





# Capacidades y competencias para la vida

## Empatía

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

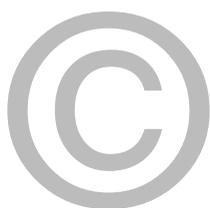


## **FE Y ALEGRÍA COLOMBIA**

**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](http://www.feyalegria.org.co)  
E-mail: [dirnal@feyalegria.org.co](mailto: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**

# AMPLIANDO NUESTROS CÍRCULOS DEL CUIDADO

*Ampliando nuestros círculos del cuidado*

Vecindad

Amistades

Familia



## Taller 2: ampliando nuestros círculos del cuidado

### Objetivo del taller

- 🌀 Niñas y niños desarrollan actitudes que les permiten ampliar su círculo del cuidado.

### Recursos de apoyo

- 🌀 Tizas o marcadores lavables
- 🌀 Salón amplio

### Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

- 🌀 Historietas
- 🌀 Apuntes sobre el taller en el cuaderno

### Actividad inicial

- 🌀 Hacemos nuestro círculo del cuidado y conversamos sobre lo que dijeron nuestros familiares de la actividad de refuerzo del taller anterior; reflexionamos sobre las cosas difíciles que nos han pasado en estos días.

*¡Fuera, ratón!* (adaptado de: SED—FyA Bravo y Martínez, 2014, pp. 130—131)

- 🌀 Teniendo como referencia el juego tradicional del “El gato y el ratón” en el que alguien del grupo es el gato que persigue al ratón, quien se refugia ingresando al círculo que forman las demás personas, hacemos la invitación a jugarlo con una pequeña variación, esto es, en ocasiones el ratón será recibido dentro del círculo, pero en otras, ante una señal que pedimos la dé alguien del grupo, el ratón será excluido, gritándole “*¡fuera, ratón!*” (podemos usar ésta u otra expresión que denote en la cultura local, que lo que se quiere es que el ratón se vaya) y no se le

## Empatía

permitirá ingresar, observando cómo continúa la cacería del gato al ratón hasta atraparlo. Cambiamos de protagonistas y le hacemos las variaciones que queramos.

*Seguidamente preguntamos:*

-  ¿Qué sintieron las personas que obedecían las instrucciones de dejar pasar o no al ratón?
-  ¿Qué sintieron quienes fueron aceptados/excluidos?
-  ¿En qué ocasiones hemos sentido que se nos excluye? ¿En qué ocasiones hemos excluido?



**Para la retroalimentación:**

-  *Retomamos el ejercicio del círculo que dejaba entrar o no al ratón. Ese círculo representaba un poder: el de incluir o dejar por fuera a las personas con las consecuencias que esto acarrea.*
-  *A veces, el círculo se hace pequeño y solo creemos valiosas a algunas personas e incluso, en ocasiones dejamos de manera consciente por fuera del círculo a alguien. Esto puede suceder en nuestra casa, en nuestra clase, en nuestro colegio.*
-  *Saber cuidar implica también saber incluir, especialmente en circunstancias de vulnerabilidad.*

## Actividad central

*Ampliación del círculo del cuidado (SED—FyA Bravo y Martínez, 2014, pp. 132—134)*

-  De manera semejante a como se hizo en el taller nuestro punto de partida, pedimos a las niñas y niños que dibujen en el piso un círculo alrededor suyo (con las tizas o marcadores lavables). Decimos entonces que si hacemos una analogía de la inclusión y de la protección de la vida con “estar” en los círculos del cuidado, ¿quién estaría en el primer círculo? Generalmente cada una y cada uno está en ese primer círculo, nos queremos, nos valoramos, evitamos hacernos daño y nos protegemos de los daños que puedan venir de fuera del círculo.
-  Luego, pedimos que dibujen a su alrededor otro círculo, pero algo más alejado del círculo que dibujaron primero. ¿A quiénes pondríamos dentro de ese círculo por estar más relacionados con nuestras preocupaciones de cuidado? Generalmente es a nuestra familia,

## Empatía

conversamos sobre otras razones que hacen que incluyamos a ciertas personas en este círculo. También podemos preguntarnos si existen situaciones que podrían haber causado que alguien de nuestra familia ya no esté en este círculo.

-  Imaginariamente, trazamos otro círculo más. ¿A quiénes incorporamos esta vez? Pedimos que mencionen quiénes estarían en ese círculo, que suele estar constituido por las amigas y amigos del colegio y del vecindario o barrio donde viven. Si borramos imaginariamente la segunda línea del círculo con el mismo sentido de que quienes nos queremos nos cuidamos entre todas y todos, ¿quiénes van quedando por fuera?
-  Comentamos que en esta lógica, solo cuidaríamos de quienes *“cabén en los círculos más cercanos a nuestro corazón”*, esto es, con quienes tenemos lazos afectivos más o menos cercanos. ¿Por qué necesitamos que ese círculo del cuidado se amplíe y cómo lo lograríamos? Los seres humanos nos necesitamos unos a otros para vivir, desde nuestra familia en adelante. Nuestra vida, la vida de las demás personas, la vida del planeta y del universo merece ser cuidada a la manera en que cuidamos la vida de quienes amamos, por lo que en última instancia, nuestro aprendizaje para la ciudadanía (...) requiere de aprender a amar-cuidar tanto aquello que nos queda más cercano como lo más lejano. El mundo podría ser un gran círculo de cuidado en el que nos cuidemos entre todas y todos y a su vez cuidemos de la vida del planeta.
-  Organizamos pequeños grupos para discutir con base en la siguiente consideración: en la medida en que estamos en círculo del cuidado, ¿a quienes tenemos que aprender a incluir en él?

## Actividad de cierre

-  Les solicitamos preparar una lista de personas de la familia, del colegio, del vecindario o barrio que están por fuera de sus preocupaciones de cuidado (por ejemplo, a alguien que les parece *“antipática”* o *“antipático”*) y pensar por qué es valioso incluirlas también a ellas en sus círculos del cuidado. Elaboran una propuesta de cómo van a hacer para incluirlas y preparan una historieta de cuatro viñetas que muestren cómo lo llevarían a cabo.
-  Nos organizamos en grupos y presentamos las historietas, hacemos una síntesis de las reflexiones y aportes para compartirlos en plenaria.
-  La persona mediadora saca conclusiones a partir del trabajo grupal.

## Actividad de refuerzo

-  Revisamos con nuestras familias los siguientes videos que abordan el tema acoso escolar, el miedo aprendido y otros temas relacionados que nos ayudan a fortalecer los aprendizajes sobre la ampliación de nuestro círculo del cuidado trabajados durante el taller.

**Videos sugeridos (hacer búsqueda en internet):**

-  “For the Birds” PIXAR Animation Studios.
-  “Don’t laugh at me – Bullying songs”, escrita por Steve Seskin y Allen Shamblin. Hay varias versiones y está en inglés, pero las imágenes hablan por sí solas; versión de Mark Wills, 1998; y la versión de Peter Yarrow con su trío Peter, Paul and Mary.
-  Video oficial de “Eres único” de la Campaña por los niños y contra el bullying. Erick Elera y Eva Ayllón.
-  “Promoviendo el respeto”. Stop Bullying Campaign.
-  “Don’t bully me”. PSA Music Video. Cornellius Donogue.



El círculo  
más cercano  
a mi corazón