



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*

Establecimientos Educativos

## Módulo 4

### Tema 2

## Tema 2

### Empatía – ponerse en el lugar de otro.

**Conceptualización:** La empatía es una competencia socioemocional fundamental para el desarrollo personal, nos permite establecer relaciones saludables, generando una mejor convivencia como personas, permite comprender mejor el comportamiento del otro y de esta manera ser más asertivo.

La empatía es la acción o actitud de ponerse en el lugar del otro para verle desde su marco interno de referencia, en otras palabras, la capacidad de “ponerse en los zapatos de otro”, esta condición requiere de autoconocimiento y a la vez facilita el reconocimiento de los otros.

En cualquiera de sus dos connotaciones se hace indispensable promoverla para fortalecer la resiliencia.

Es una competencia fundamental para acercarse y acompañar a las personas cuando viven situaciones que desencadenan sentimientos de tristeza, incertidumbre y/o culpa. Está relacionada con la habilidad de escuchar de manera asertiva y cordial, lo que facilita solucionar o crear consciencia frente a situaciones adversas y para establecer relaciones sociales.

Las relaciones empáticas muestran interacciones personales positivas que están en la base de buenos resultados, en los procesos de aprendizaje de los estudiantes y los docentes, quienes se muestran más cercanos, motivados y con comportamientos más comprensivos, en donde la cognición y el afecto están presentes en forma simultánea. La demostración de preocupación mutua proporciona el clima adecuado para un mejor y mayor aprendizaje.

Para desarrollar la empatía es importante tener en cuenta que la persona utiliza tres componentes: cognitivo, visual/perceptivo y afectivo, para comprender los sentimientos, percepciones y pensamientos de los demás evidenciando un crecimiento en su comportamiento pro social y en el reconocimiento de las emociones de los otros.

De otra parte, la espiritualidad es un fenómeno complejo que no puede ser fácilmente definido, puede ser pensada como un espacio multidimensional en el que la persona se ubica. No es posible hablar de una persona “no espiritual” ni “más ni menos espiritual” todas las personas tienen aspectos que los acercan a la humanidad. Por eso se advierte que la espiritualidad no es lo mismo que religiosidad aun cuando puede ser una forma para su manifestación. Existen muchas herramientas que facilitan su fortalecimiento: la meditación, el yoga, las manifestaciones artísticas, a través de las cuales los seres humanos manifiestan sus valores, principios, deseos y motivaciones para la trascendencia, es decir para dejar una huella de su paso por la vida.

La investigación ha establecido una correlación importante entre el desarrollo espiritual y una buena salud física y mental, funcionando en conjunto con aspectos cognitivos, psicológicos y afectivos. Se señala como aspectos espirituales que requieren fortalecimiento el sentido de vida, los significados y propósitos de la misma, así como el sentido de conexión con los otros y con una fuerza o poder superior, reconociendo lo realmente vital y lo trivial en la vida y la reducción de sentimientos hostiles en contra de sí mismo y de los demás, incluyendo en ello el perdón, la compasión y la asertividad como cualidades importantes en la interacción con los otros y con el mundo.

## Momento 1 - Juego de Conocimientos

### Ponerse en el lugar del otro

#### Sensibilización:

El grupo se ubica en círculo y el participante que comienza dirá: Mi nombre es... (Menciona su nombre) y me pica aquí... (Se rasca o frota alguna parte del cuerpo). El compañero del lado dirá: El/Ella se llama... (Repetirá el nombre del compañero) y le pica aquí (y se rascará el mismo lugar que él/ella), luego dice, mi nombre es... y me pica aquí... (Se rasca alguna parte del cuerpo) (Tal como se inició el ejercicio) así hasta que todos hayan participado.

**Tiempo de ejecución:** 15 minutos.

#### Actividad central

A cada participante se le entregará una tarjeta con un personaje, se le indicará que debe actuar o dramatizar como este, para luego buscar a su pareja en la acción, por ejemplo: Chef – cliente. Se explicará que se deben convertir en el personaje que les fue entregado, cómo habla, qué hace, qué le gusta y dramatizar o representar la situación que se les entregue de acuerdo a su personaje.

#### Cierre

Para el cierre, una vez todas las parejas realicen la actividad se compartirá la experiencia entre todos teniendo como base las siguientes preguntas ¿Qué dificultades tuvieron para realizar la actuación?, ¿cómo se sintieron?, ¿cuándo ven esos casos a su alrededor que piensan?, ¿Me resulta muy fácil ponerme en

el lugar de otra persona cuando le sucede algo bueno o malo?, ¿Por qué creen que es importante ponerse en los zapatos de los demás?

**Tiempo de ejecución:** 60 minutos

### **Materiales para llevar a cabo la actividad:**

Tarjetas con personajes y situaciones escritos o ilustrados, salón amplio con sillas móviles que permita la ubicación circular del grupo.

