



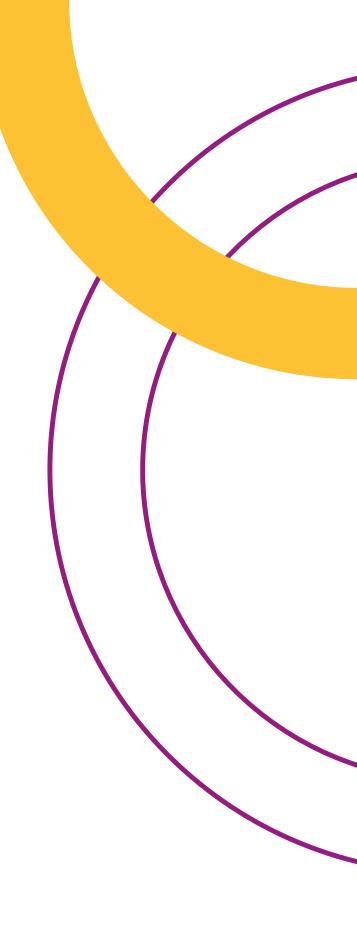
## Conexión emociones

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

Secretarías de Educación

## Módulo 3

Tema 2







#### Tema 2

### Empatía: ponerse en el lugar del otro

**Conceptualización:** Propender por el desarrollo de la empatía, trae incontables beneficios ya que articulada con el reconocimiento de las habilidades sociales, el desarrollo moral y la diversidad, aportan aprendizajes a lo largo de la vida en la construcción de las relaciones personales y en el ejercicio de una mejor ciudadanía.

Se describen tres tipos de empatía: cognitiva, afectiva y conductual. La empatía cognitiva "se refiere a la capacidad de uno para tomar la perspectiva de los demás, y ver el mundo a través de su perspectiva"; La empatía afectiva "implica experimentar los sentimientos de otra persona"; y La empatía conductual "implica comunicación verbal y no verbal para indicar una comprensión de la resonancia emocional de la otra persona".

Estos tipos de empatía pueden ser aprendidos utilizando la literatura como herramienta para brindar oportunidades de pensar, sentir y actuar en el lugar de otros. Las historias, cuentos y relatos, permiten ilustrar situaciones y valorar formas posibles de actuar según las habilidades empáticas desarrolladas, ayudando a la autorregulación y a la práctica de la bondad, para responder a situaciones adversas de maneras menos agresivas o estresantes.

El almuerzo en el ámbito escolar ha sido visto como un escenario en donde es posible el desarrollo de la empatía, allí se da la transmisión de valores, la regulación de emociones y la expresión de comportamientos. También se constituye como un escenario físico y social (dadas las interacciones y encuentros que allí se presentan, espacio de socialización para compartir con pares y amigos). Es a partir de la interacción de estas dimensiones que se produce el espacio social (concepto propio de Lefebvre, 1991), el cual está en constante cambio debido a las dinámicas sociales cotidianas que lo determinan. En este espacio las emociones son un estado subjetivo que median y articulan el escenario impregnando un sentido y un significado.

#### **Momento 1 - Juego de Conocimientos**

Controlar y pensar en la respiración.

#### Sensibilización:

El facilitador invita al grupo a realizar un ejercicio de respiración corto, para el que deben buscar una posición cómoda en un lugar amplio y silencioso, cerrar sus ojos y seguir con atención las indicaciones que se les brindaran, manteniendo un ritmo suave en su respiración en la búsqueda de tener



conciencia de ella. Empiece haciendo un recorrido desde los pies a la cabeza tomando conciencia de cada parte del cuerpo. Inhale profundo y despacio y exhale despacio. Luego incline su cuerpo hacia delante, que su cabeza repose sobre sus piernas, toque con sus manos los pies, respire, cuente hasta seis (6). Aún con su cuerpo inclinado, extienda los brazos hacia atrás, sobre su espalda, respire contando hasta seis (6). Acomode nuevamente la postura del cuerpo para quedar sentado de forma recta, incorpórese despacio, respire. Vuelve sobre el ejercicio unas tres (3) veces. Realice este ejercicio durante cinco (5) minutos y repita cada vez que necesite minimizar la fatiga y recargar vigor para seguir trabajando.

