



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Emociones Conexión vital

Secretarías de Educación

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

## Módulo 1

### Tema 3 Reconocimiento de las características del otro (sin juzgar)

## Reconocimiento de las características del otro

Existe una relación comprobada entre el autoconocimiento y la capacidad de reconocer a las otras personas como poseedores de características, comportamientos y cualidades diferentes, que en lo posible deben ser respetadas y no juzgadas. Aceptar esta diversidad humana, es un elemento muy importante en los procesos de adaptación social a los que se ven abocados muchos grupos humanos.

El autoconocimiento y reconocimiento del otro, como diada de una misma relación, exige procesos de aprendizaje permanentes para entender, que detrás de cada persona hay una historia y una razón de vida particular, que marca la diversidad de comportamientos, creencias o pensamientos y su deseo de ser aceptado por otros, igualmente diferentes, en contextos también variados.

Para poder dar cumplimiento a esta necesidad de aceptación de la diferencia, aparece como competencia central la empatía, entendida como 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”, condición que requiere autoconocimiento y a la vez facilita el reconocimiento de los demás.

La empatía es una competencia fundamental para entender a las personas cuando viven situaciones que desencadenan sentimientos de tristeza, incertidumbre y/o culpa, pero además también está relacionada con la habilidad de escuchar de manera asertiva y cordial, lo que facilita solucionar o crear consciencia frente a situaciones adversas y también, establecer relaciones sociales. En ambas connotaciones se hace indispensable promoverla para fortalecer la resiliencia.

Es importante desarrollar en nosotros la capacidad de escuchar con mente abierta y sin prejuicios, creando momentos respetuosos en las relaciones interpersonales que construimos con la familia, los amigos, los compañeros de trabajo, los estudiantes, y los cuidadores. Ver el mundo desde un lado diferente a nuestro punto de vista habitual, nos ayuda a entender lo que otras personas pueden pensar o sentir en una situación dada.

Tanto en niños como en adultos, cuando intentamos ver lo que otros ven, hago una toma de perspectiva, que significa: mayor empatía, comportamiento prosocial y un trato más favorable hacia la persona o grupo. En un país diverso como el nuestro, es indispensable estar abiertos a reconocer sin juzgar, las diferentes formas en que otras culturas ven el mundo, percibiendo la diversidad como la oportunidad más valiosa de aprendizaje.

Algunos conceptos fundamentales para comprender la empatía como una competencia socioemocional que hace parte del comportamiento resiliente son:

**La singularidad:** El énfasis lo hacemos en el ser y no en el hacer. Así, valorar la singularidad no significa destacar las diferentes maneras de hacer una tarea en particular (aunque puede incluirlo), sino que es algo mucho más profundo: valorar a cada persona, a cada niño simplemente por el hecho de que existe y expresa la vida a su manera. Si hiciéramos el énfasis en el hacer, podría parecer que es necesario hacer algo para ser valorado; “Cultivar jardines es una buena práctica para aprender sobre la singularidad. El jardín puede enseñarnos a valorar cada planta en su propia naturaleza. Sería muy necio el jardinero que no quisiera a los helechos por despeinados, a las flores de caléndula por anaranjadas, al árbol de saúco por sus moritas o a los cactus por sus espinas o que comparara las plantas para ver cuál es la mejor o más bonita”. (Tobón, 2014).

Apreciamos al otro por su existencia, porque sabemos que tiene valor intrínseco, y no por determinados rasgos o talentos (aunque esto también es importante). Es decir que el valor viene de adentro.

**Conciencia social:** Proceso de reflexión sobre la identidad social y el rol como actor perteneciente a un grupo y a una comunidad, que debe participar e incidir en los procesos políticos, económicos y sociales de su entorno. (SED, s.f). Capacidad para empatizar y tomar la perspectiva de personas, contextos y culturas diversas, para comprender normas de conducta sociales y éticas, y para reconocer los recursos y fuentes de soporte disponibles en la familia, la escuela y la comunidad (CASEL, 2015).

**Toma de perspectiva:** habilidad para identificar el punto de vista propio y diferenciarlo del punto de vista de los demás. Ver el mundo desde un lado diferente al nuestro, nos ayuda a entender lo que otras personas pueden pensar o sentir en una situación dada.

## Momento 1: juego de conocimiento

### Descubrir al otro de forma desprevenida

#### Sensibilización

El facilitador presentará a los participantes la importancia de trabajar por la salud mental. De conocer las características de las otras personas sin juzgar y la necesidad de aprender a no juzgar, a aceptar, tolerar y vivir con la diferencia y la diversidad y establecer relaciones sociales empáticas que faciliten los procesos de enseñanza – aprendizaje y la convivencia en las aulas de clase y fuera de ellas.