## **Momento 2 - Interacción y preguntas**

### **En el espejo del otro**

#### **Sensibilización:**

Se invita al grupo a realizar un ejercicio de respiración corto, para el que deben buscar una posición cómoda, 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**

Se propone al grupo un ejercicio de reflexión que permitirá conectarse con aquellos aspectos de la espiritualidad que se ven limitados por los miedos y los riesgos que encontramos en el camino, en cada uno de los contextos al que se enfrentan las personas.

Se invita al grupo a reflexionar alrededor de las siguientes preguntas:

1. ¿En qué me parezco con el que está a mi lado?
2. ¿Qué cosas creo que a él o ella lo alegran?
3. ¿Qué situaciones creo que a él o a ella lo lastiman o lo entristecen?
4. ¿Cuáles serán sus preocupaciones cotidianas? ¿Se parecerán a las mías?
5. ¿Qué quisiera compartir con él o con ella?

### Cierre

Se les solicitará que respondan cada una de las preguntas en un papel y las dejen consignadas. Luego revisenlas y sin preguntarle a la persona que escogió responda esas preguntas para sí mismo. Tiempo de ejecución: 40 minutos

### Materiales para el desarrollo de la actividad:

Salón amplio, pliegos de papel periódico, marcadores, hojas blancas de papel, lápices o esferos. Reproductor de audio, conexión a internet.

### Momento 3 - Reto de Equipo

#### Comunicación grupal

Se invita al grupo a ubicarse cómodamente para poder atender a la actividad que se propone y diligenciar la guía de trabajo entregada que pretende caracterizar sus cualidades y reconocer los aspectos que desde la empatía se pueden fortalecer.

#### Guía de trabajo “...frases incompletas”

- Cuando entro en un nuevo grupo me siento
- Cuando el grupo empieza a trabajar, yo
- Cuando otras personas me conocen por primera vez, ellas
- Cuando estoy en un nuevo grupo, solo me siento bien si
- Cuando la gente guarda silencio, yo
- Cuando alguno habla mucho, yo
- Me siento más productivo cuando le líder
- Me siento confuso cuando el líder
- Me siento ansioso cuando
- En un grupo siento temores de
- Cuando alguien me ataca yo
- Aquellos que me conocen bien, piensan que yo
- Me siento solo en un grupo cuando
- Sólo confío en aquellos que
- Estoy triste cuando
- Me siento cerca de otros cuando
- La gente me quiere cuando
- Mi gran fuerza personal es
- Yo soy
- Observaciones personales

Se propone que en grupos de 5 integrantes se exponga lo escrito propiciando el reconocimiento de las condiciones que facilitan o no la comunicación y el crecimiento dentro de un grupo.

### **Cierre**

Para finalizar se propone la discusión en plenaria alrededor de la pregunta ¿qué fue lo que más impactó a cada uno y por qué? ¿De qué manera las habilidades socioemocionales aportarían en este proceso? Dando pautas para construir las conclusiones por parte del grupo.

**Tiempo de ejecución:** 50 minutos.

### **Materiales para llevar a cabo la actividad:**

Salón amplio, pliegos de papel periódico, marcadores, hojas blancas de papel, lápices o esferos. Guía de trabajo “...frases incompletas” para cada participante.

## **Momento 4 – Procesamiento y aclaración de conceptos**

### **Temores y esperanzas**

#### **Sensibilización**

Se introduce la actividad presentando la importancia de dejar aflorar los sentimientos y preocupaciones de la gente para llegar a los temas de interés y a las inquietudes vitales. Para comenzar se pide a los participantes en forma individual escribir sus temores y esperanzas con relación a su ocupación en el ámbito educativo.

#### **Actividad de central**

Se pide a cada participante escoger el temor y la esperanza más fuertes, cada persona va leyendo cada uno, sin explicarlo, mientras se va anotando en el tablero. Se hace una segunda ronda pidiendo al grupo aportar aquello que no se ha mencionado. Con la síntesis en el tablero se pide al grupo escoger los dos temores y dos esperanzas que más los han impresionado. Se ayuda al grupo a seleccionar entre los que más votos tuvieron.

El grupo se dividirá en 4 subgrupos, pidiendo que cada uno se haga cargo de ilustrar por medio de dibujos o imágenes el temor y esperanza que se les asigna.

### **Cierre**

Para el cierre se pide la presentación en plenaria del resultado del ejercicio por cada grupo invitándolos a construir las conclusiones que pensar en lo que aporta reconocer los temores y las esperanzas en la adquisición de habilidades socioemocionales y el fortalecimiento de los valores y emociones que constituyen los aspectos espirituales y trascendentes de los seres humanos, retomando los conceptos que constituyen la espiritualidad.

