El futuro es de todos

Gobierno de Colombia

Emociones
Conexión vital

Conexión emociones

Competencias socioemocionales para el desarrollo integral y la salud mental de niños, niñas y adolescentes

Secretarías de Educación

Módulo 4

Tema 1

Fundación Saldarriaga Concha

Módulo 4. Mejorando las condiciones de mis relaciones

Tema 1

Empatía intergeneracional - Pensamiento crítico

Conceptualización:

La comunicación en el ámbito familiar es fundamental, si la incorporamos a lo cotidiano de forma abierta y transparente, puede conducir a procesos exitosos de intercambio intergeneracional, de lo contrario da como resultado falta de confianza y conflicto permanente, perjudicando sistemáticamente la armonía. Las barreras emocionales y los obstáculos que se derivan de esta dinámica impiden la gestión de los obstáculos en la comunicación intergeneracional que generan conflicto e impiden la sucesión del liderazgo al interior de la familia, entendido como la transferencia de responsabilidades de una generación a la siguiente, que propicia el cambio y la transformación al interior del grupo familiar.

Para facilitar la construcción conjunta de redes sociales y alianzas estratégicas, la comunicación intergeneracional se caracteriza por cuatro factores: tiempo, características personales, factores contextuales y aspectos sociales, para impulsar reputación, credibilidad y estatus de los miembros de la familia presentes en la sucesión de liderazgo, que comprende la realidad biológica y la historia compartida, favoreciendo la cohesión, pero por momentos dificultando el cambio de roles y el intercambio de poder.

Durante el proceso de socialización los niños y las personas en general adquieren conocimientos específicos acerca de los roles familiares, que pueden ser fortalezas o debilidades para las familias, constituyendo habilidades de afrontamiento que pueden ayudarle a sobrellevar situaciones estresantes o novedosas. El aprendizaje intergeneracional es dinámico y dispone de procesos de formación interrelacionados, particularmente a partir de experiencias o eventos críticos, por lo que está estrechamente relacionado con la empatía y la resiliencia.

Este proceso formativo continuo requiere de una comunicación abierta, valores compartidos y objetivos en común, además de conocimientos actualizados que, si bien son la fuente primera de conflicto intergeneracional, son necesarios para propiciar el cambio. Transferir conocimiento ofrece nuevas oportunidades y perspectivas que propician las habilidades empáticas y la cohesión dentro de la familia. Los eventos de tensión generalmente se encuentran en: los niveles de proceso, tarea y relación, las divergencias sobre la forma en que se realiza una tarea, y los supuestos contradictorios a la hora de abordar o afrontar responsabilidades.

Cuanto mayor es el nivel de altruismo y de empatía de los miembros del grupo familiar, menor es el nivel de problemas de relación, por lo que desincentivar la eliminación como respuesta frecuente a las emociones negativas, que aparecen solo al imaginar posibles conflictos o para “mantener la armonía”, es necesario pues esta respuesta a mediano plazo genera un sentimiento de fracaso personal por ignorar la situación y los sentimientos, emociones y creencias de los mayores y menores de la familia.

La resiliencia de los padres como figuras propositivas y docentes puede contribuir a la resiliencia del grupo familiar, esto a su vez contribuye a la fortaleza, inteligencia, conocimiento, sentido de dominio y autoestima de los niños y jóvenes. Las familias que afrontan bien las crisis tienden a comunicarse abiertamente, muestran resiliencia parental, tienen valores, objetivos y una fuerte disposición al cambio. En los procesos de comunicación intergeneracional las generaciones más jóvenes (según estudios en liderazgo relacional) presentan más dificultades para la comunicación, están menos satisfechos y presentan menos competencias y habilidades para su ejercicio.

Acompañar a los grupos familiares con intervenciones que les permitan la reflexión crítica de los factores estresantes, de las maneras de afrontar y adaptarse a eventos nuevos, además de aumentar la conciencia orientada hacia los recursos individuales y sociales facilita la identificación de soluciones para las diferentes situaciones de estrés. Esto es posible mediante un trabajo regular y continuo de comunicación abierta y negociación dentro de la familia, ya que el comportamiento está estrechamente relacionado con actitudes, suposiciones y creencias básicas.

Momento 1 - Juego de Conocimientos

Presentando mi espacio personal

Sensibilización:

El facilitador pide a los participantes que hagan una presentación al grupo, lo más detallada posible, de su espacio preferido en su hogar o en su lugar de trabajo, haciendo uso de los recursos que considere necesarios. (fotos, dibujos, imágenes, videos).

Actividad central

Hecha esta presentación se da inicio al proceso realizando una recopilación de las expectativas frente a lo que van a recibir identificando fortalezas y dificultades posibles frente a la formación. Para esto el facilitador utiliza preguntas como: ¿consideran tener o haber tenido alguna emoción negativa frente a su labor? ¿Cuáles han sido los momentos más tensionantes? ¿es

necesario la realización de un proceso de perdón y sanación? ¿Cuál es su rol en los diferentes escenarios de su vida (como docente, hijo, esposo, padre, hermano)? ¿Cuáles son las características atribuidas a su personalidad que facilitan ser un miembro activo y propositivo de la sociedad? y ¿cuáles son sus motivaciones para hacer lo que hace?