#### Actividad central

Los participantes individualmente diseñarán en una hoja una tabla con dos columnas. En la primera columna, escribirán 5 cualidades, características y/o competencias que reconocen de sí mismos o que reconocen los demás en ellos y en la otra columna, 5 características o defectos, que reconocen tener o los demás les han señalado para cambiar.

**Tiempo de ejecución:** 10 minutos

El ejercicio se socializa en plenaria ubicando los aspectos comunes tanto cualidades o competencias como aspectos limitantes a modificar y en el tablero el facilitador pedirá a un participante que consigne lo aportado por el grupo.

**Cierre**

Finalmente, la discusión se orientará con la pregunta: ¿De qué manera, lo que otros han dicho, señalan o proponen sobre sus características cualidades o defectos les aportan para la vida? Reconociendo cómo a pesar de los comentarios, los otros siempre aportan al crecimiento.

**Tiempo de ejecución:** 80 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Tablero y pliegos de papel periódico, marcadores, hojas de papel, lápices de colores..

**Momento 2 - Interacción y preguntas**

**Te presto mis gafas**

**Sensibilización**

La actividad estará dirigida a generar conciencia en los participantes de la necesidad de promover, apropiar y consolidar la habilidad para no juzgar a los demás.

**Actividad central**

Se le pedirá a cada participante que elija un compañero al que quiera hacerle 5 preguntas que construirá para conocerlo mejor; las preguntas serán libres, abiertas, pueden ser sobre aspectos personales o profesionales, de momentos pasados, presentes o futuros.

Las parejas resolverán las preguntas formuladas, consignando en una cartelera preguntas y respuestas. Las socializarán al grupo incluyendo las dificultades encontradas en formularlas y resolverlas. Algunos interrogantes guía para la discusión pueden ser:

- ¿Cómo cree que su compañero de ejercicio le puede aportar en su vida?
- ¿Cuál es la importancia de conocer al otro, sin juzgarlo?

### Cierre

Al cierre de la actividad, la reflexión es sobre la importancia de conocer al otro, siempre preguntando primero antes de opinar o juzgar, intentando conocerlo más allá de lo aparente, pero también analizando las dificultades o los obstáculos que se presentan a la hora de hacer preguntas, de responderlas teniendo presente los límites, las respuestas y emociones de todos los involucrados.

**Tiempo de ejecución:** 90 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Tablero y pliegos de papel periódico, marcadores, hojas de papel, colores.

### Momento 3 - Reto de equipo

#### Valorando nuestra diversidad

#### Sensibilización

Para esta dinámica cada participante tendrá un lápiz y un papel. La actividad consiste en que cada participante escoge un compañero del grupo (en silencio) para reconocer y describir sus cualidades, priorizando en lo posible una de ellas para llevarla a una imagen o dibujo.

En la plenaria cada participante presentará su descripción utilizando la imagen o dibujo, invitando al resto del grupo a identificar a la persona escogida; El participante que presenta, argumentará por qué prioriza la característica llevada a la imagen para reconocer a su compañero/a.

### Cierre

El facilitador invitará a los participantes a hablar de las dificultades y obstáculos encontrados al hacer el ejercicio; ¿qué temores o emociones los acompañaron? y ¿qué ventajas tiene pensar con atención en una persona para describirla frente a otros, sin juicios de por medio?

**Tiempo de ejecución:** 90 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Tablero y pliegos de papel periódico, marcadores, hojas de papel, lápices, colores, imágenes o revistas reciclables, tijeras, pegante.

## Momento 4 - Procesamiento y aclaración de conceptos

### Tomando la perspectiva de uno de nosotros

#### Sensibilización

El facilitador, invita a que en forma individual los participantes, escriban en una hoja todas las ideas que se les ocurran cuando observan la palabra que está en el tablero.

Al grupo se le presenta el video “Diversidad en Colombia” y posteriormente se invita a responder la guía de trabajo con las preguntas orientadoras.  
Propuesta ecología humana

#### Cierre

Se discutirá, sobre la importancia que la oportunidad de acercarnos a quien no conocemos, sin juzgar, puede significar y sobre la necesidad de entender, lo que otras personas pueden pensar o sentir en una situación dada, al intentar ver lo que ellas ven y sentir lo que sienten.

