

Boletín: ¡Tú vales!

IRAIS HEREDIA: prevención del suicidio

Contenidos:

- BIENVENIDA
- ¿QUÉ ES LA EMPATÍA?
- EMPATÍA EN NIÑOS
- ¿CÓMO INCENTIVAR LA EMPATÍA?
- SOPA DE LETRAS
- EJERCICIOS PARA MEJORAR LA EMPATÍA
- RECURSOS DIDÁCTICOS



BIENVENIDA

En estos tiempos de COVID-19, la IRAIS de prevención del comportamiento suicida, une los esfuerzos de las diferentes instituciones e instancias que la conforman para brindar información a las personas sobre temas que ayuden a sobrellevar la situación actual.

Bajo esta propuesta, nace el boletín virtual ¡Tú Vales!, con aportes desde las habilidades para la vida enfocados en reforzar las características positivas, competencias personales y los valores como factores protectores que ayuden a enfrentar crisis emocionales y psicosociales que puedan presentarse en el contexto actual.

El boletín espera transformarse en una oferta de información permanente que siga siendo fuente de consulta y apoyo para trabajar la prevención del suicidio y los efectos relacionados a esta temática.



¿Qué es la empatía?

**'LA EMPATÍA RESIDE EN LA HABILIDAD DE
ESTAR PRESENTE SIN OPINIÓN'
(MARSHALL ROSENBERG, S.F).**

Los seres humanos desarrollan de forma gradual la capacidad de conectarse con personas y realidades diferentes a las que conocen, esa capacidad de sintonizarse con otros mundos se llama empatía. La empatía es innata, pero eso no quiere decir que las personas nacen con la habilidad desarrollada, requiere ejercitarse de tal manera que se convierta en una habilidad de uso diario. (Mantilla y otros, 2015).



Los autores comentan que poder sentir con la otra persona permite comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas lo cual ayuda a aumentar la tolerancia al interactuar con los demás. Además, la empatía permite debilitar muros de los prejuicios, la empatía permite descubrir que nuestra forma de ser, sentir, pensar o actuar no es la única. La empatía brinda herramientas para que las personas se comporten de forma solidaria, en especial, con quienes necesitan ayuda o protección especial.

"No escuches para responder, escucha para comprender".

EMPATÍA EN NIÑOS

3 SECRETOS PARA TRABAJAR LA EMPATÍA

La empatía es la base para la comunicación y convivencia de las personas. Es deber de los adultos referentes de los pequeños enseñar esta habilidad tan necesaria no solo para la comunicación con los demás, sino también para la comunicación interna de las personas.

1. Valida sus emociones difíciles

En ocasiones, cuando un niño se siente triste, enfadado o decepcionado los padres van corriendo a solucionar el problema para que se sienta de nuevo bien, dejando a un lado las emociones difíciles (y tan importantes). Los padres casi sin querer quieren proteger a sus hijos de cualquier dolor.



Respetar la personalidad de los niños hará que se sientan valorados y queridos, siendo fundamental para poder trabajar la empatía.



Sin embargo, estos sentimientos son parte de la vida y los niños deben aprender a lidiar con ellos. Gracias a estos sentimientos serán capaces también de trabajar la empatía y entender mejor cómo sienten los demás en determinados momentos.



2. Sé un buen modelo de empatía

Los niños aprenden de sus padres y de los referentes adultos, desarrollarán las cualidades viendo a los demás y experimentando el cómo los demás tienen empatía con ellos.



3. Proporciona oportunidades para practicar la empatía

La empatía, como cualquier otra habilidad emocional requiere de repetición para integrarlo en la personalidad. Para ello, es necesario crear situaciones en las que los niños tengan oportunidades para poder practicar la empatía de forma natural.



se pueden celebrar reuniones familiares e involucrar a los niños para que sean capaces de escuchar y respetar las perspectivas de los demás.



Incluso cuando los niños sienten empatía por los demás, las presiones sociales o los prejuicios puede hacer que se bloquee su capacidad para expresar sus emociones.

Cómo incentivar la empatía

PARA TRABAJAR ESTA HABILIDAD, HAY FORMAS SENCILLAS Y COMPLEJAS, AL RESPECTO REFIEREN CIARAMICOLI Y KETCHAM (2000) CITADO POR MANTILLA Y OTROS (2015), LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

- Hacer preguntas con final abierto: las preguntas abiertas comunican el deseo de aprender de la otra persona y el interés genuino en su punto de vista.
- Avanzar suavemente: avanzar despacio permite que los pensamientos vayan al mismo paso que las emociones y sentimientos, por lo que no hay que presionar a la otra persona a expresar lo que siente.
- Evitar hacer juicios y dar consejos: se recomienda preguntar de forma abierta para evitar hacer juicios, incluso en ocasiones no hay que preguntar sólo escuchar, sin minimizar la situación o las emociones de la persona
- Prestar atención al cuerpo: ante la empatía, el cuerpo entra en sintonía con el de la otra persona lo que ayuda a detectar las reacciones físicas.
- Escuchar con convicción: además de la aplicación de técnicas de escucha, la empatía requiere tener la convicción de:
 - que pensar, ser y sentir diferente no es una equivocación.
 - las personas sin importar sus diferencias, son sus semejantes con derechos y deberes.
 - conectar con otras formas supone concentrar la energía en la expresión de la otra persona.
 - el ser humano esta dotado para actuar con empatía.
 - sólo se obtendrán frutos si se cultiva esa dotación.

