

Presentación

La elaboración de este módulo "Aprendiendo a ser Empáticos" se realizó gracias a la generosa colaboración de la organización española Manos Unidas Campaña contra el Hambre, que hizo posible que el equipo conformado por Amanda Bravo Hernández, Víctor Martínez Ruiz por Fe y Alegría Colombia, y los asesores Leonardo Mantilla Castellanos y Andrés Bastidas Beltrán prepararan el material base. Este material fue probado con estudiantes entre 4° y 11° de centros educativos de Fe y Alegría en las ciudades de Cartagena, Medellín, Los Patios, Cúcuta, Manizales, Cali, Lérída, y Armero-Guayabal, cuyas docentes y correspondientes coordinadoras/es pedagógicas regionales aportaron sugerencias para ajuste y mejora del material inicial.

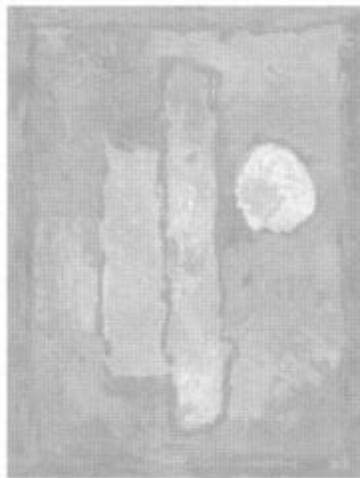
El material recibió sugerencias finales del Dr. José Abelardo Posada, y de Marco Raúl Mejía J. Asimismo, queremos dar un reconocimiento a todas aquellas personas que han participado en la construcción de este material con sus opiniones o sugerencias específicas, especialmente el personal docente que participó de la prueba del material, pero que se nos haría muy largo mencionar.

La publicación de este material y su divulgación es posible gracias a la contribución de la Deutsche Gesellschaft für Technische Zusammenarbeit (GTZ) GMBH Agencia de la GTZ en Bogotá.

El módulo que entregamos con el nombre de "Aprendiendo a ser Empáticos" tiene como finalidad el aprendizaje de los elementos centrales que componen la habilidad de ponerse en el lugar de l@s demás para construir solidaridad, entendida ésta como la responsabilidad en el cuidado del entorno, de los individuos y de la sociedad.

Frente a la necesidad de promover mejores relaciones de convivencia social, la empatía se constituye en uno de los elementos que cuentan para la formación integral de niñ@s, jóvenes y adult@s en perspectiva de construir una sociedad más justa, participativa y solidaria.

Primera sección



Unidad de Entrenamiento 1:

El placer de convivir

Logros

- Reconoce los vínculos que existen entre él/ella, la naturaleza, y los demás seres humanos
- Se experimenta interdependiente o conectado con l@s demás
- Valora las distintas expresiones de la vida y el bien común: justicia, felicidad para tod@s, entre otras
- Comparte y participa de necesidades y aspiraciones humanas comunes
- Disfruta la manera de abordar esta Unidad de entrenamiento No.1

Preparación del/la entrenador/a

En un tiempo previo a la realización de esta unidad de entrenamiento con sus estudiantes, el/la entrenador/a se da un espacio personal que le prepare para el desarrollo de su trabajo con este tema específico. Para ello, se pregunta qué le insinúa el título de la unidad, cómo lo relaciona con el conjunto del módulo, y qué sabe sobre el tema. Si desea extenderse en este punto, puede referirse a la sección Información Adicional para el/la entrenador/a o desarrollar la sección Formación para el/la entrenador/a.

Ejercitación

Instrucciones iniciales

- El/la entrenador/a prevé los espacios que va a emplear en el transcurso de esta unidad de entrenamiento y los ambienta adecuadamente.
- A continuación, busca una forma creativa inusual en su relación con sus estudiantes para comunicarles acogida y disponerl@s para un trabajo motivado alrededor del placer de convivir. Por ejemplo, darles un abrazo al ingresar al salón de clase, ofrecer un dulce o algo





sencillo sin dar explicaciones; organizar un canto de acogida al iniciar la sesión; entre otros posibles.

- Breve saludo e introducción de la importancia de "entrenarse" en algunas destrezas para afrontar las distintas situaciones de la vida, como por ejemplo, aprender a relacionarse entre personas, manejar los sentimientos, pensar críticamente, entre otras. Al igual que el entrenamiento deportivo, el entrenamiento en **habilidades para la vida** exige una disposición, concentración, ejercicio permanente y complementario, y el desarrollo de cualidades y valores apropiados para desempeñarse de la manera más competente.
- Luego el/la entrenador/a invita al grupo a compartir algunas ideas y expectativas que el módulo titulado, "**Aprendiendo a ser empáticos**" podría despertarles. ¿Qué piensan sobre el término "empático" - "empatía"? Se ofrece la posibilidad de buscar en un diccionario o hacer rápidamente un sondeo con otr@s integrantes de la comunidad educativa sobre qué es y para qué podría servir este aprendizaje. Seguidamente comparten sus hallazgos sin llegar a conclusiones definitivas para permitir la expectativa.

Indica que vamos a descubrir la empatía paso a paso a lo largo de este módulo y que para ello es importante contar con un cuaderno o libreta de apuntes como compañer@ de camino, que nos apoye en el proceso de crecimiento personal y nos ayude a recoger nuestros aprendizajes.

A lo largo de las sesiones nos relacionaremos con un "guarda-vidas", quien nos va a mostrar algunas formas efectivas de ser "empáticos".

Ejercicios de calentamiento

¿Qué tenemos en común?

- El/la entrenador/a organiza pequeños grupos para **descubrir qué tienen en común** con determinados elementos escritos en tarjetas que se les entregarán al azar (ver Hoja de Ayuda No.1). Cada grupo tendrá un breve tiempo para preparar sus respuestas antes de compartirlas al resto del colectivo. El juego consiste en que cada integrante del grupo presente un elemento que identifica como común entre él/ella y lo escrito en la tarjeta. Consigue punto el grupo cuando todos sus integrantes dan una respuesta diferente y adecuada. Por ejemplo, a un grupo le tocó la tarjeta "el mar". Posibles cosas en común con el mar: el mar y yo estamos compuestos de agua; el mar y yo tenemos sal; el mar y yo podemos contaminarnos, etc.

- Finalizado el compartir, el/la entrenador/a propicia una retroalimentación vivencial: ¿qué sintieron? ¿qué aprendieron? ¿para qué puede servirnos el descubrir que tenemos mucho en común con el conjunto de los elementos de la naturaleza y con otros seres humanos?
- El/la entrenador/a propone un intercambio acerca de lo que nos es común especialmente con otros grupos humanos, recuperando los ejemplos vistos en el ejercicio anterior. Luego, se prepara un listado de aquellas características básicas que nos identifican a tod@s l@s human@s, por ejemplo, tod@s necesitamos alimentarnos para vivir, no importa de cuál sea nuestro lugar de origen, raza, sexo al que pertenecemos, condición social u otras diferencias posibles. Así sucesivamente se van encontrando aquellas necesidades básicas de hombres y mujeres que son comunes para tod@s.

Ejercicio principal

Tod@s nos necesitamos

- A continuación, señala que hasta aquí se han identificado los elementos que tenemos en común con otros seres de la naturaleza y otros seres humanos, pero que también es posible descubrir relaciones, vínculos, que nos "encadenan" haciéndonos co-responsables de lo que nos suceda a tod@s.
- Organiza pequeños grupos de dos tipos que preparen "cadenas" de interdependencia:

- con la naturaleza, por ejemplo, donde el agua es posibilidad de vida para los seres vivos; algunos de ellos ayudan a contaminarla y otros a seres humanos tratan de controlar la contaminación y otros promueven la protección de los





manantiales, etc. Es decir, conformamos una cadena de cuidado de la vida propia y de tod@s, convirtiéndonos en "guarda-vidas" de nuestro entorno ambiental.

