

2.4

Convivir desde la empatía

“Amar es encontrar en la felicidad del otro tu propia felicidad”.

Wilhelm Leibniz.

La convivencia se genera desde el momento en que dos o más personas se relacionan en una situación, espacio y tiempo determinados. La calidad de esa convivencia (nutritiva o tóxica) depende de las habilidades afectivas y sociales que cada uno muestre al momento de tratarse, por ejemplo: el respeto, el diálogo, la escucha activa, el reconocimiento de la validez de ideas y creencias, el manejo de emociones, la cordialidad y por supuesto la **empatía**.

El reto es reconocer la importancia de establecer vínculos sanos basados en la empatía y en la consideración a los demás.

Actividad 1.

- En parejas, observen la imagen y escriban una respuesta empática y una no empática por parte del testigo:



Respuesta empática
Respuesta no empática

- Analicen las ventajas y desventajas de cada respuesta para quien padece el acoso y para la persona que es testigo. Compártanlas con el grupo y al terminar escriban una conclusión aquí o en su cuaderno.

Actividad 2.

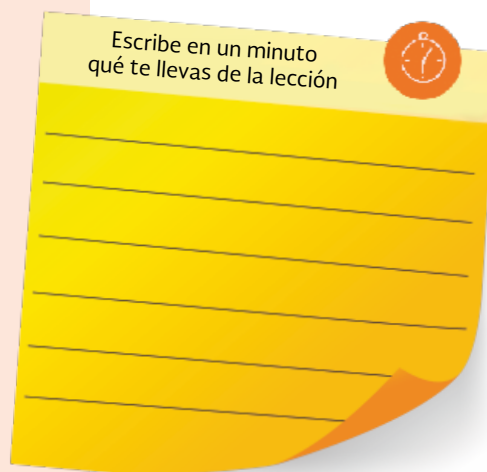
- Completa la tabla aquí o en tu cuaderno escribiendo dos experiencias personales con la empatía. En el primero relata una situación en la que hayas sentido empatía con alguien y en el segundo una en la que alguien mostró empatía contigo:

1. Experiencia personal en donde sentí empatía por alguien	2. Experiencia personal en donde alguien mostró empatía conmigo
¿Cómo te sentiste?	
¿Pasó algo en tu relación con esa persona? ¿Qué?	
¿Qué aprendiste de esa experiencia?	

- b. Pensando en tus compañeros de escuela y tus maestros, identifica las ventajas de relacionarte empáticamente con los demás, para ti y para la convivencia. Compártelas brevemente con el grupo.

Reafirmo y ordeno

Para sentir empatía necesitamos sincronizarnos con las emociones, ideas y situación de la otra persona evitando juzgarla, minimizar lo que le pasa, pensar que hace las cosas mal y que nosotros las haríamos bien, porque de lo que se trata es de comprender y si es posible, de apoyar. Cuando nos vinculamos a partir de la empatía establecemos una conexión con todas las personas, como si yo estuviera en el otro y el otro en mí, lo que hace que se genere la idea de comunidad y unión. Las relaciones empáticas fortalecen el afecto y la confianza entre las personas, favorecen el manejo de conflictos, el aprendizaje colaborativo y el logro de objetivos individuales y colectivos.



Para tu vida diaria

Conversa con tu familia lo que has aprendido sobre la empatía y analicen qué tanto la aplican en sus relaciones, los momentos en los que no han sido empáticos y la forma en que pueden mejorar a partir de las tareas de casa y las actividades que realicen juntos.

¿Quieres saber más?

Para que fortalezcas tus conocimientos sobre la empatía y su importancia en las relaciones interpersonales, consulta el video “¿Qué es la empatía?” disponible en: https://youtu.be/s4dfy22j_I_E

CONCEPTO CLAVE

Vínculos empáticos: Son relaciones basadas en el respeto mutuo y la consideración recíproca. Fomentan lazos afectivos y emocionales sólidos entre las personas que los experimentan.