





Cuadernillos interactivos







DESARROLLO DE CAPACIDADES SOCIO AFECTIVAS

INTRA PERSONALES E INTER PERSONALES

RESOLUCIÓN 536/19

https://drive.google.com/file/d/1lpntnRQvueFXDDub_Y_Z9g54LS_tGE99/view





INTRODUCCIÓN

Algunas consideraciones antes de empezar.

En estos cuadernillos encontrarás ejercicios prácticos y conceptos teóricos referidos a las Capacidades Socio Afectivas Intra e Interpersonales descriptas en la Resolución 536/19, trabajando en cada fascículo una capacidad a la vez, siendo ellas: **autoconocimiento**, **autorregulación**, **automotivación**, **resiliencia**, **empatía** y **escucha**.

El material que llega a sus manos fue creado para el trabajo personal en el ejercicio y desarrollo de las capacidades o habilidades socio afectivas, para luego poder aplicarlas en el aula.

Son cuadernillos para trabajar en forma individual, ya que se busca llegar a una intimidad con uno/a mismo/a, con el fin de bucear en nosotros/as y estimular nuestras inteligencias emocional, física y espiritual.

Para realizarlos vamos a necesitar un lugar privado, tranquilo, donde podamos desplazarnos en algunos casos y meditar en otros. Para predisponernos cómodamente a esta actividad, les recomendamos usar ropa ligera y hacer los ejercicios descalzos/as o con un calzado afín, y una manta en los casos que debamos acostarnos para realizar alguna actividad.

Como la propuesta es hacer un viaje interno, te recomendamos utilizar una "bitácora de viaje" (un cuaderno, lápices y biromes) para el registro de los ejercicios, para así luego, poder guiar en este viaje socioafectivo a nuestros estudiantes.

La realización de cada cuadernillo tiene una duración de 45 minutos aproximadamente. Les deseamos un hermoso encuentro...

Equipo Socio Afectivo:

Jimena Bay, Laura Saavedra, Maru Guiot, Rocío Bareiro, Soledad Dottavio, Violeta Zorrilla, Viviana Benítez

Equipo Técnico:

Clarisa Leiva, Gabriela Zorrilla, Silvia Alberti

En homenaje al Dr. Alberto Marcelo Zorrilla



CUADERNILLO 6

EMPATÍA

Es el arte de ponerse en el lugar del otro, conectar con sus emociones y con la forma en que vive las situaciones, entendiendo sus deseos, necesidades y miedos.

Ejercicio 1: Audiovisual "My shoes, mis zapatos". Duración: 3.32 minutos. Postura recomendada: la que te resulte más cómoda. Para hacerlo sigue el siguiente enlace:

https://drive.google.com/file/d/1zYNtYTO-WxyzR6eru4UYndB-N3gZritp/view?usp=sharing

Cada uno de nosotros actúa marcado por su propia historia, su cultura y sus características personales. Todo lo cual define nuestro sistema de creencias, nuestras emociones y formas de expresarlas.

La empatía nos permite tener en cuenta todo esto a la hora de relacionarnos con nosotros mismos y con los otros... para así no juzgar y recordar la frase: "Todos tenemos muy buenas razones para nuestras miserias" (Juan C.Gene)

Ejercicio 2: Busca una foto tuya de cuando era niña/o y una foto de cuando eras adolescente (la foto que quieras o la primera que encuentres). Anota fecha aproximada de la foto y la edad que transcurrías. Obsérvala mucho, y anota en tu cuaderno, haciendo tres columnas:

1	Hechos de la foto	Emoción de la foto	Visión actual de la foto
O	¿Dónde estás?	¿Qué emoción te surcaba	¿Cómo ves hoy esa foto?
	¿Con quiénes estás?	en ese momento?	¿Qué emociones te surcan
	¿Qué sucedió?	Si no te acordás, obser-	cuándo la observas?
	¿Qué estás haciendo?	vando tus expresiones de	¿Qué opinión tienes de la
		la foto, anota alguna	foto?
1		emoción que sientas que	
		tenías en ese momento.	
Silvery and the second of the			





Ejercicio 3: UN CUENTO: LOS DOS PÁJAROS.

¿Sabes lo que es un sauce? Los sauces son árboles grandes y sus hojas son muy verdes por la parte de arriba y muy blancas por la parte de abajo.