Cierre

Para finalizar se hace una ronda de respuestas a estas preguntas sistematizando en el tablero las respuestas de los participantes con el fin de identificar las posibilidades del grupo en términos de los roles que ejercen en las distintas relaciones intergeneracionales que se le proponen en la vida diaria.

Tiempo de ejecución: 60 minutos.

Materiales para llevar a cabo la actividad: Espacio amplio, pliegos de papel periódico y marcadores.

Momento 2 – Interacción y preguntas

Observando a los otros

Sensibilización

El facilitador pide al grupo ubicarse en círculo para poder mirarse fácilmente uno a otros. Se pide que en silencio observen a los compañeros intentando adivinar o “sentir” lo que están sintiendo, si lo consideran necesario puede centrar su atención en una sola persona del grupo. Tiempo de ejecución: 15 minutos.

Actividad central

El facilitador pide al grupo que respondan las siguientes preguntas: ¿Qué es la empatía para ustedes? ¿Qué es llevarse mejor con los demás? ¿Cuáles son las estrategias que facilitan llevarse mejor con los demás? Las respuestas se irán consignando a la vista del grupo en carteleras.

Retomando el ejercicio de sensibilización, se pide al grupo que piense en los sentimientos y emociones que intentaron leer en sus compañeros mientras el facilitador lee las situaciones a continuación:

- Para la reflexión, ¿saben a quién del grupo le trataron mal anoche en la casa por algo que no hizo? o ¿quién tuvo una despedida dolorosa de alguien que quería mucho? ¿se enfermó su mascota? ¿Su hijo no paró de llorar toda la noche? ¿no tiene con qué pagar el arriendo? ¿Se le terminó el mercado y todo el sueldo está comprometido?

- Todos estamos expuestos a que nos sucedan cosas buenas y cosas malas... en el hogar, en la calle y en el trabajo, el ritmo de la vida su propio afán, nos lleva por diferentes rumbos y a veces solo nos interesa nuestro propio bienestar y si mi compañero no almorzó o se ve muy cansado, a mí no me interesa... o simplemente lo dejo pasar porque ¡No es mi problema! ¿Por qué creen que sucede esto?

Cierre

La empatía -la podemos entender como la capacidad que se puede ir desarrollando con cada interacción que tengamos en nuestro diario vivir, de entender lo que el otro está experimentando o sintiendo, comprender su punto de vista, de identificarnos incluso con esa persona-.

Llevarse mejor con los demás -esto es posible si aprendemos a escuchar a los demás sin prejuicios, no debo estar necesariamente de acuerdo en todo para que esto suceda, simplemente, aunque no tan "simple" en algunas situaciones, es cuestión de escuchar sin juzgar, con la mente abierta, sin caer en prejuicios, es cuando debo aprender a leer al otro a prestarle atención.

Se lleva la discusión alrededor de la importancia de la empatía para no ser indiferentes frente a los demás y poder acompañar a encontrar alternativas de solución en los momentos difíciles y de esta forma tener mejores relaciones interpersonales con los demás.

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: espacio amplio, pliegos de papel periódico y marcadores. Conceptos para el facilitador.

Momento 3 – Reto de Equipo

Nuestro top 5

Sensibilización

Esta actividad busca poner a los participantes en la realidad situacional actual, en la que han estado en situaciones dolorosas, miedosas, pero también muy felices, en esta actividad se pide que por favor escojan en ese orden: una situación que les haya generado mucha tristeza, una que les haya generado mucho miedo y por último una que les haya generado mucha felicidad.

Actividad central

El facilitador divide el grupo en subgrupos de 5 personas. Se pide a cada grupo que conversen alrededor del momento más feliz en su vida señalando cuál fue su respuesta. Se pide que escojan uno en el que se sientan representados y en donde se identifiquen claramente distintas generaciones (momentos vitales niñez, juventud, adultez, vejez) y construyan una presentación teatral para mostrarla al resto de compañeros. Una vez estén listos los guiones se pide a tres grupos que se unan y que intenten ensamblar sus momentos alegres en uno solo para representar al grupo buscando que sea coherente y que estén presentes la expresión de la alegría en las diferentes generaciones.

Cierre

Se hacen las representaciones y se orienta la reflexión a identificar las diferentes formas de expresar una emoción de acuerdo al momento de la vida que se esté viviendo y cómo se reciben socialmente dichas expresiones.

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: espacio amplio, pliegos de papel periódico y marcadores. Papel y lápiz. Elementos para personificar las diferentes generaciones.

Momento 4 – Procesamiento y aclaración de conceptos

“El encuentro”

Sensibilización:

El facilitador presenta la actividad mostrando como en los diferentes ámbitos en los que las personas se mueven, suelen ocurrir desencuentros, donde no se establece comunicación fácilmente con algunas personas o se dé con unas más que con otras y por momentos se den tensiones o se establezcan barreras en la interacción, por razones que son aparentemente claras para una de las partes.