**Tiempo de ejecución:** 90 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Tablero y pliegos de papel periódico, marcadores, hojas de papel, lápices. Video. Reproductor de video, amplificador de audio.

Guía de trabajo con preguntas orientadoras.

- ¿De acuerdo con el video, a qué se refiere el autor con el estigma que ha recibido Colombia?
- ¿Cómo te sientes respecto a estos adjetivos que se han usado para referirse a Colombia?
- ¿Qué aspectos resalta el autor de Colombia?
- ¿Cómo se siente respecto a las cualidades que resalta el autor?
- ¿Identifica alguna de sus ideas en el video?
- Si tuviera la oportunidad de realizar un video invitando a alguien que no conoce Colombia, ¿qué resaltaría?
- ¿Qué aspectos considera importantes en el proceso de conocer a una persona, una comunidad, una cultura, un país que otro no conoce?

#### **Video DIVERSIDAD EN COLOMBIA:**

Proyecto para la asignatura, Diplomacia Pública y Medios de Comunicación. Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano.

<https://www.youtube.com/watch?v=rjmw49Gvdc>

## Momento 5 - Juego de concurso - practicas propias

### Cada pieza es única, acércate a ella con curiosidad

#### Sensibilización

El facilitador invita a los participantes a sentarse cómodamente, para hacer un ejercicio de respiración guiada.

**Tiempo de ejecución:** 10 minutos

#### Actividad Central

Los participantes, a través de fotografías, identificarán situaciones de la vida real que les faciliten entender a los otros desde su sentir, pensar y actuar, y explicarse las situaciones.

El facilitador presentará al grupo 5 fotografías de acontecimientos reales, en cada una de ellas habrá situaciones diferentes en donde es evidente el impacto que una acción tiene sobre las vidas de otros. En la guía de trabajo entregada cada participante escribirá inicialmente la descripción de lo que ve en cada foto (¿Qué está sucediendo?, ¿Cómo cree que se siente esa persona en ese momento? ¿Qué pasa con las personas alrededor? ¿Ud. cómo se sentiría si estuviera en su lugar?) posteriormente responderá las preguntas que encuentra en la guía para analizar a las personas participantes en la situación, intentando siempre “ponerse en el lugar del otro”.

#### Cierre

Para el cierre, se le preguntará a los participantes: ¿Qué tan relevante considera que debe ser este comportamiento o esta forma de pensar, sin juzgar en el día a día?, ¿de qué manera lo pone en práctica en su espacio de trabajo?.

Reflexionando acerca de lo que significa ponerse en el lugar del otro, entenderlo y comprenderlo para identificar distintas formas de responder a diferentes situaciones, resaltando que existen tantas respuestas como personas diferentes.

**Tiempo de ejecución:** 80 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Tablero y pliegos de papel periódico, marcadores, hojas de papel, colores. Fotografías de situaciones reales.

Guía de trabajo con preguntas orientadoras:

- ¿Cómo se pudo haber sentido?
- ¿Qué información previa tenía?
- ¿Qué hubiera sido mejor hacer?
- ¿Por qué actuó de esa forma?
- ¿Cómo hubiera podido actuar?.

## Momento 6 – Compromisos y evaluación

### Actividad central

El grupo de participantes en subgrupos de 5 personas diseñará una pieza comunicativa (afiche, folleto, video, podcats...) que refleje lo aprendido en el proceso y sirva para divulgar el mensaje central de este trabajo: “conocer, reconocer y aceptar, sin juzgar”. (Esta actividad puede ser llevada de forma virtual usando páginas web como: Canva, Genially, storyteller, entre otras.)

**Tiempo de ejecución:** 90 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Tablero y pliegos de papel periódico, marcadores, hojas de papel, colores. Computador o celular. (Esta actividad puede ser llevada de forma virtual usando páginas web como: Canva, Genially, storyteller, entre otras.)

### A resaltar

La diversidad de experiencias y de personas enriquece el proceso de formación. Es importante señalar durante el desarrollo de las actividades siempre como una ventaja y no permitir que el grupo lo identifique como una dificultad para llegar a acuerdos, esto último no es el propósito.

### Recuerde

Tanto las actividades como las preguntas orientadoras se usan de manera flexible adaptándose a las condiciones y motivación de los participantes. Es muy importante conocerlas previamente para prever los movimientos y en forma creativa adaptarlas para alcanzar los propósitos del tema. No son camisas de fuerza.





El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Emociones Conexión vital



Fundación  
**Saldarriaga  
Concha**