CESI
Centro de Educación Sexual Integral

Taller: Aprendiendo a Empatizar

Edad: 9 a 11 años

Objetivo del Taller:

Comprender en qué consiste la empatía y su relevancia en las relaciones humanas. Ponerse en el lugar de otros, permite construir vínculos positivos y saludables.

¿Quiénes participan?:

Se requiere, idealmente, el apoyo de un monitor/a que guíe la actividad, y favorezca la reflexión.

¿Qué necesitas?:

- Anexo 1: Ponte en mi Lugar
- Lápiz y Papel.

Paso 1: Apertura

"En esta ocasión conversaremos acerca de la empatía, esto significa que hablaremos sobre la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de entender sus emociones y su forma de actuar".

Paso 2: Desarrollo

Comience la actividad entregando al niño/a el Anexo "ponte en mi lugar", del cual deberán seleccionar en conjunto dos situaciones, para las cuales deberá buscar respuestas positivas y asertivas de resolución. Esto, a través de un role play, en el cual deberán simular la situación (monitor/a y estudiante)

Las preguntas "qué, cuándo y dónde" son útiles para enmarcar la escena, así como para determinar la manera específica en que el personaje actuará. Esto ayudará al desarrollo de su representación.

Si observa que la escena desvirtúa o va en contra del desarrollo, detenga y retome el foco en un sentido positivo. Puede sugerir que continúe la escena con alguna variación que usted proponga, que guíe la representación al objetivo de la actividad.

Paso 3: Cierre

Para finalizar la actividad se refuerzan las siguientes ideas como consejos útiles frente a situaciones que involucren a alguien más:

- Las frases que empiezan por "tú" ponen a la gente a la defensiva.
- Palabras como "siempre" o "nunca" son exageraciones que no suelen ser exactas, agravando en algunos casos la situación.
- En una situación conflictiva nos debemos centrar en el problema y no en las personas involucradas.
- Cuando queremos solucionar un problema debemos utilizar frases tipo: "¿Cómo podemos…?" y "¿Qué podemos hacer para…?". De esa manera captaremos la atención en quien nos escucha y trabajaremos sobre el problema en vez de pelearnos con quien habla.

Para cerrar, se pueden plantear preguntas como:

- Entonces, ¿Cuál es el valor de la empatía?
- ¿Por qué es importante ser empáticos con otros?
- ¿Qué fue lo que más les resultó difícil; y fácil?
- ¿Con qué se quedan de este taller?

IDEAS CLAVE

Idea Central:

Resulta interesante ver la empatía como una habilidad necesaria para el convivir en sociedad. Al ponernos en el lugar de otras personas, somos más asertivos, y construimos mejores relaciones interpersonales, siendo unas de las principales habilidades para la vida.

Idea Clave:

La empatía es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y de esta manera poder responder correctamente a sus reacciones emocionales. Quien es empático desarrolla la capacidad intelectual de vivenciar la manera en que siente la otra persona, lo que le facilita la comprensión el porqué de su comportamiento y le faculta para mantener un diálogo con el otro con un estilo de interacción positivo para ambos, respetando lo que piensa y siente cada uno y buscando acuerdos de mutuo beneficio.

Las personas empáticas suelen tener más éxito social, ya que la empatía facilita las relaciones interpersonales, la negociación, la capacidad de persuadir y el desarrollo del carisma.

De acuerdo al modelo "La Gestión de las tres A", la competencia emocional de empatía se logra cuando combinamos a nivel intelectual la escucha activa, a nivel emocional la comprensión y a nivel conductual la asertividad.

> *Balart, M. (2013). La empatía: La clave para conectar con los demás. Observatorio de recursos humanos y relaciones laborales*

Escucha Activa: La escucha activa es escuchar con atención lo que un otro dice con su comunicación verbal y no verbal, con la mirada, tono de voz, postura, etc.
Para que se pueda producir una verdadera escucha activa, es necesario estar en un estado de atención plena o consciente, lo que permite advertir de forma evidente los estímulos que nos llegan del exterior.
La atención consciente se trata de que quien escucha se centre de manera exclusiva en la otra persona durante un tiempo determinado, es decir, lo que se llama "detener la mente", no pensar en nada, solo estar concentrado en lo que otro está diciendo, teniendo interés por todo lo que se escucha y se observa sin juzgarle.

Atención: La comprensión es la actitud que surge de prestar atención plena e implica estar abiertos a explorar el mundo del otro para entender sus sentimientos y necesidades fundamentales. Comprender es ver con "naturalidad" los actos y sentimientos de los demás, sin juicios, ni condenas, sino con la convicción de que cualquiera de nosotros podemos caer en lo mismo.
Comprender no significa estar de acuerdo con el otro, ni implica dejar de lado las propias convicciones y asumir como propias la del otro. Es más, se puede estar en completo desacuerdo con alguien sin por ello dejar de ser empáticos y respetar su posición, aceptando como legítimas sus propias motivaciones.

Asertividad: La asertividad implica tener la capacidad para expresar o transmitir lo que se quiere, piensa, siente o necesita, sin incomodar, agredir o herir los sentimientos de la otra persona, a la vez que cuido mis propios límites en la relación con el otro.
A la conducta asertiva le antecede la capacidad de comprensión interpersonal, la cual nos facilita que estemos más preparados para respetar a otro y poder leer de una forma sus necesidades del distinto y empatizar con él/ella.

Taller: Aprendiendo a Empatizar

Anexo: Ponte en Mi lugar

CESI
Centro de Educación Sexual Integral

Representen en una dramatización las situaciones que les han tocado. El propósito es que al representarlo se piense y reflexione para responder a la pregunta "¿Qué le harías/dirías?", de una manera atenta y asertiva, evitando respuestas agresivas o poco respetuosas.

1. En clase, tu compañer@ te pide constantemente cosas cuando el/la profesor/a está explicando un tema que a ti te importa mucho. ¿Qué le dirías/harías?

2. El trabajo de inglés se ha de hacer en grupos de tres personas, no obstante, nosotr@s somos cinco personas y no podemos hacer un grupo de trabajo tan grande. ¿Qué harías/le dirías a tus compañer@s?

3. Karina parece no jugar limpio, cambia de planes sin tener en cuenta a l@s otr@s ante cuestiones que se han de consensuar con el grupo. ¿Qué harías/le dirías para poder aclarar la situación?

4. Hay gente dentro del grupo que constantemente interviene para molestar a l@s otr@s, lo que no deja avanzar el trabajo ¿Qué harías/les dirías?

5. Tu amig@ ha tenido notas algo bajas durante el semestre, cosa que podría llevarle a reprobar la materia ¿Qué harías/le dirías para motivarle?

6. El/la presidente/a de curso distribuye tareas a hacer dentro del curso, no obstante, él/ella no ha considerado a tod@s por igual, dando más trabajo a un@s que a otr@s. ¿Qué harías/dirías frente a esta situación?

7. Tu compañer@ de trabajo no hace la parte que le toca del trabajo. ¿Qué harías/le dirías?