

# HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

## Interconexión y empatía



# GUÍA 9







## Interconexión y empatía

El **objetivo** de esta guía es reconocer el mutuo apoyo y cuidado con los demás por medio de la práctica de conciencia de la interconexión.

### 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.



## Ubuntu

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de reconocer **nuestro mutuo apoyo y cuidado con los demás** por medio de la práctica de conciencia de la interconexión.

Primero te invitamos a leer el siguiente texto acerca del concepto de Ubuntu, proveniente de las comunidades sudafricanas.

Un joven adulto propuso un juego a los niños de una tribu africana. Puso una canasta llena de frutas cerca de un árbol y le dijo a los niños que aquel que llegara primero ganaría todas las frutas.

Cuando dio la señal para que corrieran, todos los niños se tomaron de las manos y corrieron juntos, después se sentaron juntos a disfrutar del premio.

Cuando él les preguntó por qué habían corrido así, si uno solo podía ganar todas las frutas, le respondieron: UBUNTU, ¿cómo uno de nosotros podría estar feliz si todos los demás están tristes?

Ubuntu, en la cultura Xhosa significa: “soy porque nosotros somos.”



**Ubuntu** nos recuerda que cada ser humano está profundamente conectado con el mundo y que todas las personas son igualmente valiosas debido a su humanidad. Cuando realmente aceptamos esta creencia, comenzamos a comportarnos de manera diferente.



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- 1) Desde tu propia perspectiva, ¿qué significa *Ubuntu*?
- 2) ¿Cómo le explicarías a alguien más qué es *Ubuntu*?
- 3) ¿Que sería lo contrario de *Ubuntu*?

<sup>1</sup>Hidalgo, M. (2015). *Ubuntu: “¿Cómo voy a ser feliz si los demás están tristes?”*. Recuperado de <https://muhimu.es/diversidad/ubuntu>



## Interconexión

A continuación te invitamos a tomar **conciencia de la interconexión**. Por medio de esta práctica, esperamos que comprendas y valores la **red de apoyo y cuidado** en la que nos encontramos por ser parte de la vida en la Tierra.



Busca un lugar cómodo y tranquilo donde puedas leer el paso a paso, en lo posible sin ser interrumpido. Requerirás de 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

Vamos a tomar conciencia de la interconexión. A veces los seres humanos nos vemos a nosotros mismos como aislados. Sin embargo, las acciones o experiencias de nuestra vida dependen del apoyo de muchos otros seres.

3

Por ejemplo, justo ahora leyendo esta guía estamos usando una tecnología que han inventado otros para que se pueda reproducir el documento. Esto aplica para las imágenes y letras en tu celular o computadora, así como los programas y dispositivos que nos permiten su lectura. Todo esto es fruto del tiempo y esfuerzo de otras personas.

Recuerda que asimismo todas esas personas tienen sus propias vidas, aspiraciones y sueños. Practica agradecerle a estas personas por la labor que han realizado para que esto sea posible.

4

Así como lo reflexionamos en esta situación, lo podemos aplicar a cualquier situación cotidiana. Puedes pensar en un alimento que hayas consumido recientemente. Este tampoco existiría sin el esfuerzo y el cuidado de muchas personas, sin la participación del sol, del agua, de tierra fértil. Podemos darnos cuenta de que nuestra vida está sostenida por una red enorme de otros seres humanos y no humanos que nos apoyan.

5

Agradécete a ti mismo por haberte dado este espacio para conectar con los demás. Toma un par de respiraciones más y descansa por un momento en la sensación de interconexión.

 Toma tu cuaderno y contesta las siguientes preguntas:

- 1) ¿Qué entiendes por **interconexión**?
- 2) ¿Te surgió alguna emoción o sensación al realizar la práctica? ¿Qué tipo de sensaciones y/o emociones pudiste reconocer?

A continuación te proponemos reconocer otras situaciones que implican una interconexión de actores.

- 1) En tu cuaderno, copia la tabla que te presentamos.
- 2) En la primera columna escribe dos **situaciones** cotidianas similares a las de la práctica. Lee el ejemplo.
- 3) En la segunda, identifica la red de **actores involucrados**: seres humanos y no humanos, que intervienen para que esa situación sea posible. Lee el ejemplo.

Situación	Actores involucrados
Ir al médico	Médicos, enfermeros, transportadores, quienes construyeron el espacio del hospital, quienes llevan los insumos médicos, etc.



Tomar un tiempo para reflexionar sobre la **interconexión** en la cual vivimos en el planeta Tierra nos permite habitarla de manera más **comprensiva, empática y abierta** con nosotros mismos y con los demás. Nos permite reconocer la gran red en la cual todos y todas nos apoyamos diariamente.

“Toda la vida está en interrelación. Todos estamos atrapados en una inevitable red de mutualidad, atados a un mismo destino. Lo que afecta a uno directamente afecta a todos indirectamente. Estamos hechos para vivir juntos debido a la estructura interrelacionada de la realidad”.

Martin Luther King, Jr. Premio Nobel de la Paz, 1964.

## Reflexionamos sobre la experiencia

Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a practicar la habilidad de reconocer la **interconexión** con los demás.

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



¿Le has **expresado** a alguien tu reconocimiento por algún apoyo recibido?

¿Cuál es el aprendizaje más **sorprendente** que encontraste en esta guía?

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](https://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/>