Actividad central:

El facilitador debe proponer que todos escojan a la persona con la que por alguna razón no han establecido una interacción, o con quien más les cuesta ser empáticos, o quien genere algún tipo de molestia o hayan tenido alguna dificultad de comunicación previamente, y lo inviten a hablar durante 15 minutos de un tema “alejado” del trabajo (buscando una intención positiva), para luego compartir el pensamiento inicial con el que

llegaron a la conversación, intentando rastrear de dónde surgió la primera impresión o la situación que los aleja y definir de qué manera se les ocurre que pueden superar la situación, identificando los aspectos que son comunes o complementarios para potenciar su trabajo, identificando si los dos sienten apatía o si solo era por parte de uno de los participantes.

Para finalizar las parejas socializarán su experiencia mientras el facilitador sistematiza en el tablero las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué fue lo más difícil de la situación?
- ¿Qué de lo trabajado durante las anteriores sesiones les fue útil?
- ¿De qué manera cambió la perspectiva sobre la otra persona?
- ¿Qué aspectos nuevos identificó?
- ¿Cuáles son las razones para que se den este tipo de distanciamientos y bloqueos para interactuar con otros?
- ¿Para qué les puede servir hacer ejercicios similares con otras personas con las que les cueste ser empáticos?

Cierre

Para finalizar se orientan las conclusiones a la necesidad de revisar las primeras impresiones, que están llenas de prejuicios y estereotipos que obstaculizan la empatía entre las personas.

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: espacio amplio, iluminado y cómodo, pliegos de papel periódico y marcadores.

Momento 5 – Puesta en Marcha – Articulación

El lazarillo

Sensibilización

¿Ha sentido satisfacción en algún momento de su vida por ayudar a alguien? ¿Ha sentido alivio de que alguien en su vida lo haya ayudado? Por favor traiga a su mente esas dos situaciones.

Actividad central

El facilitador reparte vendas para los ojos a la mitad del grupo mientras que la otra mitad se prepara para guiar a las personas que tendrán los ojos vendados, en un recorrido alrededor del salón evitando que se golpee o tropiece. Pasados 15 minutos se pide que intercambien sus roles, quien guiaba se cubrirá los ojos y será guiado por su compañero nuevamente en un recorrido por el lugar.

Terminados los recorridos el facilitador les pide que se organicen en círculo para presentar en plenaria su experiencia, ¿cuáles fueron las ventajas y dificultades encontradas en los dos roles?, ¿en qué momento se identifican las dificultades de quien guía para hacerlo, y de quien es guiado para recibir el apoyo?, ¿cuáles son las emociones que aparecen en el proceso en cada participante? ¿Cuál es el papel de la empatía en el proceso de acompañamiento?, ¿cuándo en la cotidianidad se dan situaciones similares y cómo se responde?

Cierre

Para concluir se retoman conceptos como empatía, diferencias intergeneracionales, estereotipos, prejuicios y comunicación para establecer cómo están presentes en los procesos colaborativos y de acompañamiento en las relaciones que se establecen en los distintos ámbitos de la vida.

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: espacio amplio, pliegos de papel periódico y marcadores. Vendas para los ojos.

Momento 6 – Compromisos y evaluación

Creando una historia para el futuro

Actividad central

El facilitador propone una historia, diciendo una oración sobre un tema en particular que sea de su gusto (una tarea que desarrollan viejos y jóvenes), luego escoge a una persona al azar para que le dé continuidad, pidiéndole que su relato sea coherente y divertido, posteriormente se le da la palabra a otra persona, hasta que pasen todos los asistentes, la última persona será la encargada de darle un final propositivo para el futuro. De ser necesario el facilitador pedirá a otros participantes que enriquezcan el final, orientándolos a establecer actividades y propósitos puntuales, posibles de llevar a cabo dentro de su trabajo con las instituciones educativas y en sus hogares en donde la empatía, favorece las relaciones entre las diferentes generaciones.

Cierre:

Se retoman los conceptos de todo el módulo, y se realiza una actividad de un mini proyecto de vida en dos sentidos, en lo individual, ¿qué necesito para mi vida? Y en lo colectivo ¿cómo le puedo ayudar a otros?

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: espacio amplio, pliegos de papel periódico y marcadores.

A Resaltar:

El fortalecimiento de la empatía requiere de una comunicación abierta, valores compartidos y objetivos en común, además de conocimientos actualizados para transformar y enriquecer las relaciones intergeneracionales, cargadas con el estereotipo de ser fuentes de tensión y conflictivo en los distintos ámbitos.

Recuerde:

Las actividades propuestas requieren de la interacción intergeneracional, aspecto que debe propiciarse en su organización y en los momentos de cierre.

Videos:

- Actividades intergeneracionales
  https://www.youtube.com/watch?v=e324dxPIzbw

- El valor de la creatividad y la intergeneracionalidad
  https://www.youtube.com/watch?v=wcHQMkyfZMI

- Comunicación intergeneracional en la era de la conectividad
  https://www.youtube.com/watch?v=pU6IbQ8c-YU

El futuro es de todos

Gobierno de Colombia

Emociones
Conexión vital

Fundación Saldarriaga Concha