- sociales, en las cuales se explicita la manera cómo estamos vinculados en la sociedad al mismo tiempo como grupos sociales y como personas individuales. Por ejemplo: para que tod@s podamos alimentarnos, "alguien" (algún grupo) tiene que cultivar los alimentos, otros tienen que criar animales, otros tienen que cuidar el agua, otros poner estas cosas en el mercado (transportarlos), otros tienen que comprarlos/venderlos, etc. Para poder vestirnos, también se da otra "cadena" de interdependencia social, y así sucesivamente. Nuevamente, conformamos de esta manera una "cadena" de cuidado de la vida propia y de tod@s, esto es, somos "guarda-vidas" de nuestros entornos sociales.
- Preparan una presentación creativa para compartir en plenaria su trabajo e imaginan cómo es un "guarda-vidas", que favorezca la alegría de convivir en armonía con la naturaleza y las demás personas, cómo viste, cuáles son sus principales características, qué herramientas necesita para realizar su misión y crean un lema original (slogan) donde se muestre su aprecio por las relaciones de convivencia que posibilitan el bienestar integral de las personas y de su medio ambiente.

Plenaria

- El/la entrenador/a recoge el trabajo de los grupos sobre el/la guardavidas sobre una silueta genérica y ubica sobre ella los distintos elementos que aportan. Señala que a lo largo de este módulo irán descubriendo al/la "guarda-vidas" que tod@s llevamos dentro y por tal razón conserva este trabajo para emplearlo en sesiones posteriores.
- A continuación, los grupos comentan sobre sus "cadenas" de interdependencia, intercambian opiniones sobre los trabajos de los otros grupos, y debaten los siguientes puntos:
 - ¿Por qué funcionan las "cadenas"?
 - ¿De qué manera los distintos actores expresan su aprecio/gratitud por la existencia de estas "cadenas" de interdependencia?
 - ¿Cómo se afectaría la vida de tod@s si uno de los eslabones de las cadenas —o una cadena— de interdependencia "desaparece"?
 - ¿Cómo nos afectaría a cada un@ de nosotr@s aquí en el salón de clase?
 - ¿Cómo se podría satisfacer las necesidades generadas por las situaciones resultantes y a quién(es) correspondería satisfacerlas?

- A continuación, vuelven a los pequeños grupos y hacen una comparación de las "cadenas de interdependencia social" con sus contextos próximos, como la familia, el centro educativo o su comunidad local, ubicando las necesidades que se interrelacionan en estos ámbitos y la manera como se satisfacen. Toman nota de esto en sus cuadernos o libretas de apuntes.

Control de entrenamiento

- En sus libretas de apuntes cada estudiante escribe quiénes son sus mejores amig@s y/o grupo, y narra qué les es común (necesidades, aspiraciones, entre otros), cómo interdependen, cómo se cuidan entre sí, y cómo la pasarían si no contaran con ése o con ningún amig@ o grupo.

Ejercicios para mantenerse en forma

(Ver Hoja de Ayuda No.2, para "guarda-vidas")

- Durante las próximas dos semanas, trato de identificar de qué manera participo de las "cadenas de interdependencia social", y observo qué necesidades nos vinculan. Escribo mis reflexiones en mi cuaderno/libreta de apuntes.
- Preparo un "mapa" donde ubico mis principales relaciones de interdependencia con la naturaleza y con otras personas de mi entorno y creo una manera original de agradecerles por la satisfacción de mis necesidades y/o bienestar personal. Guardo el mapa pegándolo en mi cuaderno/libreta de apuntes.
- Trato de descubrir en mi grupo de amig@s, qué necesidades personales estamos atendiéndonos un@s a otr@s y cuáles no. Observo las distintas maneras como cada un@ trata de pasarla mejor en el grupo y las relaciones de cooperación que se dan en este propósito.

Información adicional para el/la entrenador/a

El término "empatía" está generalmente asociado a la capacidad de experimentar desde la mirada, sentir y hacer del/la otr@. Se diferencia con términos asociados como "simpatía", en





que ésta es la capacidad de empatizar con experiencias de dolor y sufrimiento y moverse a dar una respuesta de alivio. En este sentido, se asimila al sentido de "compasión" o de acompañar el padecimiento del/la otr@. Otros usos de la palabra simpatía tienen que ver con la afinidad o agrado mutuo que pueden sentir dos personas en interrelación. Existen otras palabras relacionadas con éstas, como la apatía o antipatía que se refieren más a las experiencias de indiferencia o rechazo de l@s demás.

Recordemos que la función didáctica del personaje es integrar el proceso de aprendizaje de la habilidad asociándolo con el uso de determinadas "herramientas". Se busca que paulatinamente l@s participantes descubran que el personaje son ell@s mism@s. En este caso, el/la guarda-vidas representa su capacidad de ser empáticos con la naturaleza y l@s demás proponiéndoles una función protectora de sí mism@s, de l@s demás y del entorno.

También es conveniente tener en cuenta que las herramientas propuestas son acumulativas, esto es, conforme se avanza en las unidades de entrenamiento se requiere el uso de todos los aprendizajes anteriores para entender el lugar y pertinencia de la nueva herramienta.

Los ejercicios de "cadenas" propuestos en esta unidad de entrenamiento, pretenden evidenciar las interconexiones que en medio de la pluralidad nos integran y llevan a reconocernos como parte de un sistema en donde tod@s somos co-responsables de lo que suceda y de sus consecuencias. Las cadenas nos ofrecen unos primeros datos para entender la necesidad de desarrollar la empatía.

Sobre las necesidades, sugerimos ver el Anexo: Matriz de necesidades y satisfactores, de Manfred Max-Neef.

Formación para el/la entrenador/a

Dedique un tiempo para profundizar en la materia de esta Unidad de entrenamiento. Encuentre un lugar adecuado, tome distancia de sus afanes cotidianos y asuma las condiciones necesarias para sacar el máximo provecho personal de esta oportunidad.

Con el poder de la imaginación visualice el grupo de estudiantes que acompaña como entrenador/a. Observe sus expresiones, escuche sus conversaciones, palmoree suavemente sus cabezas y hombros, olfatee sus temores y deguste sus sueños. Luego obsérvese a sí mism@ en relación con ell@s y considere cuánto puede aportarles en su formación integral.



Reflexión



Condiciones
previas

Escriba en su cuaderno de campo las ideas centrales de lo que conoce, y/o de lo que piensa, acerca del título del módulo y el título de la Unidad de entrenamiento, luego redacte un breve párrafo (5 líneas promedio) sobre la relación que descubra entre ellos.

Desde su experiencia particular, respóndase:

- ¿Qué aprendí o qué me aportó el desarrollar con l@s estudiantes esta unidad de trabajo?
- ¿Qué situaciones de convivencia me resultan más placenteras y menos placenteras y cómo percibo que juega en ellas mi capacidad de empatizar?
- ¿Qué hábitos de cuidado con la naturaleza y con las otras personas he apropiado para mi vida en mis escenarios donde me desenvuelvo cotidianamente?
- ¿Cuáles son las principales necesidades que viven las personas más cercanas a mí y de qué manera las satisfacen?
- ¿Qué implicaciones tiene el abordaje de esta temática en la identidad de género para mí, y para el grupo de estudiantes?

Concluya este momento con una Auto-retroalimentación Vivencial (ARAV): ¿Cómo me sentí?
¿Qué aprendí? ¿A qué me sentí invitad@?



