





# Capacidades y competencias para la vida

## Empatía

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

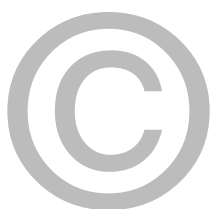


## **FE Y ALEGRÍA COLOMBIA**

**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 **dos**

**Aprendiendo a desarrollar  
solidaridad a partir de la empatía**

# LAS GAFAS DE LA EMPATÍA. SESIÓN 1


*Las gafas de la empatía. Sesión 1*












## Taller 1: las gafas de la empatía

### Sesión 1:



#### Objetivo del taller

-  Niñas y niños amplían su sensibilidad frente a las emociones, sentimientos, pensamientos, acciones y deseos de sus pares de edad y se comprometen a apoyarles en situaciones de dificultad.



#### Recursos de apoyo

-  Espacio amplio
-  Reproductor de audio
-  Música suave
-  Tijeras
-  Pegamento
-  Papel de colores para hacer las gafas
-  Foamy
-  Material reciclable
-  Cuaderno del proyecto

#### Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

-  Gafas personales de la empatía
-  Apuntes sobre el taller en el cuaderno

#### Actividad inicial

-  Hacemos nuestro círculo del cuidado y conversamos sobre el cumplimiento de nuestros compromisos solidarios.
-  Seguidamente acondicionamos nuestro espacio de trabajo para realizar la siguiente visualización con el grupo:



*Empatía*

*Nos sentamos de manera cómoda, buscando que nuestro cuerpo se sienta tranquilo y relajado.*

*Hacemos algunas respiraciones lentas y profundas, a nuestro propio ritmo...*

*Cerramos suavemente los ojos para concentrarnos en las siguientes palabras:*

*...Siento, imagino, visualizo que estoy en mi lugar favorito disfrutando de sus características, sus olores, colores y sonidos (pausa) y me siento en paz (pausa)...*

*Ahora siento, imagino, visualizo que frente a mí, aparecen unas hermosas gafas mágicas, ellas tienen el poder de enseñarme a comprender mejor a las demás personas.*

*Siento, imagino, visualizo que los lentes de mis gafas, son muy claros y transparentes... pues me permiten ver los sentimientos y valores de las personas... (pausa)...*

*Siento, imagino, visualizo que el marco de mis gafas está hecho de múltiples colores para poder ver lo diferentes que somos todas las personas... me permiten ver a las personas sin discriminarlas... (pausa)*

*Siento, imagino, visualizo que mis gafas tienen un limpiavidrios que se activa cuando comienzo a juzgar y rechazar a las personas... me ayuda a recordar que en ocasiones es bueno colocarme en el lugar de las otras personas... (pausa)...*

*Siento, imagino, visualizo... más accesorios de mis gafas mágicas...(larga pausa)*

*Ya es hora de regresar, poco a poco me alejo del lugar imaginario donde estoy... voy sintiendo nuevamente mi cuerpo en este salón.*

*Muevo suavemente los pies... las piernas... caderas y espalda... brazos y manos... cuello... y cabeza. Lentamente abro los ojos y me dispongo a compartir mi experiencia.*



Conversamos con el grupo sobre las gafas mágicas que visualizaron, les pedimos que nos cuenten cómo las imaginaron y qué nuevos accesorios les crearon para comprender mejor a las personas.



**Para la retroalimentación:** sugerimos a la persona mediadora hacer énfasis en que la comprensión de las personas pasa por ubicar cómo pueden estar sintiéndose, qué pueden estar pensando o aquello pueden estar haciendo o deseando.

## Actividad central



A continuación ubicamos diferentes materiales para todo el grupo y motivamos a las niñas y a los niños a elaborar sus propias gafas mágicas. Les indicamos que deben tener todo lo que visualizaron.



Una vez tengan sus gafas, facilitamos la realización de un desfile para que las compartan con la totalidad del grupo.



Seguidamente hacemos pequeños grupos para que cada una y cada uno presente sus gafas y exprese el significado que le otorgó a las mismas con todos sus accesorios. Les solicitamos escribir este significado en el cuaderno del proyecto.

## Actividad de cierre



Le indicamos al conjunto de participantes que para profundizar en la habilidad de ponernos en el lugar de las otras personas, nos haremos por parejas. A nuestra compañera o compañero le contamos nuevamente el significado de nuestras gafas y nos comprometemos a intercambiarlas por una semana.

## Actividad de refuerzo



En el cuaderno, registraremos todos los días ¿cómo se siente usar las gafas de otra persona y mirar el mundo desde esa otra perspectiva ?

