

HABILIDADES PARA LA VIDA: EMPATÍA

Nivel: Secundario

Ciclo: Ciclo Básico y Superior

Origen/Fuente: Departamento Centro de Mediación

Área: Contenidos transversales a todas las áreas

Contenidos: **Empatía.** Concepto y su importancia en la vida de las personas.

Descripción de la Actividad:

Esta propuesta está diseñada con la finalidad de que los alumnos puedan analizar el concepto de “Empatía” y tomar conciencia de la importancia de esta habilidad para convivir en armonía en distintos ámbitos donde transcurre la vida de los sujetos.

Materiales necesarios

- Papel, lápiz o lapicera para registrar el desarrollo de las actividades planteadas.
- Teléfono móvil o PC y acceso a conectividad para descargar el material de lectura.



Estimados Docentes: esta propuesta, diseñada por el Departamento Centro de Mediación está pensada para que los alumnos conozcan de manera simple, mediante una lectura comprensiva y el desarrollo de actividades vivenciales, qué significa el término “Empatía” y puedan dimensionar su importancia como una habilidad valiosa para vivir con los otros (en la escuela, en el seno familiar,

etc.) de manera armónica. Es una nueva presentación que forma parte de una secuencia de futuras entregas que les ofrecemos para que Uds. la hagan propia, adecuándola a sus alumnos.

A través de esta propuesta seguimos en un camino que consideramos enriquecedor en la formación de nuestros adolescentes y jóvenes, en tanto ofrece un marco conceptual sencillo pero que aborda aspectos esenciales de esta habilidad social y los invita a reflexionar sobre la manera de ponerla en práctica.

¡Los invitamos a seguir transitando este camino deseando que la propuesta resulte provechosa para todos!



Introducción:

La Empatía...

A nivel mundial, el desarrollo de programas de Habilidades para la Vida se han dirigido principalmente a la prevención de comportamientos de riesgo y la promoción de estilos de vida saludables. En este caso, nos enfocaremos en reflexionar sobre una de ellas, la EMPATÍA. Según el Diccionario de la Real Academia Española, la empatía es la capacidad que tenemos de ponernos en el lugar de alguien y comprender lo que siente o piensa. A grandes rasgos podríamos decir que gracias a esta aptitud sentimos el deseo de ayudar a otros individuos cuando están atravesando un momento difícil de la vida.

La empatía, entonces, puede entenderse como la capacidad cognitiva de **ponerse en el lugar de la otra persona**, es decir, de **percibir el sentimiento que otro puede sentir**. Etimológicamente, esta palabra es de origen griego y está compuesta por el prefijo “en” que significa “adentro, en el interior” y la raíz “pathos”, utilizada para hacer alusión al sentimiento de otro individual o colectivo. Por lo tanto, esta expresión puede ser entendida como **lo que se ubica dentro del sentir ajeno**.

La Empatía permite reconocer las emociones de los otros y poder ponerse en su lugar para comprender diferentes perspectivas sobre una situación. También te contamos que el hecho de ser habilidades aprendidas le da un valor extra: nunca es tarde para aprenderlas y ponerlas en práctica.

¿Cómo es la empatía?

- Es una habilidad interpersonal basada en la comprensión de opiniones, sentimientos y emociones que otra persona experimenta
- Tiene que ver con el desarrollo de habilidades sociales
- La capacidad de ubicarse en el lugar del otro no quiere decir que se comparte la opinión.
- La empatía no es simpatía, tampoco compasión o bondad. Empatía y antipatía son polos de un mismo fenómeno.

¿Cómo es una persona empática?

- Tienen un mejor manejo de sus emociones.
- Demuestran mayor sensibilidad
- Manifiestan generosidad
- Son muy buenos negociadores
- Tienen un alto nivel de autoestima
- Se relaciona con capacidades cognitivas para inferir objetivamente causas de pensamientos o emociones de la otra persona.

¿Qué IMPORTANCIA tiene ser empático?

- Las personas con alta empatía gozan de mayor popularidad, son creíbles, y fácilmente admisibles en cualquier círculo social.

- La persona empática se adapta emocionalmente y cognitivamente a diferentes situaciones interpersonales.

- Desarrolla relaciones interpersonales sólidas y coherentes con la situación.



Actividad de inicio

Realiza una lectura comprensiva del material sobre esta Habilidad Social conocida como “EMPATÍA” y arma tu propio esquema con lo que te resulte más importante. Comparte esta información con tu familia e invítalos a compartir sus puntos de vista sobre el tema.

Consignas de trabajo:

En base a los conceptos analizados, sobre la “EMPATÍA”, te pedimos que reflexiones en compañía de algún integrante de tu familia sobre otras características de la persona empática y armen un perfil con al menos, cinco de esas características.

¿Crees que es importante desarrollar esta Habilidad social? ¿Por qué?



Momento de Reflexión

Durante el período de aislamiento social, preventivo y obligatorio (cuarentena) ¿pudiste poner en práctica esta habilidad? Comparte un ejemplo...



Bibliografía utilizada:

- Programa Nacional de Mediación, Marco General. Ministerio de Educación de la Nación, 2008.

-Diccionario de la Real Academia Española

-Aparicio Gutiérrez, M. :Habilidades para la Vida. Manual de conceptos básicos para Facilitadores y Educadores.