Aquí va la historia: "Dos pájaros estaban muy felices sobre el mismo árbol, que era un sauce. Uno de ellos se apoyaba en una rama en la punta más alta del sauce; el otro estaba en la parte de abajo donde empiezan las ramas. Después de un rato, el pájaro que estaba en lo alto dijo para romper el hielo: -¡Oh, qué bonitas son estas hojas tan verdes! El pájaro que estaba abajo lo tomó como una provocación y le contestó cortante: -¿Pero estás cegado? ¿No ves que son blancas? Y el de arriba, molesto, contestó: -¡Tú eres el que está cegado! ¡Son verdes! Y el otro, desde abajo, con el pico hacia arriba, respondió: -¡Te apuesto las plumas de la cola a que son blancas! ¡Tú no entiendes nada! El pájaro de arriba notaba que se iba enfadando, y sin pensarlo dos veces, se precipitó sobre su adversario para darle una lección. El otro no se movió. Cuando estuvieron cercanos, uno frente a otro, con las plumas de punta por la ira, tuvieron la idea de mirar los dos hacia la misma dirección antes de comenzar el enfrentamiento. El pájaro que había venido de arriba se sorprendió: ¡Oh, qué extraño! ¡Fíjate que las hojas son blancas! E invitó a su amigo: - Ven hasta arriba adonde yo estaba antes.

Volaron hacia la rama más alta del sauce y esta vez dijeron los dos a coro: -¡Fíjate que las hojas son verdes!"

Para pensar: ¿Qué título le pondrías a esta historia?¿Por qué creés que cada uno veía las hojas de un color? ¿Qué descubrieron los pájaros cuando se pusieron en la misma rama? ¿Quién estaba diciendo la verdad? ¿Quién tenía razón? ¿Has discutido alguna vez? ¿Te has parado a pensar si la otra persona puede tener razón? ¿Es posible que dos personas discutan y las dos tengan razón?







La Empatía es la capacidad de percibir y comprender la vida emocional de los/as otros/as, con respeto y comprensión.

Esta comprensión no significa que estemos de acuerdo con el punto de vista del otro/a.

Es importante diferenciar la simpatía de la empatía. Ser amable, cariñoso/a con lo/as demás no significa que seamos empáticos... hay que ir mas allá... comprendiendo a la otra persona desde su perspectiva y no desde la nuestra.



Ejercicio 4: Audiovisual: "El Cazo de Lorenzo". Duración: 4:40 minutos. Postura recomendada: la que te resulte más cómoda. Para verlo sigue el siguiente enlace: https://drive.google.com/file/d/1wXOrLyy7FvZUo7hN552ZwVT0lSLnbYDg/view?usp=sharing



La Empatía es aceptar las diferencias individuales y apreciar la diversidad.

Es la capacidad que nos enseña que existen más perspectivas que la nuestra y que cada persona observa el mundo según todo lo ocurrido en su historia.

Practicar la empatía nos ayuda a ampliar nuestras perspectivas y con ello a enriquecer nuestro mundo con nuevas ideas, puntos de vista y nuevas oportunidades.





La empatía se basa en la comunicación con uno/a mismo/a y con el/la otro/a.



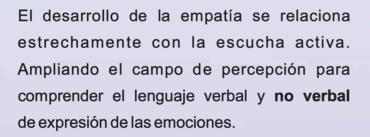
La comunicación con las siguientes características:



Escucha activa.

Ejercicio 5: Audiovisual "The Lion Cage", de Charles Chaplin. Duración: 3:38 minutos. Posición recomendada: la que te resulte mas cómoda. Para verlo sigue el siguiente enlace: https://drive.google.com/file/d/1FwKNbPMnGaa3YUpJ4qjob72HuNJ3kf5M/view?usp=sharing

- ¿Comprendiste esta escena muda? ¿Qué paso?
- ¿Por cuáles emociones pasó el protagonista?
- ¿Y ella? ¿Cuáles fueron sus acciones y emociones?







Consiste en estar centrado/a totalmente en la otra persona, escuchándola a un nivel racional y emocional, percibiendo su lenguaje verbal y no verbal. **Esto implica olvidarme de mi**, detener mi diálogo interior, estar totalmente atento a lo que me dice con y sin palabras, y no pensar en lo que le voy a decir yo a continuación.





- Paciencia y mantener la calma.

 Para comprender los procesos cognitivos y emocionales del otro/a y mantener una escucha activa hay que tener tiempo y paciencia.
- Mostrar interés y formular preguntas

La conexión emocional y racional que esta capacidad permite nos ayuda a resolver problemas de forma pacífica.



Ejercicio final diario: Practica durante varias veces al día la técnica de "sal de tus zapatos para ponerte en los de los demás".

- * Busca una persona con la que más difícil te resulte ser empática, comprenderla o entenderla, que te genere más rechazo, y esfuérzate durante unos 15-20 minutos por entenderla.
- ** Trata de buscar lo que en Programación Neurolingüística (PNL) se llama la **intención positiva** que hay detrás de toda acción y conducta, para el que la lleva a cabo.

