retos se enfrentaron? ¿Qué estrategias les ayudan a empatizar mejor? Fomenta el debate abierto y comparte ideas sobre la comunicación empática eficaz.

Exposición y conclusiones clave (2 minutos):

Resume las conclusiones clave de la actividad, haciendo hincapié en la importancia de la escucha activa, la toma de perspectiva y el reconocimiento de las emociones.

Anima a los participantes a aplicar lo que han aprendido en sus interacciones diarias.

Esta actividad de "Ponerse en sus zapatos" proporciona un entorno estructurado y de apoyo para que los participantes practiquen y refuercen sus habilidades de empatía social.

Posibles escenarios

Escenario	Hablante	Empatizador
Frustración en el trabajo	Describe una situación en la que te sientas abrumado/a y frustrado/a por la carga de trabajo.	Escucha activamente y responde con empatía, mostrando comprensión hacia los retos del hablante.
Dilema con un amigo/a	Explica un problema o dilema personal al que te enfrentas con un amigo.	Practica la escucha activa y ofrece respuestas empáticas a las preocupaciones del hablante.
Conflicto familiar	Describe un desacuerdo o conflicto reciente que hayas tenido con un miembro de tu familia.	Escucha atentamente y responde con empatía, teniendo en cuenta las emociones del hablante.
Una nueva oportunidad	Comparte una situación en la que estés emocionado/a pero también ansioso/a por una nueva oportunidad.	Practica la escucha activa y responde con empatía a las emociones encontradas del hablante.





CITIZENS ACCELERATOR

act:ionaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Cham e.V.

AONTAS
The Voice of
Adult Learning

dante
USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION

 **acefir**
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca




cesie
the world is only one creature

Asociatia
EUR ADULT
EDUCATION

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:
101087526



Attribution – NonCommercial – ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.