



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 5

Tema 1

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 nos permite procesos exitosos de intercambio intergeneracional; de lo contrario da como resultado falta de confianza y tendencia al conflicto, lo cual perjudica de manera sistemática la armonía (de Souza Barcelar, 2020). Las barreras emocionales y los obstáculos que se derivan de una inadecuada comunicación, lo que limita la sucesión del liderazgo intrafamiliar (transferencia de responsabilidades de una generación a la siguiente que propicia el cambio y la transformación al interior del grupo familiar).

Cuatro factores caracterizan la comunicación intergeneracional para facilitar la construcción conjunta de redes sociales y alianzas estratégicas: tiempo, características personales, factores contextuales y aspectos sociales. Esta comunicación intergeneracional permite impulsar la reputación, credibilidad y estatus de los miembros de la familia presentes en la sucesión de liderazgo (Grupo Montepío de la Minería Residencial de Mayores, 2018)

Durante el proceso de socialización los niños, niñas y las personas en general adquieren conocimientos específicos acerca de los roles familiares y pueden ser fortalezas o debilidades para las familias. 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 requiere de una comunicación abierta, valores compartidos y objetivos en comunes, 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.

Cuanto mayor es el nivel de altruismo y de empatía de los miembros del grupo familiar se reduce el nivel de problemas de relación. Es importante trabajar en la adecuada expresión de las emociones, no inhibiendo la expresión de emociones negativas que puedan aparecer. Si bien las emociones negativas asustan porque pueden favorecer posibles conflictos, es necesario valorarlas y manejarlas, para que a mediano plazo no generen sentimientos de fracaso personal y familiar.

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 (Zehrer, A., & Leiß, G. 2019). Las familias que afrontan de

manera adecuada las crisis tienden a comunicarse abiertamente, muestran resiliencia parental, tienen valores, objetivos y una fuerte disposición al cambio. Se ha evidenciado que 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 tienen menos competencias y habilidades por lo que estos espacios de aprendizaje intergeneracional son fundamentales.

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 identificar soluciones a las diferentes situaciones de estrés. Esto es posible mediante un trabajo regular y continuo de comunicación abierta y negociación dentro de la familia.

Recursos

- Actividades intergeneracionales
<https://www.youtube.com/watch?v=e324dxPlzbw>
- 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>

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? ¿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 el desarrollo de 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. Pero, 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

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

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para el desarrollo de la actividad:

Espacio amplio, pliegos de papel periódico y marcadores. Conceptos para el facilitador

Empatía:

Capacidad que se puede ir desarrollando con cada interacción que tengamos en nuestro diario vivir, para entender lo que el otro está experimentando o sintiendo, comprender su punto de vista, e 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 es tan "simple" en algunas situaciones, es cuestión de escuchar sin juzgar, con la mente abierta, sin caer en prejuicios.

Momento 3 - Reto de Equipo

Nuestro top 5

Sensibilización:

El facilitador divide el grupo en subgrupos de 5 personas. Se pide a cada grupo que conversen alrededor del momento más feliz en sus vidas. Se pide que escojan uno de los momentos con el que se sientan representados y en donde se identifiquen claramente distintas generaciones (momentos vitales niñez, juventud, adultez, vejez). Luego se solicita que 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 representarlo frente al grupo buscando que sea coherente y que estén presentes la expresión de la alegría en las diferentes generaciones.

Cierre

Se hacen representaciones y se orienta a la reflexión, buscando, por un lado, identificar las diferentes formas como se expresa una emoción de acuerdo al momento de la vida que se esté viviendo, y por otro, 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 cómo en los diferentes ámbitos en los que las personas se mueven, pueden darse desencuentros o situaciones en donde no se establece comunicación fácil con algunas personas. Igualmente, situaciones donde la comunicación se da con unas personas

más que con otras y donde por momentos se dan tensiones o se establecen barreras en la interacción por razones que son aparentemente claras para una de las partes.

Actividad de central

El facilitador propone que todos escojan a la persona con la que por alguna razón no hayan establecido una interacción, o con quien más les cueste ser empáticos o con quien generen algún tipo de molestia o hayan tenido alguna dificultad previa de comunicación. Una vez escogida la persona, se propone que le inviten a hablar durante unos 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 e intentando rastrear de dónde surgió la primera impresión o la situación que los aleja. Se orienta a 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:

1. ¿Qué fue lo más difícil de la situación?
2. ¿Qué de lo trabajado durante las anteriores sesiones les fue útil?
3. ¿De qué manera cambió la perspectiva sobre la otra persona?
4. ¿Qué aspectos nuevos identificó?
5. ¿Cuáles son las razones para que se den distanciamientos y bloqueos al interactuar con otros?
6. ¿Para qué pueden servir ejercicios similares con otras personas con quienes experimenten dificultades de empatía?

Cierre

Para finalizar se orientan las conclusiones a la necesidad de revisar las primeras impresiones que contengan prejuicios y estereotipos que obstaculicen la empatía entre las personas.

Tiempo de ejecución: 60 minutos.

Materiales para desarrollo de la actividad:

Espacio amplio, iluminado y cómodo, pliegos de papel periódico y marcadores.

Momento 5 – Juego de concurso (prácticas propias)

El lazarillo

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 durante 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 y prejuicios. Se propone una reflexión para establecer cómo dichos conceptos están presentes en los procesos colaborativos y de acompañamiento en las relaciones cotidianas.

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

Esta actividad se realiza entre personas de diferentes edades. Con una frase, el facilitador inicia el relato de una historia, sobre un tema que sea de su agrado.

Luego escoge a una persona al azar para que le dé continuidad, pidiéndole que su relato sea coherente y divertido; posteriormente se va pasando la palabra a las otras personas, 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 sus instituciones educativas y en sus hogares en donde la empatía favorezca las relaciones entre las diferentes generaciones.

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad

Espacio amplio, pliegos de papel periódico y marcadores.



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Emociones Conexión vital



Fundación
**Saldarriaga
Concha**