

ACTIVIDAD 2

Desarrollando la empatía

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad tiene como objetivo el lograr una reflexión crítica sobre cómo nos relacionamos con los otros y el ejercitar prácticas sociales que fomenten la empatía.

PANORAMA DE LA ACTIVIDAD

- Introducción
- Planteamiento situaciones hipotéticas – respuestas de los estudiantes
- Video
- Reflexión sobre el video

INTRODUCCIÓN

Plantear una situación hipotética y pedirle al curso que de distintas respuestas que le pueden dar a la persona para que se sienta mejor. Anotar dichas respuestas sin juzgarlas, en el pizarrón. A continuación, se entregan algunos ejemplos de situaciones hipotéticas que pueden ser usadas, pero se sugiere que se elaboren situaciones que sean relevantes para el curso.

EJEMPLO DE SITUACIÓN HIPOTÉTICA:

Tu mejor amigo, Matías, se acerca a ti y te dice que sus padres se están separando. Te cuenta que hace tiempo que estaban peleando mucho y que el ambiente en la casa estaba muy tenso.

Julia se acerca a ti con una cara muy triste. Te comenta que está decepcionada porque no tuvo el resultado esperado en la prueba final de matemáticas. Estudió mucho y esperaba tener el puntaje máximo, pero resulta que tuvo cuatro preguntas malas, lo que la llevó a tener un 6,5 de nota final.

Juan te cuenta que en su grupo de amigos lo han empezado a discriminar, le ocultan cosas que hablan y no le avisan cuando se juntan.

María se ve triste y te relata que todos los días pelea con su mamá y ya no sabe qué hacer para que eso pare.

VIDEO

Cuando se tengan varias respuestas anotadas, mostrar el siguiente video de Brene Brown que habla sobre la empatía.

https://www.youtube.com/watch?v=E_wezR6o22U

REFLEXIÓN SOBRE EL VIDEO

Luego, en grupos pedirles que respondan las siguientes preguntas y luego discuta con el curso:

- ¿Qué es la empatía?
 - o Tomar perspectiva
 - o No juzgar
 - o Reconocer las emociones en el otro
 - o Comunicar que entiendes las emociones del otro
- ¿En qué situaciones sociales me he sentido incomprendido, he experimentado soledad, incomodidad?
- ¿Qué respuesta por parte del otro me hubiera ayudado a sentirme mejor?
- ¿De qué manera puedo empezar a actuar de manera más empática con los demás? (enfaticar que no es una solución lo que uno da, sino una conexión emocional lo que hace que el otro se sienta mejor)
- Ejemplo de una situación concreta en la que pude haber actuado mejor y dar esa nueva respuesta.

Orientaciones para el docente

Se debe tener disponible algún medio audiovisual para presentar el video.

La lectura del apoyo teórico al inicio del presente programa servirá como base para entender el concepto de la empatía.