MI AULA
guías para aprender a mi ritmo

SÉPTIMO GRADO

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Bienestar colectivo y alegría empática

Esta es una iniciativa de: ENSEÑA POR PANAMÁ

GUÍA 15

Bienestar colectivo y alegría empática

El **objetivo** de esta guía es desarrollar la habilidad de la mentalidad de bienestar colectivo a partir de reflexionar sobre la alegría empática.

Necesitarás los siguientes materiales:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Un espacio cómodo para trabajar con la guía.

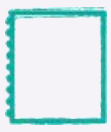
Estos son algunos íconos con los que te encontrarás. Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:

Con Internet: este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.

Sin Internet: este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.

Escribe: cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.

Lee: cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.



Crea: cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.

Conversa: cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.

¿Qué es la alegría empática?

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de desarrollar tu mentalidad de bienestar colectivo. Esta habilidad implica pensar en el bienestar común y no solo en el de uno mismo, o el de unos pocos. Incluye pensar en cómo apoyar a los demás y llevar acciones para beneficiar a otros y a uno mismo. Antes de comenzar, te invitamos a leer el siguiente **texto**[1].

Alegrarse por la felicidad de los demás

La empatía positiva o alegría empática es un tipo de felicidad contagiosa y puede ser una importante fuente de bienestar. Así cómo ver dolor en otras personas puede activar el sistema de dolor en tu cerebro, sucede que tu cerebro también resuena con las emociones positivas de los demás.

¿Pero qué pasa si sientes lo contrario a la alegría contagiosa?, por ejemplo, envidia del éxito de otras personas, o te sientes aislado de la felicidad de otros. Si este es tu caso, no estás solo. Se ha observado que para muchas personas empatizar con las emociones negativas es más fácil que hacerlo con las emociones positivas. Afortunadamente, la alegría empática puede ser cultivada. Con práctica, puedes fortalecer tu habilidad para notar, compartir y celebrar la felicidad de otros.

La tendencia a experimentar empatía positiva está asociada a una mayor satisfacción con la vida, con paz mental y felicidad. También se ha relacionado con mayor confianza, apoyo y satisfacción en las relaciones cercanas. Quienes te rodean también pueden beneficiarse de tu felicidad empática.

Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

1) ¿Cuándo fue la última vez que te alegraste por el éxito o la felicidad de otra persona?
2) ¿Qué sensaciones en tu cuerpo recuerdas haber sentido en ese momento?

[1] Adaptado de McGonigal, K. (2017). *Cómo superar el estrés viendo la alegría de otros.* Recuperado de https://www.inspirulina.com/como-superar-el-estres-viendo-la-alegria-de-otros.html

Practiquemos la alegría empática

A continuación, te invitamos a poner en práctica la habilidad de la mentalidad de bienestar colectivo por medio de una práctica[2] para cultivar la alegría empática.

1. Mira una competición atlética, artística o de otro tipo sin elegir favoritos. Puedes observar un evento por televisión o, si tienes conectividad a Internet, busca un video. Aprecia el esfuerzo o habilidad artística de todos los competidores y celebra la dicha de quien gane. Siéntete contento por su éxito, y mira cómo celebran con otros.

2. Imagina cómo los protagonistas del evento podrían extender su alegría a sus amigos, familiares, entrenadores o compañeros de equipo. ¿Cómo sería ese momento?

3. Nota también la actitud de las personas que pertenecen a equipos que han perdido en la competición. Muchas veces se puede observar en ellos sentimientos de tristeza o frustración pero al mismo tiempo de reconocimiento y alegría por las virtudes del equipo ganador.

4. Para terminar, realiza un **escrito breve** en donde expliques cómo se puede llevar esa alegría empática (que sientes al ver a otros felices) a tus amigos y a tu familia en otros momentos.

Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

1) ¿En qué momentos te es más fácil pensar en el bienestar colectivo o alegrarte por la felicidad de otros?
2) ¿En qué ocasiones se te dificulta?

[2] Adaptado de McGonigal, K. (2017). *Cómo superar el estrés viendo la alegría de otros.* Recuperado de https://www.inspirulina.com/como-superar-el-estres-viendo-la-alegria-de-otros.html

Te compartimos **dos recomendaciones** para continuar cultivando la alegría empática en tu vida cotidiana.

1. Ayuda a alguien más a celebrar su felicidad. Si alguien comparte contigo buenas noticias, pídele que te cuente más sobre ello, y escúchalo con atención. Si te das cuenta de algún logro o mérito en la vida de una persona, escríbele un correo o un comentario en redes felicitándolo. Ve más allá de las felicitaciones formales, y siente en verdad la alegría de ayudar a otro a saborear algo positivo.

2. Sé testigo de la bondad en otros. Hazte el propósito de notar cuando otros muestran fortalezas de carácter como bondad, honestidad, valor o perseverancia. Disfruta observar las cualidades de otros y permite que sus acciones te inspiren. Recuerda algún momento donde hayas visto un acto que admires de otra persona y agradécele por ello.

Para cerrar, te invitamos a dibujar un mundo donde hubiera bienestar para todos los seres vivos. Intenta responder estas preguntas a través del dibujo:

- ¿Cómo se vería un mundo donde hubiera bienestar para todos los seres vivos?
- ¿Cómo serían las relaciones entre las personas?

La **mentalidad de bienestar colectivo** es una habilidad que nos invita a profundizar en la interconexión que tenemos las personas, el ambiente y otros seres vivos en el mundo. A partir de este sentimiento de conexión y solidaridad, es posible tomar acciones para beneficiar a otros en nuestro contexto.

Cada acción amable y constructiva que realizas, el alegrarte por la felicidad de otros, el escuchar con amabilidad o el realizar un acto de cuidado; contribuyen al bienestar colectivo y emocional de todos y todas.

Reflexionamos sobre la experiencia‹

Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a practicar la habilidad de la **mentalidad de bienestar colectivo.**

Te invitamos a reflexionar sobre la siguiente pregunta acompañado de un familiar o compañero. Escribe las respuestas en tu cuaderno.

¿En qué momentos has sentido que los demás se alegran por ti y por tu felicidad?

En la **próxima guía** te acompañaremos a profundizar en la habilidad del **pensamiento crítico.**

¡Te deseamos una feliz semana!

¡Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar! Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.

/esmiaula @esmiaula ensenaporpanama.com/miaula

Ilustraciones e imágenes

1. https://www.flaticon.es/
2. https://www.freepik.es/
3. https://www.pexels.com/es-es/
4. https://pixabay.com/es/
5. https://search.creativecommons.org/