

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Empatía hacia los demás



GUÍA 9







Empatía hacia los demás

El **objetivo** de esta guía es ejercitar la empatía por lo que otros sienten y piensan por medio de la práctica “tal como yo”.

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 mentalización?

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de practicar el ser consciente de que otros sienten y piensan tal como tú.

Primero te invitamos a leer el siguiente **texto**¹ sobre el concepto de mentalización.

¿Qué es mentalizar?

En primer lugar, el concepto se refiere a “lo mental”, entendido como todos los estados psicológicos que tenemos los seres humanos tales como: emociones, pensamientos, creencias, intenciones, deseos.

Dicho de manera sencilla, la mentalización consiste en la capacidad de identificar y entender estos estados mentales:

1. En nosotros mismos (¿qué estoy sintiendo ahora?)
2. Imaginar los estados mentales de otras personas en relación a sí mismos (¿qué expectativas tendrá mi mamá respecto a mis estudios?)
3. Y en relación a nosotros (¿qué pensarán de mí mis amigos?)
4. Atribuyendo además intenciones (mi mamá parece estar muy cansada y quiere descansar, ¿estará cansada por su trabajo?, o ¿quisiera realizar una actividad que la relajara?).

Como ves, mentalizar es algo que hacemos de forma natural. Podemos resumirlo en la siguiente idea clave.

“Todos tenemos un mundo propio dentro de nosotros que es único y diferente al de los demás y pese a las diferencias, es igualmente válido e importante”.



Escoge una persona para conocer un poco de su “mundo interno”, puede ser un familiar o amigo. Hazle las siguientes preguntas buscando destacar los aspectos positivos de su mundo propio.

- 1) ¿Qué cosas de tu “mundo interno” te agradan? ¿Qué cosas se te hacen fáciles? ¿Qué cosas te entretienen? ¿Qué cosas te dan energía? ¿Qué cosas te relajan?
- 2) Pídele que elija tres cosas positivas que más ocupan su mente con mayor frecuencia.

¹ Gobierno de Chile & MIDAP. (2020). *Manual de trabajo videoanimación mentalizar*. Recuperado de: <http://midap.org/manuales-y-guias/>



Tal como yo

A continuación te invitamos a realizar la práctica **“tal como yo”**, la cual busca ampliar el sentimiento de **empatía** por los otros. La empatía es la habilidad que permite conocer cómo se está sintiendo otra persona o qué puede estar pensando en un momento concreto.



Busca un lugar cómodo y tranquilo donde puedas leer el paso a paso, en lo posible sin ser interrumpido. Requerirás aproximadamente diez minutos para terminar la práctica. Recuerda detenerte un momento en cada paso antes de ir al siguiente.

1

Siéntate en una postura agradable para ti, pero donde puedas tener la columna recta. Respira profundamente tres veces, inhala por la nariz y exhala por la boca.

2

Piensa en una persona, trata de no pensar mucho, puedes hacer el ejercicio con la primera que vino a tu mente. Trae el nombre e imagen de esa persona a tu mente. A continuación, lee las siguientes afirmaciones teniendo presente su recuerdo.

3

Esta persona tiene un cuerpo y una mente, tal como yo. (pausa)
Esta persona tiene sueños, emociones y pensamientos, tal como yo. (pausa)
Esta persona tuvo miedo en su primer día de escuela, tal como yo. (pausa)
Esta persona ha estado triste, decepcionada, con rabia, herida o confundida en algún momento de su vida, tal como yo. (pausa)
Esta persona ha experimentado alguna vez en su vida dolor físico y dolor emocional, tal como yo. (pausa)
Esta persona desea estar libre de dolor y sufrimiento, tal como yo.