Mantilla, Castellanos Leonardo; Chahín, Pinzón Ivan Darío; Herrera, Patiño Gladys. (2015). Habilidades para la Vida. EDEX



Sopa de Letras

PALABRAS:

EMPATÍA, HABILIDAD, CONECTARSE, INNATA, EMOCIÓN, TOLERANCIA, ESCUCHAR, SIMPATÍA, VALIDAR, RESPETO, BLOQUEO, INTERÉS, SOLIDARIO, ANTIPATÍA

E	S	H	I	N	N	A	T	A	H	E
A	O	E	A	R	T	Y	U	L	P	M
N	L	M	M	B	L	O	Q	U	E	O
T	I	V	A	L	I	D	A	R	N	C
I	D	W	E	R	R	L	M	C	E	I
P	A	E	M	P	A	T	I	A	T	O
A	R	E	A	S	H	U	I	D	A	N
T	I	S	E	S	C	U	C	H	A	R
I	O	R	E	S	P	E	T	O	A	D
A	T	O	L	E	R	A	N	C	I	A
C	C	O	N	E	C	T	A	R	S	E
M	S	I	M	P	A	T	I	A	U	O
A	A	I	N	T	E	R	E	S	K	L
E	M	P	A	T	S	D	E	T	E	S

Libros recomendados:

El poder de la empatía: <https://es.scribd.com/doc/167548990/Resumen-Libro-El-Poder-de-La-Empatia>

Ética para amador:

<https://www.facebook.com/1326400454085611/posts/2993426507382989/?d=n>

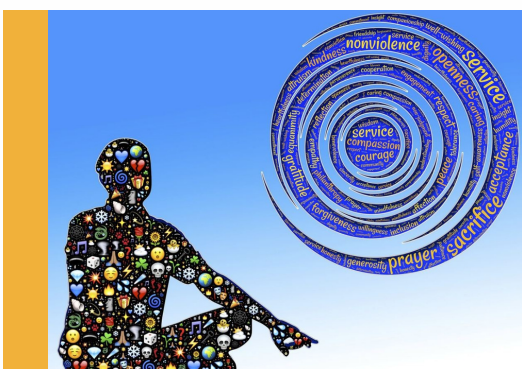


Ejercicios para Mejorar la Empatía

SEGÚN MARÍA LUISA (2014), EN SU PÁGINA AQUAVITACOACHING, DESCRIBE SENCILLOS EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR LA EMPATÍA:

- Deja de escuchar durante 5 minutos y concentra la atención en el lenguaje no verbal.
- Elige a una persona al azar e intenta imaginar lo que la mueve a hacer lo que hace y cómo lo hace.
- Comenzar cualquier encuentro, cualquier conversación preguntando y mostrando interés por el otro, y dejar espacio para que la otra persona tenga apertura.
- No emitir opinión sobre lo que se escucha.
- Recoger y devolver la emoción de las distintas personas con las que te encuentras a lo largo del día.
- Practicar durante varias veces al día la técnica de “sal de tus zapatos para ponerte en los de los demás”.

<http://aquavitacoaching.com/7-ejercicios-para-mejorar-tu-empatia-y-ser-emocionalmente-competente/>



La empatía no implica sólo comunicarse verbalmente, se puede establecer sintonía con otras personas mediante una actitud respetuosa, de escucha activa, involucra la comunicación no verbal (mirada, gestos, cercanía), se puede lograr la empatía con las personas (conectarse) sin que eso implique estar desacuerdo (simpatía) o en desacuerdo (antipatía).



<https://fertilitygame.wordpress.com/2015/09/30/cita-dia-28-de-septiembre/>

Recursos Didácticos

<https://ar.pinterest.com/pin/552605816760283080/>



Documental Promesas:

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=ColzKnYMCIo>

Película: Frente la Clase:

<https://www.dailymotion.com/video/x5qca39>

Entrevista a Rosenberg:

<http://www.youtube.com/watch?v=0mnqI5l-Gz0>

Cuento sobre la empatía en cuarentena:

<https://www.facebook.com/1326400454085611/posts/2993426507382989/?d=n>

Cuentos cortos:

<http://www.cuentoscortos.com/cuentos-de-empatia>

RED IRAIS

