

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Meta CE: Conciencia emocional, regulación emocional, habilidades interpersonales

4ª competencia: Habilidades interpersonales

Orientaciones previas al lector

Objetivos: Conocer las emociones de los demás, mejorar la capacidad de empatizar.

La habilidad de empatizar consiste en ponerse en el lugar del otro, ponerse en los <<zapatos>> del otro, de esta forma se adquiere otra visión de los acontecimientos y aceptamos que los demás piensen, sientan o se comporten de forma diferente a la nuestra.

Cuando empatizamos con los demás estamos facilitando las relaciones interpersonales, creando un clima más favorable, realizando una labor de prevención de conflictos y resolución de los mismos. En definitiva mejoramos la comunicación con las personas de nuestro entorno y familia.

Para mejorar nuestra empatía con los demás, debemos practicar la escucha activa, ser observadores de los gestos no verbales, y ante todo ser conscientes de que lo que piensa y siente otra persona no tiene por qué coincidir con nuestra visión, por cuanto las experiencias, creencias, opiniones y situaciones son diferentes de un individuo a otro. Empatizar significa comprender y respetar, no se trata de estar de acuerdo si no de aceptar que alguien puede pensar de otra manera o puede comportarse de forma diferente a la que tú esperas.

Ejercicio 1

Una vez que hayas visto este video “Gafas de la empatía”: <https://www.youtube.com/watch?v=hXEzG7X-pbk> reflexiona las siguientes cuestiones.

- 1.- ¿Cómo actúa el protagonista antes de utilizar las gafas de la empatía?

- 2.- El protagonista antes de usar las gafas de la empatía ¿Está teniendo en cuenta las emociones de los demás? ¿En algún momento se para a pensar que sus pensamientos sobre lo que está ocurriendo a su alrededor y las situaciones con las que se encuentra, en definitiva la interpretación que hace la realidad no tienen por qué ser la única y verdadera?

- 3.- Cuando el protagonista utiliza las gafas de la empatía ¿Cómo empieza a actuar? ¿Crees que se hace más consciente de los sentimientos de los demás? ¿Opinas que su nueva actitud ayuda a prevenir conflictos? ¿Crees que su nueva actitud le hace sentirse mejor consigo mismo y con los demás?