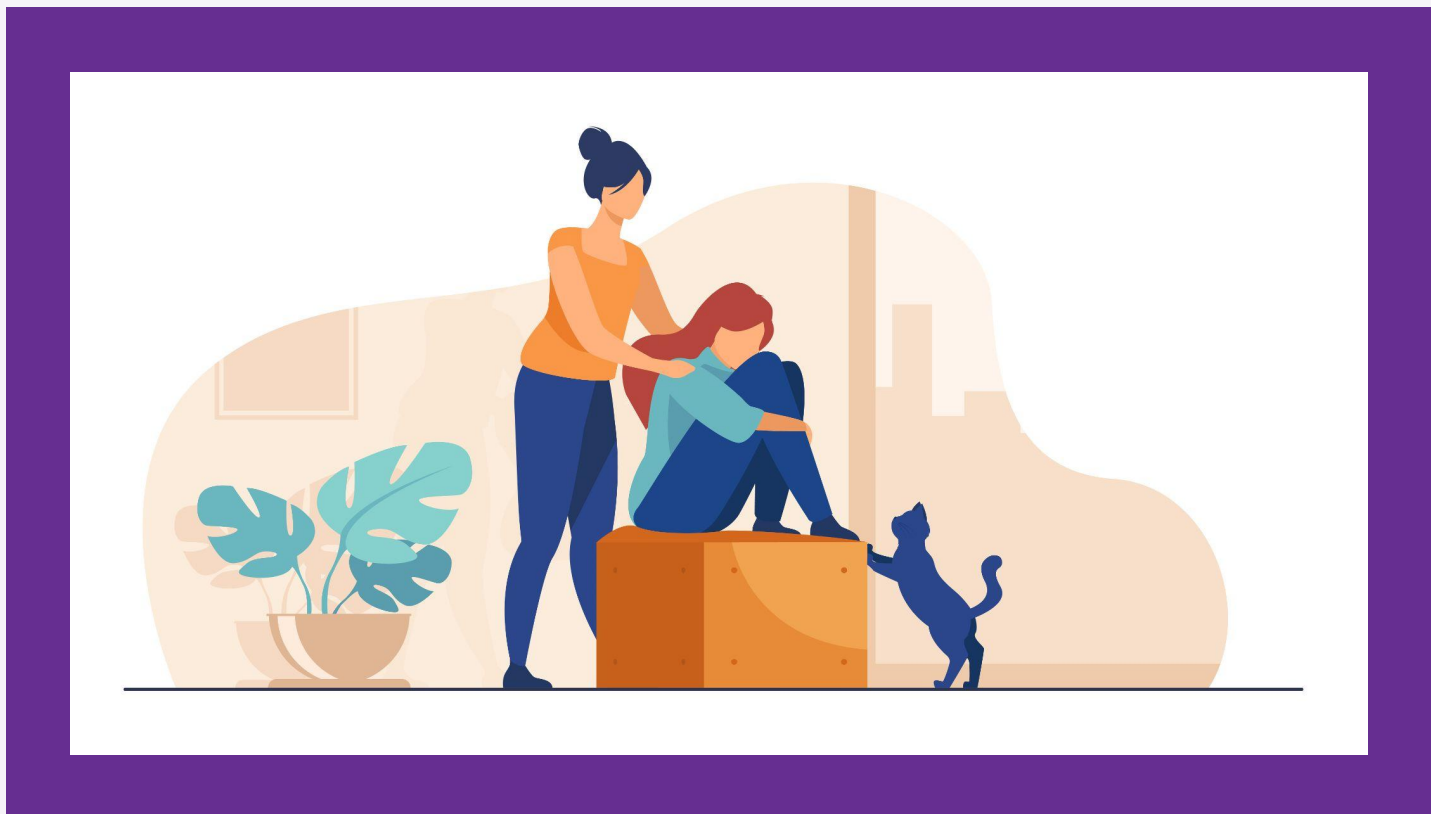
4

Agradécete a ti mismo por haberte dado este espacio para conectar con los demás y reflexionar sobre la posibilidad de llevar esta intención de reconocer al otro tal como tú, en otros momentos de la vida cotidiana.



Toma tu cuaderno y tu pluma. Responde las siguientes preguntas:

- 1) ¿Qué sentiste durante esta práctica?
- 2) ¿Qué otras **experiencias** ha atravesado esa persona, tal como tú? Piensa y escribe algunas afirmaciones más.
- 3) ¿Qué otras **emociones** ha experimentado esa persona, tal como tú? Piensa y escribe algunas afirmaciones más.
- 4) ¿En qué momentos te resulta fácil reconocer cómo se sienten los demás?
- 5) ¿En qué momentos te resulta difícil reconocer cómo se sienten los otros?



Inicialmente, cuando empatizamos, buscamos en nosotros mismos experiencias que, por su semejanza, nos permitan comprender lo que vive otra persona. Esto implica que la **empatía** es algo que vamos aprendiendo a lo largo de los años, en la medida en que nos conocemos a nosotros mismos y estamos preparados para dar un paso e intentar ponernos en los zapatos del otro. La empatía es un proceso que si bien se activa automáticamente, requiere experiencia y sobre todo: **práctica**.²

Practicar la empatía nos hace más sensibles y comprensivos, facilitando el establecimiento de **relaciones sociales más sanas, cálidas y seguras**. Esto nos permite apoyarnos y protegernos a nosotros mismos y a los demás.

² Gobierno de Chile & MIDAP. (2020). *Manual de trabajo videoanimación mentalizar*. Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/15LXCkuUFcchxkwDtn3BRb9gJZfCHShy/view>

Reflexionamos sobre la experiencia

Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a practicar la habilidad de la **empatía** hacia los demás.

Te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas. Escribe las respuestas en tu cuaderno.



¿Has **reconocido** alguna vez a alguien por su capacidad de empatía?

¿Qué **actitudes nos ayudan** a conectar mejor entre todos nosotros?

En la **próxima guía** te acompañaremos a profundizar en la habilidad de la **conciencia social**.

¡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/>