Unidad de Entrenamiento 2:

Percibir el momento (aquí y ahora)

Logros

- Reconoce la importancia de ser fiel al momento del encuentro empático con el/la otr@ (el aquí y el ahora)
- Se vivencia como actor del encuentro empático
- Confronta desde su experiencia personal el encuentro empático con el/la otr@
- Cualifica sus relaciones interpersonales considerando empáticamente distintos códigos y señales
- Disfruta la manera de abordar esta Unidad de entrenamiento No.2

Preparación del/la entrenador/a

En un tiempo previo a la realización de esta unidad de entrenamiento con sus estudiantes, el/la entrenador/a se da un espacio personal que le prepare para el desarrollo de su trabajo con este tema específico. Para ello, se pregunta qué le insinúa el título de la unidad, cómo lo relaciona con el conjunto del módulo, y qué sabe sobre el tema. Si desea extenderse en este punto, puede referirse a la sección Información Adicional para el/la entrenador/a o desarrollar la sección Formación para el/la entrenador/a.

Ejercitación

Instrucciones iniciales

- El/la entrenador/a prevé los espacios que va a emplear en el transcurso de esta unidad de entrenamiento y los ambienta adecuadamente. De igual manera, prepara creativamente distintas formas comunicativas para dar la bienvenida a sus estudiantes y ambientar el trabajo de la sesión.





- Después de un breve saludo, el/la entrenador/a propicia un recuerdo del tema, los elementos trabajados y los ejercicios para mantenerse en forma sugeridos en la unidad anterior: "El placer de convivir". Para ello les pide que en pequeños grupos hagan un "cuchicheo" y comenten durante unos breves minutos sus logros en los "ejercicios para mantenerse en forma" de la unidad anterior. El/la entrenador/a participa ocasionalmente de los intercambios en los pequeños grupos. A partir del trabajo de cuchicheo, el/la entrenador/a hace énfasis en la manera como tod@s estamos vinculados con el conjunto de la naturaleza y otros grupos humanos, unos más próximos y otros más lejanos.
- A continuación, introduce el tema de hoy, "Percibir el momento (aquí y ahora)" que trabajará sobre la posibilidad de captar exactamente lo que pasa con otr@ sobre quien centro mi atención y qué genera en mí dicha percepción.

Ejercicios de calentamiento

Encuentros empáticos

- El/la entrenador/a divide en dos al grupo y a los primeros les entrega unas tarjetas (ver Hoja de Ayuda No.3) que describen expresiones de estados interiores para que sean representadas mímicamente. Estas tarjetas pueden adaptarse según los usos culturales del lenguaje de su grupo de edad y/o contexto específico. Al recibir su tarjeta cada estudiante simplemente la lee y la guarda sin dejarla ver del otro grupo. Al segundo grupo el/la entrenador/a le pide que estén muy atent@s a l@s personajes que van a encontrar y que descubran cuál es su estado interior y describan en su cuaderno/libreta, qué signos, claves, señales, le permitieron saberlo.
- Después de unos minutos dedicados a este trabajo, el/la entrenador/a recoge las tarjetas y entrega al segundo grupo las tarjetas para que sus otr@s compañer@s hagan el ejercicio perceptivo. Subraya la importancia de tomar apuntes detallados de sus observaciones.
- El/la entrenador/a invita a compartir algunos trabajos personales y a poner ejemplos de este tipo de percepciones en su vida cotidiana. ¿Para qué nos sirve este ejercicio en la vida diaria?

Ejercicio principal

- Con base en el ejercicio anterior, el/la entrenador/a recupera la silueta del/la "guarda-vidas" que trabajaron en la unidad anterior y se preguntan por la herramienta que le ayudaría a "captar" lo que pasa con el/la otr@, l@s otr@s, y con él/ella misma en un determinado momento, para poder realizar mejor su misión de "guarda-vidas". Si en las herramientas vislumbradas en la unidad anterior no aparece una con esta finalidad, se preguntan a partir de su experiencia, qué estrategias, técnicas o instrumentos les ayudan a saber lo que está pasando al interior de las demás personas.

La percepción "instantánea"

- A continuación, el/la entrenador/a propone una herramienta que ayuda a captar el momento preciso del encuentro con otr@s: la "percepción instantánea". Pregunta si conocen qué es una fotografía instantánea. Luego explica que el ejercicio que sigue es similar, porque busca captar el momento presente con todos sus elementos y "revelarlos" de inmediato. En este caso, nuestra "percepción instantánea" sobre l@s demás considera los siguientes elementos:
 - La observación de la posible influencia del "escenario" o contexto sobre el/la otr@
 - La observación detenida de las posturas y gestos corporales y faciales, que nos dan pistas sobre el estado interior del/la otr@ (pensamientos-sentimientos), las expresiones verbales, y las acciones o comportamientos
 - Una observación precisa de lo que va ocurriendo en mí mientras realizo la "percepción instantánea"

Se escriben los elementos anteriores en una cartelera y se fija en un punto visible del salón de clases. Se brinda un espacio para que l@s estudiantes elaboren manualmente una "cámara de percepción instantánea", cuyas partes permitan "ver" lo que están viviendo interiormente l@s demás.



Condiciones
previas



- El/la entrenador/a organiza pequeños grupos para observar fotografías de personas que vengan en revistas y periódicos, invitándoles a ejercitar su propia cámara de percepción instantánea que les será útil a lo largo de este módulo para un aprendizaje adecuado de la habilidad de ser empático@s. Consideran las semejanzas y diferencias de las percepciones de l@s integrantes del grupo.
- A continuación, el/la entrenador/a invita a l@s estudiantes a salir por breves momentos de su aula para ejercitar su cámara de percepción instantánea sobre situaciones de las personas que les rodean y llaman su atención.
- Cada estudiante ejercita su "percepción instantánea" apoyándose en los elementos que aparecen en la cartelera y toma notas en su cuaderno o libreta de apuntes para fijar sus observaciones, describiéndolas como una fotografía.

Plenaria

- Terminadas las "fotografías", el/la entrenador/a propone comentarlas siguiendo los elementos de la "percepción instantánea". Luego debaten sobre:
 - ¿Qué beneficios encuentra un/a "guarda-vidas" en el uso de la cámara de percepción instantánea en el cumplimiento de su misión?
 - ¿Hasta dónde podemos conocer exactamente el estado interior de l@s demás en un momento determinado?
 - ¿Qué recursos pueden complementar nuestra "percepción instantánea" para afinar la lectura y verificarla?
 - ¿Qué función cumple nuestra vivencia personal en el momento de la "percepción instantánea"?

Control de entrenamiento

- En sus libretas de apuntes l@s estudiantes registran en qué momentos sería útil para ell@s mism@s el aplicar la "percepción instantánea" en su casa, en la institución educativa, y con sus amig@s en el barrio.

Ejercicios para mantenerse en forma

Condiciones
previas

(Ver Hoja de Ayuda No.4, para "guarda-vidas")

- Durante la próxima semana ejercito mi "percepción instantánea" en los momentos que he previsto en el control de entrenamiento de esta sesión. Procuero en todos los casos evitar las reacciones inmediatas y tomarme unos segundos especialmente para observar mis manifestaciones corporales y la manera cómo me afecta interiormente el encuentro con el/la otr@ o con l@s demás. Tomo nota de mis experiencias en mi cuaderno/libreta de apuntes.
- Observo o investigo y consigno en mi cuaderno/libreta de apuntes si hay diferencias entre la capacidad de los hombres y las mujeres para conocer exactamente el estado interior de las personas y escribo conclusiones argumentadas.
- Intercambiamos en el grupo donde nos sintamos más cómodos nuestras "percepciones instantáneas" sobre encuentros con otr@(s) vividos en común para comprender mejor la diversidad de experiencias posibles frente a un mismo hecho y ganar una mayor comprensión de la situación generada. Consigno en mi cuaderno/libreta de apuntes mis experiencias y conclusiones.