Según este principio de la PNL cada persona realiza siempre la mejor conducta posible en función a los datos de los que dispone (sus creencias, sus valores, la realidad en la que opera, sus experiencias, su educación, sus principios, sus hábitos).



Un ejemplo de conducta que podría ser calificada como negativa por muchos, es el encierro deliberado, el aislamiento decidido y no impuesto. No salir de la casa por miedo, durante una larga temporada, puede parecer obsesivo y enfermizo para algunas personas, sin embargo, la intención positiva que está detrás para esa persona es protegerse del mundo externo que la amenaza en forma real o imaginaria. Por lo tanto la conducta absurda, para algunos, es valiosa para esa persona.

*** Ponte a lo largo del día en los zapatos de varias personas, busca su intención positiva, comprende su situación, sus miedos, las emociones que experimentan, sus luchas internas. Al cabo de un mes te sorprenderás a ti mismo haciéndolo de forma casi inconsciente. Habrás logrado mejorar tu empatía.

**** Realiza este ejercicio con alegría y positivismo, te vas a centrar en una persona que no te cae bien, o cuyas acciones, hasta ahora, te molestaban...

No lo hagas como una carga o un examen o un mal trago, si lo haces con estos sentimientos no aprenderás mucho. Hazlo como un desafío personal para desarrollar al máximo tu inteligencia emocional, para ampliar tu campo de lo posible, para liberarte de malos sentimientos y para crecer personalmente.





DIDÁCTICA EN EL AULA



La ciencia dice que el origen de la empatía son las neuronas espejo, las cuales se activan en respuesta a los actos y emociones de los demás, en una especie de intento del cerebro por experimentar lo que el otro experimenta. De ahí, por ejemplo, que bosteces cuando el otro bosteza. El bostezo es la empatía en su máxima expresión.

Sabemos que lo/as niños y adolescentes tienen muy desarrolladas esas neuronas ya que todo ser mamífero aprende por imitación, en espejo.

Es por ello que es muy necesario que nosotros/as (los/as adultos/as referentes) desarrollemos la empatía para ejercitarla con nuestros/as alumnos/as.

Para desarrollar la empatía en el aula, mas que en ningún otro lugar, se deben tener en cuenta las características de la comunicación que hemos visto en paginas anteriores. Y los siguientes tips bien prácticos para tenerlos en cuenta:

Cuando el niño pregunta algo, repreguntarle, no darle inmediatamente una respuesta, para que genere discurso y podamos, tanto él como nosotros, entender desde que lugar, desde que historia personal, desde que creencia está preguntando y queriendo saber.

Las preguntas juegan un papel muy importante en cualquier comunicación interpersonal: hacen sentir al receptor que tenemos interés en conocer sus ideas y sentimientos, que valoramos lo que piensa.



Cuando dos niños están jugando y no sabemos si están bien o no, si se están peleando o no, es muy importante preguntar en voz alta al grupo: "¿Están de acuerdo con lo que está sucediendo? ¿Se sienten bien con este juego?" Y creer sus respuestas.

Si dos niños/as se pelean antes de juzgar y determinar el castigo o quién es culpable y quién no, debemos ponernos en el mismo nivel físico que ellos y preguntarles mirándoles a los ojos: ¿Qué pasó?

Buscando siempre que no se enrienden en llantos y líos, y que limpien las acciones, limpiar lo que pasó... que ellos mismos vayan ejercitando la responsabilidad de sus acciones, para determinar junto con ellos que es lo que realmente pasó y cómo se podría haber evitado eso.

Hay que juzgar y castigar menos para que el niño vaya entendiendo la responsabilidad que conlleva cada acto, y escuchando al otro entiende el punto de vista del otro. Mas importante que encontrar un culpable es que los niños se vayan dando cuenta de la trama del conflicto, cual fue el problema, y como solucionarlo pacíficamente.

Tres puntos básicos a tener en cuenta para desarrollar la empatía con niño/as y/o adolescentes es:

- -Dialogar con ello/as manteniendo la misma altura física, estar al mismo nivel físico (si el niño es bajo, arrodillarse).
- -Mirar a los ojos cuando hablamos.
- -Creer lo que nos dicen (si practicamos la aceptación, el creer sus respuestas, al principio quizás nos mientan, pero en el transcurso del año nos van a empezar a decir la verdad). Acordémonos que los niños o adolescentes mienten porque saben que no les vamos a creer.

iiMUCHAS GRACIAS!!





Dr. Gildo InsfránGobernador

Dr. Eber Wilson Solis Vicegobernador

Dr. Antonio Emérito FerreiraMinistro de la Jefatura de Gabinete

Ing. Luis Eugenio BasterraMinistro de Cultura y Educación



