MÓDULO 1: COMPORTAMIENTO Y APRENDIZAJE

Empatía- comprender a los demás y empatizar con ellos

METAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD

Objetivo n° 1

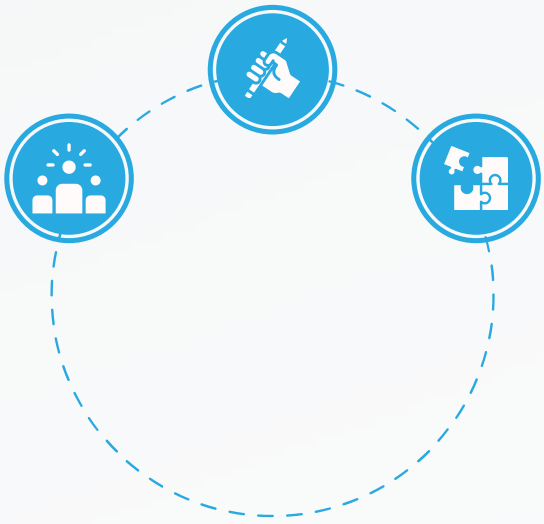
DESARROLLAR LA COMPRENSIÓN DE LA EMPATÍA

- Los participantes definirán la empatía y explicarán su importancia en contextos personales y profesionales.
- Los participantes describirán la diferencia entre empatía y simpatía.

Objetivo n° 2

MEJORAR LA CAPACIDAD DE ADOPTAR PERSPECTIVAS

- Los participantes demostrarán su capacidad para adoptar la perspectiva de otra persona mediante la representación de situaciones.
- Los participantes identificarán y articularán las emociones y pensamientos de los personajes que se les asignen.



Objetivo n° 3

APLICAR LA EMPATÍA PARA MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES

- Los participantes reflexionarán sobre cómo comprender las perspectivas de los demás puede mejorar la comunicación y las relaciones.
- Los participantes desarrollarán estrategias para aplicar la empatía en situaciones de la vida real con el fin de apoyar a las personas que se enfrentan a retos.

Co-funded by the European Union

SOCIALINIS HUBAS

Systeme in Bewegung e.V.

AIFED

MÓDULO 1: COMPORTAMIENTO Y APRENDIZAJE

Empatía- comprender a los demás y empatizar con ellos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y MATERIALES

Descripción de la Actividad

1. Grupo destinatario - educadores de adultos, mentores del cambio
2. Duración - 1 hora.

1. Escenarios de empatía (impresos en tarjetas)
2. Espacio cómodo para debates en grupo

Materiales

METODOLOGÍA UTILIZADA PARA LA ACTIVIDAD

JUEGO DE ROLES

El juego de roles implica que los participantes asuman papeles específicos y representen escenarios para explorar diferentes perspectivas y comportamientos. En esta actividad, los participantes asumen los papeles descritos en los escenarios de empatía, sumergiéndose en las experiencias y emociones de sus personajes.

DEBATE REFLEXIVO

El debate reflexivo consiste en conversaciones guiadas que animan a los participantes a pensar en profundidad sobre sus experiencias y puntos de vista. Tras la representación, los participantes entablan un debate en grupo para reflexionar sobre sus experiencias, compartir sus sentimientos y hablar de lo que han aprendido sobre la empatía.

APRENDIZAJE BASADO EN ESCENARIOS

SEl aprendizaje basado en escenarios presenta a los participantes situaciones realistas que requieren la resolución de problemas y la toma de decisiones. Los participantes reciben tarjetas de escenarios en las que se detallan situaciones específicas que evocan empatía, lo que les permite navegar por las emociones y los retos a los que se enfrentan sus personajes.

APRENDIZAJE EXPERIMENTAL

El aprendizaje experimental implica aprender a través de la experiencia directa y la reflexión sobre esas experiencias. A través de juegos de rol y debates, los participantes experimentan en primera persona las emociones y los retos de sus personajes, tras lo cual reflexionan sobre esas experiencias para extraer conclusiones significativas.