Información adicional para el/la entrenador/a

Para establecer relaciones empáticas es fundamental liberarse de prejuicios y distracciones para atender el momento presente, lo que llamamos "el aquí y el ahora" en el momento del encuentro. Por ejemplo, un niño o niña puede estar comentándole a su papá sobre su experiencia escolar y él puede estar aparentemente escuchándole pero en realidad concentrado en una situación distinta sin prestarle atención al encuentro con su hij@. Otro ejemplo puede ser el escuchar sesgadamente como inferior a una persona de otro grupo étnico, sin considerar la validez de sus argumentos desde su cultura.

La percepción es la propia manera de mirar las cosas. Cada persona puede ver una misma cosa de manera diferente, desde diferentes perspectivas y puntos de vista. No hay, por tanto, una manera única o "correcta" de ver las cosas.



Condiciones
previas

Formación del/la entrenador/a

Dedique un tiempo para profundizar en la materia de esta Unidad de entrenamiento. Encuentre un lugar adecuado, tome distancia de sus afanes cotidianos y asuma las condiciones necesarias para sacar el máximo provecho personal de esta oportunidad.

Con el poder de la imaginación visualice el grupo de estudiantes que acompaña como entrenador/a. Recuerde algunas experiencias que ha tenido con ell@s y respóndase, ¿Cómo han recibido sus intervenciones o sugerencias? ¿En qué soy fuerte con respecto a este tema? ¿Quiénes en el grupo necesitan una particular atención sobre el tema que plantea esta unidad?

 Reflexión 

Escriba en su cuaderno de campo las ideas centrales de lo que conoce, y/o de lo que piensa, acerca del título del módulo y el título de la Unidad de entrenamiento, luego redacte un breve párrafo (5 líneas promedio) sobre la relación que descubra entre ellos.

Desde su experiencia particular, respóndase:

- ¿Qué aprendí o qué me aportó el desarrollar con l@s estudiantes esta unidad de trabajo?
- ¿De qué manera vivo en mis relaciones interpersonales, o en el encuentro con l@s demás, la fidelidad al aquí y el ahora?
- ¿Cómo he aprendido a superar prejuicios que pude tener sobre l@s demás?
- ¿En qué podría ayudarme el uso de la "Cámara de percepción instantánea" en mis relaciones sociales cotidianas?

Concluya este momento con una Auto-retroalimentación Vivencial (ARAV): ¿Cómo me sentí? ¿Qué aprendí? ¿A qué me sentí invitad@?

Unidad de Entrenamiento 3:

La empatía en mi historia personal

Logros

- Es consciente de la importancia de cuidarse a sí mism@ y velar por la satisfacción de sus necesidades y aspiraciones
- Se valora a sí mism@ y las experiencias que configuran su historia
- Refuerza unas prácticas que cultivan su vida interior
- Se afirma como persona única en sus relaciones interpersonales y comunitarias
- Disfruta la manera de abordar esta Unidad de entrenamiento No.3

Preparación del/la entrenador/a

En un tiempo previo a la realización de esta unidad de entrenamiento con sus estudiantes, el/la entrenador/a se da un espacio personal que le prepare para el desarrollo de su trabajo con este tema específico. Para ello, se pregunta qué le insinúa el título de la unidad, cómo lo relaciona con el conjunto del módulo, y qué sabe sobre el tema. Si desea extenderse en este punto, puede referirse a la sección Información Adicional para el/la entrenador/a o desarrollar la sección Formación para el/la entrenador/a.

Ejercitación

Instrucciones iniciales

- El/la entrenador/a prevé los espacios que va a emplear en el transcurso de esta unidad de entrenamiento y los ambienta adecuadamente. De igual manera, prepara creativamente distintas formas comunicativas para dar la bienvenida a sus estudiantes y ambientar el trabajo de la sesión.



Condiciones
previas



- Después de un breve saludo, el/la entrenador/a propicia un recuerdo del tema, los elementos trabajados y los ejercicios para mantenerse en forma sugeridos en la unidad anterior: **"Percibir el momento (aquí y ahora)"**. Para ello les pide que en pequeños grupos hagan un "cuchicheo" y comenten durante unos breves minutos sus logros en los "ejercicios para mantenerse en forma" de la unidad anterior. El/la entrenador/a participa ocasionalmente de los intercambios en los pequeños grupos. A partir del trabajo de cuchicheo, el/la entrenador/a hace énfasis en la manera como l@s "guarda-vidas" emplean la "cámara de percepción instantánea" en la vida cotidiana y les invita a continuar empleándola.
- A continuación, introduce el tema de hoy, **"La empatía en mi historia personal"** que trabajará sobre la manera como nuestras propias experiencias empáticas alrededor de nuestras necesidades y aspiraciones y el modo como fueron atendidas o satisfechas, configuran nuestro estilo actual de relacionarnos empáticamente con l@s demás.

Ejercicios de calentamiento

Viaje a mi pasado

- El/la entrenador/a invita al grupo a colocarse cómodamente y vivir un momento de relajación/concentración para disponerse a escuchar una grabación prevista (Ver hoja de ayuda No.5) que les permitirá evocar y sentir experiencias de su primera infancia.
- Terminado el ejercicio, propicia un intercambio sobre algunas de las experiencias vividas. El/la entrenador/a está pendiente de relacionar las semejanzas y diferencias en las vivencias y las interpretaciones de l@s estudiantes. Atender especialmente si hay diferencia en la agudeza de percepciones entre niños y niñas.
 - ¿Cómo se afectó su cuerpo al escuchar la grabación?
 - ¿Qué sentimientos se despertaron en ustedes?
 - ¿Qué pensamientos, recuerdos o ideas afloraron?
 - ¿Qué comprendieron a través de la grabación?
 - ¿Por qué creen que experimentaron lo que experimentaron y comprendieron lo que comprendieron?
- El/la entrenador/a permite el intercambio y subraya la relación existente entre la universalidad de las expresiones de las necesidades de niños y niñas (llorar si algo molesta o se tiene

una necesidad apremiante, y reír cuando se está satisfecho o content@, entre otros) y la particularidad de la sensibilidad y la comprensión de la situación basada en la diversidad de las personas, sobre lo cual se profundizará en el ejercicio principal.

Ejercicio principal

De cómo hice entender mis necesidades - cuentos de mi niñez

- El/la entrenador/a invita a l@s estudiantes a emplear su "cámara de percepción instantánea" para elaborar individualmente álbumes, cuentos, narraciones ilustradas o historietas sobre dos experiencias significativas de su niñez en las que aparezca la manera como alguna de sus necesidades básicas, aspiraciones, deseos, intereses fueron percibidos por la(s) personas que acompañaron su desarrollo personal en el ámbito familiar. Se sugiere que una de las experiencias corresponda a una necesidad atendida y la otra a una no satisfecha.
- En la elaboración de las narraciones o historietas, etc., l@s estudiantes deben tener en cuenta:
 - que el trabajo por su carácter personal no será compartido si no se desea
 - responde a las siguientes preguntas en cada momento significativo seleccionado:
 - ¿cuál era mi necesidad sentida?
 - ¿a quién iba dirigida mi solicitud de atención?



- ¿mediante qué recursos la daba a entender?
 - ¿quién finalmente atendió mi necesidad o deseo?
 - ¿cómo hizo la persona que me atendió para saber lo que yo necesitaba o quería?
 - ¿respondió acertadamente a mi demanda o deseo?
¿cómo?
- ¿qué aprendí de esta experiencia?





