

8.1

Hacer visibles a los invisibles

“A pesar de todo, pienso que la gente es buena de corazón”.
Ana Frank

Tu mejor amiga Carolina te cuenta que le robaron el celular, ¿crees que esa situación te afecte?, ¿cómo crees que se sienta tu amiga?

Ahora te enteras de que a Raúl, un estudiante de otro salón que no conoces, también le robaron su celular, ¿te afecta de la misma manera que con Carolina?, ¿crees que él podría sentir algo similar a lo que siente Carolina ante el mismo evento?

El reto es reconocer experiencias en común con compañeros y maestros desconocidos con el fin de generar empatía.

Actividad 1

- Escribe en dos minutos cómo te sientes en este momento, si tienes alguna preocupación y cómo te gustaría sentirte. Intenta escribir lo que primero se te viene a la mente, de manera espontánea.

Ahora me siento _____

Quisiera sentirme _____

Actividad 2

- Observa a cualquiera de los compañeros de la clase y palomea los siguientes enunciados que consideres describan a dicha persona. Completa el último enunciado.

Nombre de mi compañero (a): _____

_____ Esta persona, al igual que yo, experimenta pensamientos, sentimientos y emociones.

_____ Esta persona, al igual que yo, en algún momento de su vida ha experimentado tristeza, desilusión, enojo, pérdida o confusión.

_____ Esta persona, al igual que yo, ha experimentado dolor y sufrimiento en su vida.

_____ Esta persona, al igual que yo, desea dejar de sufrir.

_____ Esta persona, al igual que yo, desea estar sano y sentirse amado.

_____ Esta persona, al igual que yo, desea tener relaciones sanas y constructivas.

_____ Esta persona, al igual que yo, quiere sentirse bien y estar feliz.

_____ Esta persona, al igual que yo, _____

- b. Repite el ejercicio anterior con una persona indiferente, un estudiante o profesor que casi no platicas ni conoces:

Nombre (o breve descripción) de la persona: _____

- _____ Esta persona, al igual que yo, experimenta pensamientos, sentimientos y emociones.
- _____ Esta persona, al igual que yo, en algún momento de su vida ha experimentado tristeza, desilusión, enojo, pérdida o confusión.
- _____ Esta persona, al igual que yo, ha experimentado dolor y sufrimiento en su vida.
- _____ Esta persona, al igual que yo, desea dejar de sufrir.
- _____ Esta persona, al igual que yo, desea estar sano y sentirse amado.
- _____ Esta persona, al igual que yo, desea tener relaciones sanas y constructivas.
- _____ Esta persona, al igual que yo, quiere sentirse bien y estar feliz.
- _____ Esta persona, al igual que yo, _____

Actividad 3

En plenaria, compartan su experiencia de la actividad 2 y reflexionen entre todos qué tienen en común con los compañeros que hicieron el ejercicio y cuáles podrían ser los beneficios de desarrollar la empatía.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Reafirmo y ordeno

Hacer visibles a los invisibles se refiere a identificar que todas las personas, al igual que nosotros, tienen sentimientos y desean estar y sentirse bien. Cuando hacemos esta reflexión podemos concluir que si bien somos diferentes a otros en muchos aspectos, este anhelo primario que compartimos nos identifica y une como seres humanos. En ese sentido, todos somos iguales. Este reconocimiento es la base para el desarrollo de la empatía, que actúa como antídoto para evitar caer en conductas destructivas que te perjudiquen y también a los demás.

Para tu vida diaria

Intenta repetir el ejercicio del inciso *b* de la actividad 2 con cualquier persona de tu alrededor. Hazlo con tus familiares o vecinos, aunque no es necesario que memorices todos los enunciados del ejercicio. Reflexiona solamente sobre los que recuerdes y puedes agregar a alguien más que se te ocurra.

¿Quieres saber más?

En este video titulado: *¿Qué es la empatía?*, la psicóloga Catalina Fuster nos aporta nuevos elementos para desarrollarla. Te invitamos a buscarlo en tu navegador, o bien, entrar a esta dirección: https://www.youtube.com/watch?v=s4dfy22j_IE.

Concepto clave

Empatía:

Habilidad de comprender las emociones y experiencias del otro desde su perspectiva.

Glosario

Personas indiferentes:

Personas con las que interactuamos cotidianamente de manera indirecta y que no les prestamos atención.