Co-funded by the European Union

MÓDULO 1: COMPORTAMIENTO Y APRENDIZAJE

Empatía- comprender a los demás y empatizar con ellos

ESCENARIOS

María es una adicta en recuperación de 35 años que lleva seis meses sobria. Quiere reconstruir la relación con su familia, especialmente con su hija adolescente, a la que no ve desde hace más de un año. La adicción de María causó un gran dolor emocional y desconfianza en su familia.

Usted es un mentor que trabaja con María. Ella tiene una reunión con su familia la próxima semana y está ansiosa por saber cómo reaccionarán al conocerla. Durante la sesión, María expresa sus miedos, esperanzas y la culpa que siente por el dolor que ha causado a su familia. Quiere consejo sobre cómo afrontar la reunión y recuperar la confianza.

1. ¿Cómo ayudaría a María a prepararse para la reunión con su familia?
2. ¿Qué estrategias puede utilizar María para comunicar su compromiso con el cambio y la recuperación de la confianza?
3. ¿Cómo puede ayudar a María a gestionar sus emociones y expectativas para la reunión?
4. ¿Qué papel puede desempeñar usted para facilitar el apoyo continuo a María y su familia?

John es un ex delincuente de 42 años que acaba de terminar un programa de formación para el empleo y busca trabajo activamente. Aunque está cualificado, sufre constantes rechazos debido a sus antecedentes penales. John se siente desanimado y empieza a dudar de su capacidad para conseguir un empleo.

Usted es un mentor que trabaja con John. Durante la sesión, John comparte sus frustraciones y sentimientos de desesperanza. Está perdiendo la motivación para seguir buscando trabajo y está preocupado por su futuro. Necesita orientación para seguir motivado y encontrar empleo.

1. ¿Cómo abordaría los sentimientos de desánimo de Juan y le ayudaría a mantener la motivación?
2. ¿Qué medidas prácticas puede tomar Juan para mejorar sus posibilidades de encontrar empleo?
3. ¿Cómo puede ayudar a John a construir una narrativa positiva sobre su pasado y su presente ante posibles empleadores?
4. ¿Qué recursos o redes puede poner en contacto con John para apoyar su búsqueda de empleo y su proceso de reintegración?

MÓDULO 1: COMPORTAMIENTO Y APRENDIZAJE

Empatía- comprender a los demás y empatizar con ellos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

11. Introducción

Comience con un breve debate sobre la importancia de la empatía para comprender y ayudar a los demás. Explique el objetivo de la actividad y cómo ayudará a los participantes a desarrollar la empatía.

2. Distribución del escenario
Los participantes se sientan en círculo. Pide voluntarios para participar en esta actividad y que se sienten en el centro. Reparta un escenario a los voluntarios. Deje unos minutos para que los voluntarios lean y discutan el escenario.

3. Juego de roles
Anime a los participantes a meterse de lleno en sus papeles, pensando y reaccionando como lo haría su personaje. Los voluntarios representan su escenario mientras los demás observan.

4. Debate en grupo
Tras las representaciones, facilite el debate y formule a los voluntarios preguntas como las siguientes

- ¿Qué sentiste al ponerte en la piel de tu personaje?
- ¿Qué emociones experimentaste?
- ¿Cómo ha cambiado tu perspectiva después de esta actividad?
- ¿Qué has aprendido sobre la empatía y la comprensión de los demás?
- Pregunta a los que vieron la representación
- ¿Qué has visto?
- ¿Cómo se sintió el cliente?
- ¿Qué te gustó del comportamiento de los mentores?
- ¿Qué habrías hecho tú de forma diferente?
- ¿Qué emociones experimentaste?
- ¿Cómo cambió tu perspectiva después de esta actividad?
- Qué aprendiste sobre la empatía y la comprensión de los demás?

5. Reflexión e informe
Pide a los participantes que piensen en cómo pueden aplicar lo que han aprendido en su vida personal y profesional. Ofrece a los participantes la oportunidad de compartir sus ideas o reflexiones finales.