

Capacidades y competencias para la vida

Empatía

Una propuesta de formación humana
para enfrentar los retos de la vida

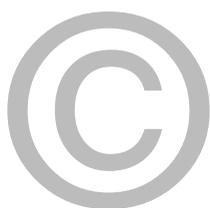


FE Y ALEGRÍA COLOMBIA

Víctor Murillo Urraca
Director Nacional

Jaime Benjumea Pamplona
Coordinador General del Proyecto

Amanda J. Bravo H.
Claudia Marcela Vega G.
Autoras



María Fernanda Vinuesa
Diseño gráfico

Corcas Editores S.A.S.
Impresión

Módulo de Empatía

Fe y Alegría autoriza la reproducción parcial de los textos que aquí se publican con fines pedagógicos, trabajo social o comunitario, siempre y cuando reconozcan créditos a Fe y Alegría sobre los mismos. La reproducción comercial con ánimo de lucro está prohibida parcial y totalmente, de conformidad con las normas legales vigentes.

© Fe y Alegría Colombia

Carrera 5 No. 34-39, Bogotá D.C.
Teléfono 3209360
Página web: www.feyalegria.org.co
E-mail: dirnal@feyalegria.org.co

Primera edición
Impreso en Bogotá, Colombia. Noviembre 2015.

Contenido

PRESENTACIÓN	6
GUÍA METODOLÓGICA	11
NUESTRO PUNTO DE PARTIDA	19
1. ¿Qué sabemos y cómo lo aplicamos?	19
2. ¿Cómo estamos?	20
3. Autodiagnóstico de entrada	20
UNIDAD 1. APRENDIENDO A PONERME EN EL LUGAR DE LAS OTRAS PERSONAS	25
Taller 1. Encuentros empáticos	28
Taller 2. Ampliando nuestros círculos del cuidado	34
Taller 3. Al lado de las otras personas.....	40
UNIDAD 2. APRENDIENDO A DESARROLLAR SOLIDARIDAD A PARTIR DE LA EMPATÍA	45
Taller 1. Las gafas de la empatía. Sesión 1	48
Taller 2. Las gafas de la empatía. Sesión 2	54
Taller 3. Somos “guarda - vidas”.....	58
AUTODIAGNÓSTICO DE SALIDA	62
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	65

Contenido



Unidad **uno**

**Aprendiendo a ponerme en el lugar
de las otras personas**

ENCUENTROS EMPATICOS

Encuentros empáticos



Taller 1: encuentros empáticos

Objetivo del taller

- 🌀 Niñas y niños se sintonizan con las emociones, sentimientos, pensamientos, acciones y deseos de sus pares de edad.

Recursos de apoyo

- 🌀 Fichas con nombres de emociones y sentimientos

Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

- 🌀 Tabla de emociones y sentimientos para completar
- 🌀 Apuntes sobre el taller en el cuaderno

Actividad inicial

- 🌀 Nos organizamos en plenaria y compartimos sobre lo que dijeron nuestros familiares al participar del círculo del cuidado (compromiso del taller *nuestro punto de partida*); igualmente, podemos reflexionar sobre las cosas buenas que nos han pasado en estos días.
- 🌀 Nos ubicamos en un espacio amplio y le pedimos a las y los estudiantes que se organicen por parejas para jugar al espejo y el reflejo. Esta actividad consiste en que una de las personas integrantes de la pareja imitará como un “espejo” todos los movimientos que realice la otra persona (sugerimos colocar música variada para potenciar este momento) y posteriormente intercambiarán papeles.
- 🌀 Al concluir la actividad conversaremos con el grupo sobre ¿cómo nos sentimos realizando el ejercicio?, ¿cómo nos

Empatía

sentimos imitando a otra persona?, ¿cómo nos sentimos siendo imitados e imitados? ¿qué dificultades logramos percibir en la realización del ejercicio? ¿qué logramos aprender?

Actividad central

Desarrollamos la actividad “encuentros empáticos” (adaptada de Bravo y Martínez, 2003, p. 14) que se describe a continuación:

-  Dividimos el grupo en dos equipos, a las personas integrantes de un equipo les entregamos fichas con nombres de emociones o sentimientos y las otras deben descubrir de cuál se trata. A continuación compartimos un listado de emociones o sentimientos que podemos ajustar de acuerdo a las necesidades de nuestro grupo:

Sonriente	Indiferente	Triste	Sintiendo desagrado
Aburrido/ Aburrida	Furiosa/ Furioso	Amable	Alegre
Sorprendida/ Sorprendido	Ansiosa/ ansioso	Angustiada/ angustiado	Temerosa/ temeroso
Serena/ sereno	Terca/ Terco	Agresiva/ Agresivo	Orgullosa/ Orgullosa
Vanidosa/ vanidoso	Envidioso/ envidiosa	Distraída/ Distraída	Miedosa/ miedoso

-  Una vez que cada niña y niño tenga la ficha, representará el sentimiento o la emoción asignada sin palabras para que las compañeras y los compañeros del otro grupo identifiquen cuál es.
-  Mientras las niñas y los niños observan las representaciones, realizarán la siguiente tabla en su cuaderno:

Empatía

Emoción/ sentimiento	Compañera o compañero que hace la representación	Expresión gestual y corporal que caracteriza esa emoción/sentimiento

Actividad de cierre

En plenaria conversamos sobre cuál es la utilidad de observar con mucho detalle cómo manifiestan las personas una emoción o sentimiento (cara y cuerpo).

Actividad de refuerzo

Juego con mi familia a la actividad realizada en esta sesión y escribo en mi cuaderno qué aprendí sobre esta vivencia.