- En pequeños grupos, comparten sus elaboraciones si desean y, con base en el trabajo que han realizado, preparan en sus cuadernos/libretas de apuntes una lista de necesidades individuales de niñ@s y jóvenes, indican qué formas de darlas a entender emplean, y de qué maneras son satisfechas, podrían serlo y les gustaría que fueran satisfechas. Preparan colectivamente, por grupos de edad y sexo, la dramatización de una situación que conocen en la que se expresen los anteriores elementos.

Plenaria

- Finalizadas las presentaciones, el/la entrenador/a elabora la siguiente matriz diferenciada por edad y sexo, que a manera de síntesis recoja los elementos aportados por cada grupo, propiciando la visión comparada de las necesidades o deseos, sus formas de manifestarlas, y las diversas posibilidades de satisfacerlas.

Grupo de edad:

Sexo del grupo:

Necesidades/deseos/intereses	Formas de pedir las o manifestarlas	Satisfactores

- Terminada la síntesis, propone un debate para profundizar sobre
 - ¿Cómo diferenciamos un "satisfactor" de una "necesidad"?
 - ¿Cómo reconocemos si un "satisfactor" es "falso satisfactor" o no satisface adecuadamente a la necesidad real?
- El/la entrenador/a retoma la silueta del/la "guarda-vidas" que se trabajó colectivamente desde la primera unidad de entrenamiento y considera dónde y cómo aparecían las necesidades, sus formas de manifestarlas y sus satisfactores. Para ejercitar esta distinción entre necesidades y sus satisfactores, se sugiere apoyarse en la Hoja de Ayuda No.6.

Control de entrenamiento

- En su libreta de apuntes cada estudiante determina una experiencia significativa de necesidad sentida, su forma de expresión o manifestación y la manera cómo fue o no atendida en el ámbito escolar. En la medida de lo posible, tiene presente las preguntas sugeridas en el ejercicio principal.

Ejercicios para mantenerse en forma

Condiciones
previas

(Ver Hoja de Ayuda No.7, para "guarda-vidas")

- Durante la semana posterior a esta sesión me dedico a investigar cuáles eran mis necesidades/deseos/intereses cuando era muy pequeño, de qué manera las dí a entender, y cómo me las satisficieron. Le cuento a mi cuaderno/libreta de apuntes sobre estos hallazgos y qué conclusiones o lecciones aprendo.
- Apoyándome en la diferenciación entre necesidades y formas de satisfacerlas, empleo mi "cámara de percepción instantánea", para encontrar cuáles necesidades más buscan satisfacer distintas propagandas televisivas o radiales que más me gustan o impactan. Escribo mis hallazgos en mi cuaderno/libreta de apuntes para compartirlos posteriormente.
- Concertando con el/la docente de Sociales, organizamos trabajo en pequeños grupos para tratar de descubrir las principales necesidades de la comunidad local, de qué manera nos enteramos de ellas, y cómo se están atendiendo.

Información adicional para el/la entrenador/a

En el abordaje de la historia personal debe tenerse especial cuidado de proponerlo a l@s estudiantes de una manera positiva, evitando que se generen acusaciones, resentimientos ante posibles percepciones de necesidades no satisfechas y de responsabilidades no asumidas por aquell@s que tienen una función protectora con ell@s. Se sugiere como bibliografía el libro Desarrollo a escala humana, escrito por Manfred Max-Neef.¹

Formación del/la entrenador/a

Dedique un tiempo para profundizar en la materia de esta Unidad de entrenamiento. Encuentre un lugar adecuado, tome distancia de sus afanes cotidianos y asuma las condiciones necesarias para sacar el máximo provecho personal de esta oportunidad.

Con el poder de la imaginación visualice el grupo de estudiantes que acompaña como entrenador/a. Recuerde algunas experiencias que ha tenido con ell@s y respóndase, ¿Cómo han recibido sus intervenciones o sugerencias? ¿En qué soy fuerte con respecto a este tema?



Condiciones
previas

¿Quiénes en el grupo necesitan una particular atención sobre el tema que plantea esta unidad?



Reflexión

Escriba en su cuaderno de campo las ideas centrales de lo que conoce, y/o de lo que piensa, acerca del título del módulo y el título de la Unidad de entrenamiento, luego redacte un breve párrafo (5 líneas promedio) sobre la relación que descubra entre ellos.

Desde su experiencia particular, respóndase:

- ¿Qué aprendí o qué me aportó el desarrollar con l@s estudiantes esta unidad de trabajo?
- Considero algunas necesidades sentidas de mi infancia y la manera como han sido satisfechas o no. ¿Cómo ha incidido esto en mi estilo personal de relacionarme con l@s demás?
- En el presente ¿cómo me cuido a mí mismo/a y cuido a quienes más amo?
- ¿Qué prácticas, cotidianas y periódicas, me ayudan a mantenerme entusiasta y con una visión optimista de la realidad?

Concluya este momento con una Auto-retroalimentación Vivencial (ARAV): ¿Cómo me sentí? ¿Qué aprendí? ¿A qué me sentí invitad@?

Unidad de Entrenamiento 4:

Somos “guarda-vidas”

Logros

- Comprende que la empatía sirve para cuidarse a sí mismo y cuidar a l@s demás
- Se identifica con el personaje propuesto para este módulo
- Relaciona el perfil del personaje propuesto para este módulo con base en sus propias capacidades empáticas
- Acepta el buen trato como nutriente de las relaciones empáticas consigo mism@ y con l@s demás
- Disfruta la forma de abordar esta Unidad de Entrenamiento 4

Preparación del/la entrenador/a

En un tiempo previo a la realización de esta unidad de entrenamiento con sus estudiantes, el/la entrenador/a se da un espacio personal que le prepare para el desarrollo de su trabajo con este tema específico. Para ello, se pregunta qué le insinúa el título de la unidad, cómo lo relaciona con el conjunto del módulo, y qué sabe sobre el tema. Si desea extenderse en este punto, puede referirse a la sección Información Adicional para el/la entrenador/a o desarrollar la sección Formación para el/la entrenador/a.

Ejercitación

Instrucciones iniciales

- El/la entrenador/a prevé los espacios que va a emplear en el transcurso de esta unidad de entrenamiento y los ambienta adecuadamente. De igual manera, prepara creativamente distintas formas comunicativas para dar la bienvenida a sus estudiantes y ambientar el trabajo de la sesión.
- Luego de un breve saludo, el/la entrenador/a propicia un recuerdo del tema, los elementos trabajados, y los ejercicios para mantenerse en forma sugeridos en la Unidad anterior: “La





empatía en mi historia personal". Para ello les pide volver sobre sus cuadernos para recordar las historietas o cuentos trabajados en la sesión anterior y que en pequeños grupos hagan un "cuchicheo" y comenten durante unos breves minutos la relación entre necesidades y sus satisfactores. Luego revisan sus logros y dificultades en la realización de los ejercicios para mantenerse en forma que les han permitido reforzar los aprendizajes de la anterior sesión. El/la entrenador/a participa ocasionalmente de los intercambios en los pequeños grupos. A partir del trabajo de cuchicheo, el/la entrenador/a hace énfasis en la capacidad del/la "guarda-vidas" para identificar las auténticas necesidades de las personas con quienes se relaciona.