#### **Actividad central**

De acuerdo con las investigaciones hacer pausas activas durante la ejecución de tareas mentalmente exigentes, disminuye la fatiga y ayuda a recuperar el vigor sobre la tarea. Comúnmente se realizan pautas de respiración (ejercicios controlados de respiración y relajación) como la realizada, pauta de descanso (ejercicio no controlados = libres) y pautas de actividad física (ejercicios físicos controlados). El facilitador pregunta al grupo ¿cuál de las pautas propuestas prefiere?

A continuación, el facilitador pide a cada participante que diligencie la guía de trabajo ¡Por el otro!, en la que se pide que identifique una situación de su trabajo en la gestión de los equipos docentes de los establecimientos educativos, una situación con directivos de los establecimientos educativos y una con su equipo de trabajo que le hayan despertado interés empático por ayudar.

- Guía de trabajo ¡Por el otro!
- · Gestión de los equipos docentes.
- · Gestión de directivos de establecimientos educativos.
- · Gestión del equipo de compañeros de trabajo.

#### Cierre

Se invita a los participantes, de manera voluntaria, a presentar el resultado del ejercicio pidiendo al grupo identificar situaciones similares y complementar algunos de los aspectos mencionados, orientando la reflexión al reconocimiento de la empatía como herramienta para acercarse a los otros y acompañarlos en la solución de situaciones problemáticas.

Tiempo de ejecución: 40 minutos.

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** cartelera, marcadores, hojas blancas, lápices o esferos, guía de trabajo ¡Por el otro! para cada participante.



#### Momento 2 - Interacción y preguntas

#### ¿Qué podemos hacer?

El facilitador debe invitar a los participantes a "ponerse en situación" es decir cada integrante debe imaginar que está llegando a una de las instituciones educativas de su territorio para llevar a cabo una visita de gestión, estando aún en la puerta, una profesora se le acerca muy preocupada y le relata la siguiente situación que el facilitador leerá:

Me llamó Dora, mucho gusto doctor/ar. Soy docente de tercero de primaria, mi salón es el 302. Actualmente tengo 23 estudiantes, pero imagine que la coordinadora de la IE le dio ingreso a una estudiante con síndrome de Down que se llama Sara.

Esto ha sido todo un reto doctor/ar: al principio los estudiantes la recibieron muy bien, fueron amables con ella y conmigo para ayudarle en sus actividades, pero Sara ha empezado a portarse muy mal, saca y tira todo de su maleta sin ningún propósito, y otras veces está largos periodos mirando por la ventana o al ver la puerta abierta, sale corriendo para esconderse en los rincones, y al encontrarla es difícil llevarla de nuevo al salón.

Yo le he pedido a la coordinadora, me facilite una auxiliar pedagógica para que pueda ayudarle a la niña, o pedirle a la madre que se quede con ella en aula, de lo contrario tengo que pedir la retiren de mi salón y le den ingreso a una institución que pueda atender sus necesidades adaptativas.

A mí me da mucho pesar sacar del aula a la niña porque ella es buena y le gusta aprender, si yo tuviera más tiempo, podría realizar un buen apoyo pedagógico para que ella desarrolle más habilidades, pero tengo otros 22 estudiantes que me necesitan, estoy muy cansada, me gustaría que me ayudará.

Una vez se ha escuchado el relato, cada participante escribirá en una hoja la respuesta a los siguientes interrogantes:

1.	¿Qué piensa?			



2. ¿Qué siente?			
3. Qué alternativas posibles puede proponer para ayudar a resolver la situación si estuviera en el "lugar" de la maestra, teniendo en cuenta a los protagonistas del caso y respondiendo a la educación inclusiva y a las acciones de justicia social:			
Terminada la reflexión individual se propone la discusión alrededor de las respuestas dadas por algunos de los participantes. Se orientan las conclusiones a la necesidad de reconocer el contexto de todas las personas implicadas en cualquier situación y los diferentes puntos de vista para lograr alternativas de solución posibles y que acojan a todos los implicados.			
Tiempo de ejecución: 40 minutos			
Materiales para llevar a cabo la actividad: Cartelera, marcadores, hojas blancas, lápices o esferos.			