**Tiempo de ejecución:** 50 minutos.

### **Materiales para desarrollo de la actividad:**

Salón amplio, pliegos de papel periódico, marcadores, hojas blancas de papel, lápices o esferos. Reproductor de audio, conexión a internet.

### **Momento 5 – Juego de concurso (prácticas propias)**

**¡Nos vamos a suerte!**

#### **Sensibilización**

Se presenta como la intencionalidad de la actividad es generar la reflexión acerca de las circunstancias de la vida y cómo se dan la mayoría de las veces sin lógica aparente.

#### **Actividad central**

Se plantea en tono jocoso al grupo que tiene siete (7) monedas entre sus manos. La idea es tener monedas que estén en circulación (2 de \$100; 3 de \$500 y 2 de \$200 pesos.) Los reta diciéndoles: ¿qué tan buenos son para adivinar o suponer?

Al aceptar les pide que realicen dos columnas, una que diga DERECHA, otra IZQUIERDA.

	Derecha	Izquierda
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Se mezcla las monedas con las manos detrás de su cuerpo, intercambie las monedas, dejando unas en la mano izquierda y otras en la mano derecha, como lo desee. Al grupo le dice: Ya las revolví. ¿Cuánto dejé en una mano y cuánto en la otra? ¡Escriban en sus columnas cuánto en cada mano!. Espere a que todos escriban y les muestra las manos con los valores respectivos. Se hacen 10 rondas invitando al grupo a acertar.

### Cierre

Para finalizar la actividad se invita al grupo a discutir alrededor de la siguiente pregunta buscando reflexionar sobre la "suerte" y el "azar" para la toma de decisiones: ¿Se puede vivir una vida guiados por la buena suerte? ¿cuándo se da esta y cuándo no? ¿cuándo o qué elementos le dan fuerza al azar? ¿qué es ser realista? ¿Cómo es la gente práctica? ¿Uno se forja su camino o intervienen otras circunstancias? ¿De qué manera esas circunstancias nos impiden lograr los propósitos y sueños?

**Tiempo de ejecución:** 50 minutos

### Materiales para llevar a cabo a la actividad:

Salón amplio, pliegos de papel periódico, marcadores, hojas blancas de papel, lápices o esferos. Cartelera con la tabla "derecha" e "izquierda". Monedas de diferentes denominaciones. Tarjetas con caras felices o caras tristes.



## Momento 6 – Compromisos y evaluación

### ¿Soy una persona espiritual?

#### Actividad central

Se propone al grupo escribir en la guía de trabajo entregada, en la que se pretende auto-evaluar la tendencia a la espiritualidad que cada uno reconoce en su formación. Se motiva al grupo con preguntas como ¿qué ama hacer en su tiempo libre? Si el dinero no fuera una preocupación, ¿a qué se dedicaría? Cada participante debe hacer el listado de cualidades que lo hacen especial. Además, le debe pedir a dos personas de confianza o que lo conozcan que le den tres cualidades que lo hacen especial y se le pide que compare, una vez escritas, lo que escribió con lo que le dijeron sus conocidos.

#### Guía de trabajo

Mis cualidades	Las cualidades que me caracterizan según otros

#### Cierre

La actividad finaliza mostrando a los participantes como reconocer sus cualidades especiales y la percepción que los otros tienen sobre él, les permite organizar y proponerse de manera comprometida fortalecer la espiritualidad como fuente de motivación y fuerza para llevar a cabo los propósitos en la vida.

**Tiempo de ejecución:** 50 minutos

### **Materiales para llevar a cabo la actividad:**

Salón amplio, pliegos de papel periódico, marcadores, hojas blancas de papel, lápices o esferos. Guía de trabajo

### **A Resaltar:**

El desarrollo espiritual es el proceso psicológico que nos hace humanos y que permite hacer realidad el potencial con el cual se nace pues invita a mirar hacia adentro e identificar la esencia de sí mismo. Es una experiencia de madurez, con la que se fluye y se siente que la vida es más fácil y agradable.

### **Recuerde:**

Motivar procesos creativos alrededor de expresiones artísticas propias o de otros requiere atención, concentración y reflexión para lograr simbolizar y obtener la conceptualización y las conclusiones esperadas.

### **Recursos:**

- \* Flaqué, María José. (2017) Soy una mujer holística. Penguin Random House Grupo Editorial S.A.S. Bogotá, Colombia.

### **Recursos de la temática:**

- Video ¿qué es la Espiritualidad?  
<https://www.youtube.com/watch?v=R4M7BNv9Y30>

### **Bibliografía:**

- Cooper, B. (2004). Empathy, interaction and caring: teachers' roles in a constrained environment. *Pastoral Care in Education*, 22(3), 12-21.)
- Mori, A., & Cigala, A. (2018). 'Putting oneself in someone else's shoes during childhood: How to learn it' Training for preschool age children. *British Journal of Educational*.



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Emociones Conexión vital