- A continuación, invita a compartir sobre lo que les sugiere la expresión: **"guarda-vidas"** en el contexto de los temas que hemos trabajado hasta la fecha. Puede ayudar el recordar los elementos básicos trabajados en las tres unidades de entrenamiento anteriores. Si es necesario, da unas pistas para su interpretación haciendo analogías con un guarda-bosques, o un guarda-costas. Señala que en esta sesión vamos a empezar a perfilar el personaje que vamos a llamar "guarda-vidas", encargado del cuidado de sí mism@ y del cuidado de l@s demás. El desarrollo de nuestra empatía o capacidad de conocer del mejor modo lo que pasa dentro de l@s demás, nos ayuda a "guardar": proteger, cuidar, de nuestra vida y la de l@s otr@s, que es el tema de esta unidad de entrenamiento, **"Somos 'guarda-vidas'"**.
- El/la entrenador/a recupera el trabajo de la silueta del/la "guarda-vidas" elaborado durante las anteriores unidades de entrenamiento e invita a l@s estudiantes a confeccionar su traje de "guarda-vidas", básicamente constituido por una camiseta para sintonizarse con las vivencias interiores de l@s demás, una cachucha para sintonizarse con los pensamientos del/la otr@, y unos zapatos específicamente diseñados para comprender sus maneras de actuar, así como el equipamiento que consideran necesario para cumplir su función, como por ejemplo, la "cámara de percepción instantánea", entre otros.

Ejercicios de calentamiento

La clave para llegar a la meta

- El/la entrenador/a busca un espacio amplio donde l@s estudiantes puedan desplazarse de un lugar a otro sin encontrar obstáculos y organiza pequeños grupos señalando que uno de sus integrantes deberá asumir el rol de "burro". El/la entrenador/a entrega a l@s estudiantes que hacen de "burr@s" unas instrucciones secretas que deberán seguir fielmente. Ver Hoja de Ayuda No.8.

El juego consiste en que cada grupo haga llegar su "burr@" lo más rápido posible a un punto elegido. Los grupos elaboran unos cartuchos de papel semejando un fute para arrear al/la "burr@", que debe avanzar en cuatro patas y no debe ser alzad@ en hombros para alcanzar la meta. Deben probar diversas estrategias hasta conseguir que el/la "burr@" llegue al punto elegido.

- Luego suscita un intercambio:
 - L@s estudiantes que hicieron de "burr@s" expresan cómo se sintieron durante el juego
 - ¿Quiénes emplearon la "cámara de percepción instantánea" para descubrir las necesidades, sentimientos, emociones o intereses del/la "burr@"?
 - ¿Qué otras estrategias utilizaron para conseguir la cooperación de/la "burr@"?
 - Comentan algunas situaciones de la vida diaria que podrían semejarse con lo sucedido en el juego

Ejercicio principal

L@s guarda-vidas nos sintonizamos con l@s demás

- A partir del ejercicio de calentamiento, l@s estudiantes proponen distintos nombres o formas de llamar a esa capacidad para descubrir las intenciones, deseos, intereses, necesidades, sentimientos, emociones de l@s demás, y entender cómo se encuentra con relación a nosotr@s en ese preciso momento del encuentro. Se considera de qué manera esta capacidad se ha mencionado en el trabajo sobre la silueta de "guarda-vidas" que se hizo en la primera unidad, y se indica que técnicamente se llama "empatía", pero nosotr@s le llamaremos provisionalmente "sintonización", para darnos una mejor idea de lo que significa esta capacidad. Se invita al grupo a describir lo que es sintonizar una estación de radio y cuándo se sabe que está bien sintonizada, y luego colocar ejemplos de su vida familiar, escolar o barrial donde se muestre "sintonización".
- A continuación, el/la entrenador/a invita a un trabajo individual de l@s estudiantes sobre:
 - los momentos en que, como guarda-vidas, cada quien usa sus capacidades innatas para "sintonizarse" con l@s demás
 - la manera como el ejercicio de esta capacidad les ha ayudado o no para lograr algún fin





- algunas dificultades encontradas en sus procesos de "sintonización" con otras personas
- En pequeños grupos comparten su trabajo individual y comentan sobre cómo tod@s l@s guarda-vidas estamos "equipad@s" con un/a capacidad innata para "sintonizarnos" o captar de manera precisa lo que está viviendo alguien interiormente (emociones, sentimientos, pensamientos u otras vivencias) con quien entramos en relación. Con base en sus experiencias trabajadas individualmente, responden las siguientes preguntas:

- ¿En qué situaciones hemos notado que se "activa" nuestro "sintonizador"?
- ¿Qué usos puede tener la agudeza en el conocimiento de lo que piensan o sienten las demás personas? Poner ejemplos
- ¿Cómo nos ayuda esta capacidad de sintonización para determinar cuándo una relación implica riesgo personal? Poner ejemplos de cómo nos ayuda a protegernos.



- ¿Cómo podría ayudarnos esta capacidad de sintonización para cuidar de otr@s?

En una cartelera señalan algunas características de una persona que tiene gran capacidad para "sintonizarse" con l@s demás. Deben explicar en qué sentido un/a buen/a "sintonizador/a" es un/a "guarda-vidas", y apoyándose en estas características agregan componentes o incorporan símbolos al traje de "guarda-vidas".

Plenaria

- Presentan las carteleras elaboradas, muestran las innovaciones a los trajes de "guarda-vidas", y explican en qué sentido l@s buen@s sintonizadoras/es cumplen una función de protección o cuidado de la vida de sí mism@ y de l@s demás. A continuación, el/la entrenador/a propicia un intercambio sobre algunas de las preguntas trabajadas en los grupos y profundizan sobre ellas.

Para la protección de nuestra vida/bienestar

Desarrollo de
la habilidad

- ¿Qué actitudes/acciones de otras personas que se acercan a nosotr@s colocan sobre aviso a nuestr@ "guarda-vidas" de la existencia de un riesgo para nuestra integridad física o para nuestro bienestar? Relatan algún caso que conozcan.
- ¿Qué finalidad tiene la alerta o advertencia que activa en nosotr@s nuestr@ "guarda-vidas" cuando percibimos algunas de las actitudes/acciones señaladas?
- ¿Qué estrategias podemos tener en cuenta para aplicar en situaciones donde hemos sido advertidos de riesgo por nuestr@ "guarda-vidas"? Tratamos de contextualizar por escenarios las respuestas posibles: en la casa, en la institución educativa, en el barrio, en el centro de la ciudad, entre otros.

Para la protección de la vida/bienestar de l@s demás

- ¿Qué pasa cuando nuestr@ "guarda-vidas" se sintoniza con el dolor o sufrimiento de alguien?
- ¿Cómo verifica la autenticidad de su percepción?
- ¿Qué consideraciones se deben tener en cuenta para procurar la protección de la vida/bienestar del/la otr@?

Control de entrenamiento

- Cada estudiante escribe en su cuaderno/libreta de apuntes, de qué manera él/ella es "guarda-vidas" en los escenarios cotidianos donde se desenvuelve, y determina en qué aspectos podría reforzar su ejercicio para "sintonizarse" mejor con l@s demás.

Ejercicios para mantenerse en forma

(Ver Hoja de Ayuda No.9, para "Guarda-vidas")

- Durante la semana que sigue, escribo mis experiencias de "sintonización" que considero más significativas.
- Me reúno con dos o tres compañer@s de la institución educativa para mirar algunos programas de televisión e identificar la manera como funciona la "sintonización" de cada un@ de l@s principales protagonistas. Luego, a partir de ello, discutimos sobre los elementos que nos permitirían ser mejores "guarda-vidas".



- Durante la semana que sigue diseño y confecciono con los materiales que me parezcan convenientes las piezas de mi traje de "guarda-vidas", de tal modo que pueda emplearlas continuamente en las sesiones de entrenamiento que siguen.



Información adicional para el/la entrenador/a

Para poder ejercer una función de "guardar la vida", se sugiere establecer cuáles son las necesidades y sus auténticos satisfactores para no ser "engañad@s" por demandas que finalmente pueden resultar falsos satisfactores de las necesidades reales. Por ejemplo, aquello de si alguien te pide un pescado, no le des el pescado, enséñale a pescar.