#### Momento 3 – Reto de Equipo

#### ¡Bombardeo!

- Se dispone de un espacio amplio y cómodo para el trabajo en equipo. Los participantes se ubican en un lado del espacio, de manera que quede otro espacio libre. Se asigna un número en orden cronológico a cada uno de los participantes para establecer un momento de interacción.
- Los participantes deberán representar de manera colectiva una escena, como si la estuvieran viviendo en tiempo real, cualquier que ella sea: acaban de recibir una carta con una noticia, estar esperando a alguien bajo la lluvia, asistir a la reunión del colegio de sus hijos, entre otros similares.
- En el orden cronológico de la asignación numérica, el participante número 1 inicia su representación. Segundos después, el participante 2 se vincula a la escena actuando con el número 1 la situación durante unos segundos más. Luego, el participante número 3 ingresa, el participante número 1



sale de escena, dando lugar al inicio de la representación del participante número 2, quien cambia la situación, y vincula al participante número 3 en la nueva escena. De esta manera se repite para cada una de las entradas a escena de los participantes.

**NOTA:** Es importante que el facilitador motive a cada participante y le dé un giro a las situaciones, de manera que haya lugar a la improvisación en las formas de actuación de cada una de las escenas, lo que permite identificar formas diferentes y empáticas de responder a las eventualidades.

#### Cierre

Terminadas las representaciones, pasados 30 minutos, se invita al grupo a sacar sus propias conclusiones sobre el ejercicio y las emociones que las distintas situaciones despiertas y cómo sobre ellas se establecen lazos empáticos para dar continuidad a las situaciones y a su resolución. El ejercicio invita a estar atento al otro y su tono emocional para dar aportar a las alternativas de solución.

Tiempo de ejecución: 40 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: cartelera, marcadores, hojas blancas, lápices o esferos.

#### Momento 4 - Procesamiento y aclaración de conceptos

#### Sensibilización:

El facilitador invita al grupo a realizar un ejercicio de respiración corto, para el que deben buscar una posición cómoda en un lugar amplio y silencioso, cerrar sus ojos y seguir con atención las indicaciones que se les brindaran, manteniendo un ritmo suave en su respiración en la búsqueda de tener conciencia de ella.

#### **Actividad central:**

El facilitador dispone al grupo para compartir y dialogar alrededor del concepto de empatía como habilidad socioemocional. Para ello se dispone de un espacio cómodo donde participantes y facilitador puedan interactuar. Se da inicio motivando con algunas preguntas como:

- · ¿Qué imaginamos cuando escuchamos ponerse en los zapatos del otro?
- · ¿Cómo logramos imaginar lo que los otros están pensando o sintiendo?
- ¿Cuándo siento contagio emocional?
- En nuestro rol como funcionarios de la secretaría de educación ¿para qué nos sirve ser empáticos?



- · ¿Cómo podemos favorecer procesos de empatía con las instituciones educativas?
- · ¿Qué lugar cobra la empatía en el sector educativo?
- ¿Qué relación hay entre la identificación de las emociones, las estrategias de regulación y la empatía?

Una vez socializadas algunas respuestas, el facilitador continúa con una breve exposición sobre el tema de la empatía.

La empatía es parte fundamental en la interacción social, nos permite comprender los estados emocionales de las personas y de allí comunicarnos para darle una intención a nuestras acciones, sentimientos y actitudes que favorecen conducta prosocial.

Como habilidad social, la empatía es la capacidad de imaginar los estados mentales de los otros, qué siente, cómo se siente, porqué lo siente, lo que permite contagiarnos emocionalmente, conectar nuestra emoción con aquello que percibimos o imaginamos, anticipando conductas como formas de responder afectivamente en una situación determinada para actuar, hablar, acercarnos y acompañar al otro.

Se invita a los participantes a dialogar sobre situaciones que reflejan empatía y conductas prosociales en la gestión como funcionarios públicos.

Para el final, se ubican en el espacio fotografías, imágenes preferiblemente de escenarios educativos, invitando a los participantes a observar y seleccionar una de las imágenes para analizar: Qué hay en la imagen, qué está pasando, qué le hace pensar que eso está pasando, qué añadiría a la imagen para darle sentido, si tuviera la oportunidad de intervenir en esa escena ¿qué haría? ¿por qué?

#### Cierre

Los participantes comparten la descripción de las escenas y las historias atribuidas a la imagen, señalando el contagio emocional que se suscita, sea la oportunidad para reforzar conceptos sobre la empatía como capacidad de imaginar los estados mentales de los otros, elemento fundamental en la interacción social y la conducta prosocial.

Tiempo de ejecución: 40 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Cartelera, marcadores, hojas blancas, lápices o esferos. Fotografías e imágenes de escenarios educativos.



#### Momento 5 - Puesta en Marcha - Articulación

#### Identificar la empatía como emoción

Las emociones actúan lo que se siente, por eso es importante identificarlas. Por esto la actividad a continuación se presenta como la oportunidad de reconocer los sentimientos y emociones asociados a lugares y momentos específicos con el fin de aclarar las razones que están a la base de dichas emociones.

Se pide a cada participante que indique en la guía de trabajo la emoción que está relacionada con una institución educativa, identificando las razones por las cuales siente dicha emoción.

Qué acciones podría proponer desde mi rol como funcionario de la Secretaría de Educación, según mi área de desempeño (cobertura, calidad, inspección y vigilancia y/o planeación) para conservar la percepción de las emociones que me resultan positivas:	
Qué acciones podría proponer desde mi rol como funcionario de la Secretaría de Educación según mi área de desempeño (cobertura, calidad, inspección y vigilancia y/o planeación) para minimizar la percepción de las emociones que me resultan negativas:	

#### Cierre

Se construyen con el grupo las conclusiones alrededor de cómo los distintos contextos, experiencias y culturas están a la base de las emociones que caracterizan cada etapa de la vida así como las emociones también van cambiando en diferentes sentidos y cumpliendo muchas expectativas sociales en el proceso.



Tiempo de ejecución: 40 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Cartelera, marcadores, hojas blancas, lápices o esferos.

#### Momento 6 - Compromisos y evaluación

#### Narrador

El facilitador presenta la actividad como la oportunidad para revisar la apropiación de los conceptos trabajados y el establecimiento de compromisos para ponerlos en práctica en los distintos ámbitos de desarrollo personal, particularmente el laboral.

Cada participante deberá observar a su alrededor y seleccionar cinco (5) objetos, míralos bien porque de un momento a otro.... ¡sus cosas están vivas! imagine qué dirían, la personalidad que tendrían y aquello que estarían deseando decirle, escríbalo en la ilustración a continuación:

Guia de trabajo ¡sus cosas están vivas!





#### Cierre

Para cerrar identifique de qué manera puede utilizar cada uno de esos objetos y las características adjudicadas para establecer relaciones empáticas con las personas a su alrededor consignando su propósito en las figuras correspondientes.

Tiempo de ejecución: 40 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** cartelera, marcadores, hojas blancas, lápices o esferos. Guía de trabajo ¡sus cosas están vivas! y guía de trabajo compromisos para cada participante.

#### A Resaltar:

La empatía es parte fundamental en la interacción social, permite comprender los estados emocionales de las personas, comunicarse y darle intención a las acciones, sentimientos y actitudes que favorecen las interacciones con otros y conductas prosociales.

#### Recordar:

Cada uno de los ejercicios requiere poner en práctica la empatía para su resolución por lo que se debe motivar y procurar la participación de todos los integrantes del grupo, escribiendo, actuando, mirando y reflexionando las situaciones propias y las de los demás.

# Emociones Conexión vital