Formación del/la entrenador/a

Dedique un tiempo para profundizar en la materia de esta Unidad de entrenamiento. Encuentre un lugar adecuado, tome distancia de sus afanes cotidianos y asuma las condiciones necesarias para sacar el máximo provecho personal de esta oportunidad.



Con el poder de la imaginación visualice el grupo de estudiantes que acompaña como entrenador/a. Recuerde algunas experiencias que ha tenido con ell@s y respóndase, ¿Cómo han recibido sus intervenciones o sugerencias? ¿En qué soy fuerte con respecto a este tema? ¿Quiénes en el grupo necesitan una particular atención sobre el tema que plantea esta unidad?



Reflexión

Escriba en su cuaderno de campo las ideas centrales de lo que conoce, y/o de lo que piensa, acerca del título del módulo y el título de la Unidad de entrenamiento, luego redacte un breve párrafo (5 líneas promedio) sobre la relación que descubra entre ellos.



Desde su experiencia particular, respóndase:

- ¿Qué aprendí o qué me aportó el desarrollar con l@s estudiantes esta unidad de trabajo?
- ¿Qué situaciones de convivencia me resultan más placenteras y menos placenteras y cómo percibo que juega en ellas mi capacidad de empatizar?

- ¿Qué hábitos de cuidado con la naturaleza y con las otras personas he apropiado para mi vida en mis escenarios donde me desenvuelvo cotidianamente?
- ¿Cuáles son las principales necesidades que viven las personas más cercanas a mí y de qué manera las satisfacen?
- ¿Qué implicaciones tiene el abordaje de esta temática en la identidad de género para mí, y para el grupo de estudiantes?

Concluya este momento con una Auto-retroalimentación Vivencial (ARAV): ¿Cómo me sentí? ¿Qué aprendí? ¿A qué me sentí invitad@?



Unidad de Entrenamiento 5:

En la camiseta del/la otr@

Logros

- Comprende y distingue los diferentes estados emocionales de quell@s con quienes se encuentra
- Se identifica con las vivencias afectivas del/la otr@ u otr@s con quienes se encuentra
- Ejercita una respuesta empática a los estados emocionales de l@s demás
- Se preocupa por el cuidado de la vida íntima del/la otr@
- Disfruta la manera de abordar esta Unidad de entrenamiento No.5

Preparación del/la entrenador/a

En un tiempo previo a la realización de esta unidad de entrenamiento con sus estudiantes, el/la entrenador/a se da un espacio personal que le prepare para el desarrollo de su trabajo con este tema específico. Para ello, se pregunta qué le insinúa el título de la unidad, cómo lo relaciona con el conjunto del módulo, y qué sabe sobre el tema. Si desea extenderse en este punto, puede referirse a la sección Información Adicional para el/la entrenador/a o desarrollar la sección Formación para el/la entrenador/a.

Ejercitación

Instrucciones iniciales

- El/la entrenador/a prevé los espacios que va a emplear en el transcurso de esta unidad de entrenamiento y los ambienta adecuadamente. De igual manera, prepara creativamente distintas formas comunicativas para dar la bienvenida a sus estudiantes y ambientar el trabajo de la sesión.
- Luego de un breve saludo, el/la entrenador/a propicia un recuerdo del tema, los elementos trabajados, y los ejercicios para mantenerse en forma sugeridos en la Unidad anterior:





"Somos 'guarda-vidas'". En pequeños grupos l@s estudiantes hacen un "cuchicheo" y comentan durante unos breves minutos sobre el/la "guardavidas" que tod@s llevamos dentro y que nos sirve para cuidar de nosotr@s mism@s y de l@s demás en nuestras relaciones interpersonales, al ayudarnos a descubrir o "sintonizar" las vivencias interiores de l@s otr@s. Luego revisan sus logros y dificultades en la realización de los ejercicios para mantenerse en forma que les han permitido reforzar los aprendizajes de la anterior sesión. El/la entrenador/a participa ocasionalmente de los intercambios en los pequeños grupos. A partir del trabajo de cuchicheo, el/la entrenador/a hace énfasis sobre la sensibilidad que necesitan desarrollar l@s "guarda-vidas" para responder empáticamente a l@s demás.

- A continuación, introduce el tema de hoy, "En la camiseta del/la otr@", que consiste en profundizar en la empatía afectiva o de los sentimientos y emociones del/la otr@.

Ejercicios de calentamiento

El gato y el ratón²

- El/la entrenador/a propicia un ambiente adecuado para desarrollar una visualización y motiva al grupo para su mejor disposición. (ver Hoja de Ayuda No.10)
- Terminado el ejercicio invita a l@s estudiantes a hacer uso de su camiseta del traje de "guarda-vidas" que confeccionó en la unidad anterior, para denotar el sentido de "ponerse en la camiseta del/la otr@" o de "sintonizarse" con sus emociones y sentimientos. Propone que algun@s de l@s estudiantes se coloquen "en la camiseta" del ratón y respondan ¿qué sintieron durante el desarrollo del ejercicio? Que otra parte del grupo se coloque "en la camiseta del gato" y responda igualmente ¿qué sintieron al convertirse en gatos? ¿qué aprendieron en esta doble experiencia? ¿para qué consideran que puede ser útil esta práctica?

Ejercicio principal

En la camiseta del/la otr@ el/la "guarda-vidas" percibe emociones y sentimientos

- El/la entrenador/a invita a l@s estudiantes a relacionar el significado de ponerse la camiseta del/la otr@ y "sintonizarse" con las emociones y sentimientos de aquél/la. Por ejemplo, la

camiseta se coloca sobre el pecho, donde encontramos el corazón y éste se asocia generalmente con los sentimientos humanos.

- Individualmente, cada estudiante recuerda un episodio de su vida en donde se haya experimentado como el ratón de la historia o como el gato. En su cuaderno/libreta de apuntes describe la situación con detalle y se fija especialmente en consignar:

- algunos factores externos (del escenario, por ejemplo) que incidieron en la situación

- si fue un encuentro espontáneo o premeditado

- las expresiones corporales no verbales presentes de la otra persona



- la manera como el/la propi@ "guarda-vidas" respondió (qué sensaciones, pensamientos y sentimientos le afloraron)

- las acciones que se desencadenaron (las propias y las de la otra persona)

- En pequeños grupos comparten sus trabajos y encuentran aspectos comunes

- en sus experiencias de captación del estado emocional del/la otr@, y

- en sus propias vivencias en el momento de dicha "sintonización"

Seleccionan una situación para representar la actuación de nuestro "guarda-vidas" al captar las emociones y sentimientos de l@s demás y al experimentar su reacción empática, esto es, las respuestas espontáneas que nos produce el encuentro con l@s demás. Comentan sobre algunas pautas o recomendaciones para afinar su capacidad de "sintonización" con las emociones y sentimientos de l@s otr@s; y las relacionan con las herramientas vistas en las unidades de entrenamiento anteriores.



Plenaria



- Para la presentación de las dramatizaciones, todo el grupo hace uso de su camiseta de "guarda-vidas" para ejercitar su "sintonización" con las distintas emociones y sentimientos que allí se presentan. Luego, se propicia un intercambio sobre:
 - ¿Qué pasos se pueden distinguir en el proceso que sigue nuestro "guarda-vidas" para "sintonizarse" con las emociones y sentimientos de los otros?
 - ¿Qué recomendaciones tendría que considerar nuestro "guarda-vidas" para lograr una adecuada sintonización con las emociones y sentimientos de los demás?
 - ¿Qué cuidados debe observarse si queremos dar una respuesta adecuada al estado emocional percibido en la otra persona? Considerar diversos estados emocionales posibles o frecuentes.
 - ¿Qué precauciones se deben tener para evitar involucrarse innecesariamente con los "rollos" del/la otro que podrían hacerles daño?
- A partir de lo debatido en la plenaria, en pequeños grupos retoman un caso de su vida escolar que les permita apropiarse de las respuestas encontradas. Se retoma la silueta del/la entrenador/a construida a lo largo de este módulo y la relacionan con los aprendizajes de esta unidad de entrenamiento.

Control de entrenamiento

- En sus cuadernos/libretas de apuntes cada estudiante vuelve sobre el episodio de su vida donde se experimentó gato o ratón y le agrega sus aprendizajes de esta sesión para referencia en futuras experiencias de empatía afectiva. Reflexiona de qué manera se ha venido colocando la camiseta de "guarda-vidas" en sus relaciones con los demás y cómo podría desarrollar mejor esta capacidad.

Ejercicios para mantenerse en forma

(Ver Hoja de Ayuda No.11, para "Guarda-vidas")

- Durante la siguiente semana ubico con mi "cámara de percepción instantánea" algunas situaciones semejantes a la relación entre el gato y el ratón en los ámbitos donde me desenvuelvo (familia, colegio, barrio, principalmente) y hago el ejercicio de colocarme

"en la camiseta" de las partes. Registro en mi cuaderno las situaciones y lo que experimento.

- Comento con mi cuaderno/libreta de apuntes durante esta semana la manera como mi "guardavidas" sintoniza y responde a los estados emocionales de l@s integrantes de mi familia.
- Nos ponemos de acuerdo con un grupo de amig@s para ver nuestros programas de televisión preferidos y "ponemos en la camiseta" de los personajes que en ellos se presentan, para "sintonizarnos" con sus emociones y sentimientos. Terminados los programas contrastamos nuestras vivencias.

Información adicional para el/la entrenador/a

Ponerse en la camiseta del/la otr@ lleva implícita una actitud de respeto por esa otra persona, lo que implica entre otras cosas: aceptarla tal como es, evitar las calificaciones o enjuiciamientos de lo que sienta, dejar a un lado los prejuicios personales, permitir a la otra persona ser ella misma y crecer según sus propias capacidades, avanzar suavemente para evitar dañarla o dañarnos en el encuentro y además, para verificar nuestra primera comprensión de su estado afectivo.

Formación del/la entrenador/a

Dedique un tiempo para profundizar en la materia de esta Unidad de entrenamiento. Encuentre un lugar adecuado, tome distancia de sus afanes cotidianos y asuma las condiciones necesarias para sacar el máximo provecho personal de esta oportunidad.

Con el poder de la imaginación visualice el grupo de estudiantes que acompaña como entrenador/a. Recuerde algunas experiencias que ha tenido con ell@s y respóndase, ¿Cómo han recibido sus intervenciones o sugerencias? ¿En qué soy fuerte con respecto a este tema? ¿Quiénes en el grupo necesitan una particular atención sobre el tema que plantea esta unidad?



Escriba en su cuaderno de campo las ideas centrales de lo que conoce, y/o de lo que piensa, acerca del título del módulo y el título de la Unidad de entrenamiento, luego redacte un breve párrafo (5 líneas promedio) sobre la relación que descubra entre ellos.



Desde su experiencia particular, respóndase:



- ¿Qué aprendí o qué me aportó el desarrollar con l@s estudiantes esta unidad de trabajo?
- ¿Me involucro fácilmente con la vida emocional de las demás personas? ¿qué ventajas y desventajas encuentro en ello y qué cuidados debo tener para evitar caer en situaciones que pueden hacerme algún daño o hacerle algún daño a la otra persona?
- Considero ¿qué prácticas, técnicas, estrategias, dispositivos, empleo para ponerme en la camiseta de las personas con las que comparto mis escenarios cotidianos?
- Retomo algunas experiencias personales en las que otras personas han querido inmiscuirse en mi vida emocional íntima, sin ser de mi entera confianza y reflexiono en el tipo de respuestas empáticas que he dado para hacer notar mi reserva.

Concluya este momento con una Auto-retroalimentación Vivencial (ARAV): ¿Cómo me sentí? ¿Qué aprendí? ¿A qué me sentí invitad@?

Hoja de ayuda No.1 (para "guarda-vidas")

Unidad de entrenamiento 1: El placer de convivir
Sección: Ejercicios de calentamiento

Tarjetas para descubrir
lo que tenemos en común

¿QUÉ TENGO EN COMÚN CON UNA PIÑA?	¿QUÉ TENGO EN COMÚN CON L@S NIÑ@S DE ÁFRICA?	¿QUÉ TENGO EN COMÚN CON LOS MICOS DEL ZOOLOGICO DE PEREIRA?
¿QUÉ TENGO EN COMÚN CON L@S ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MÁS CERCANA?	¿QUÉ TENGO EN COMÚN CON LOS U'WA?	¿QUÉ TENGO EN COMÚN CON LAS GALLINAS?
¿QUÉ TENGO EN COMÚN CON EL RÍO QUE ATRAVIESA LA CIUDAD DONDE VIVIMOS?	¿QUÉ TENGO EN COMÚN CON L@S POBLADORES DE LA CALLE DE MI CIUDAD?	¿QUÉ TENGO EN COMÚN CON UN COMPUTADOR?



Hoja de ayuda No.2 (para "guarda-vidas")

Unidad de entrenamiento 1: El placer de convivir

Sección: Ejercicios para mantenerse en forma

Actividades sugeridas para practicar los aprendizajes de la Unidad de Entrenamiento No.1

- Durante las próximas dos semanas, trato de identificar de qué manera participo de las "cadenas de interdependencia social", y observo qué necesidades nos vinculan. Escribo mis reflexiones en mi cuaderno/libreta de apuntes.
- Preparo un "mapa" donde ubico mis principales relaciones de interdependencia con la naturaleza y con otras personas de mi entorno y creo una manera original de agradecerles por la satisfacción de mis necesidades y/o bienestar personal. Guardo el mapa pegándolo en mi cuaderno/libreta de apuntes.
- Trato de descubrir en mi grupo de amig@s, qué necesidades personales estamos atendiéndonos un@s a otr@s y cuáles no. Observo las distintas maneras como cada un@ trata de pasarla mejor en el grupo y las relaciones de cooperación que se dan en este propósito.



Hoja de ayuda No.3 (para "guarda-vidas")

Hojas
de ayuda

Unidad de entrenamiento 2:

Percibir el momento (aquí y ahora)

Sección: Ejercicios de calentamiento

Tarjetas para los "encuentros empáticos"

SONRIENTE	INDIFERENTE
BOSTEZANDO SIEMPRE	"CARA DE PUÑO"
MEDITABUND@	FURIOS@
ANGUSTIAD@	TRISTE
ANSIOS@	TEMEROS@
TERC@	SEREN@
COMPLACID@	AGRESIV@
ARROGANTE	ORGULLOS@
VANIDOS@	ENVIDIOS@
"CHICANER@"	DISTRAÍD@
EUFÓRIC@	ENSIMISMAD@
INSEGUR@	AMIGABLE



Hoja de ayuda No.4 (para "guarda-vidas")

Unidad de entrenamiento 2:

Percibir el momento (aquí y ahora)

Sección: Ejercicios para mantenerse en forma

Actividades sugeridas para practicar los aprendizajes de la Unidad de Entrenamiento No.2

- Durante la próxima semana ejercito mi "percepción instantánea" en los momentos que he previsto en el control de entrenamiento de esta sesión. Procuero en todos los casos evitar las reacciones inmediatas y tomarme unos segundos especialmente para observar mis manifestaciones corporales y la manera cómo me afecta interiormente el encuentro con el/la otr@ o con l@s demás. Tomo nota de mis experiencias en mi cuaderno/libreta de apuntes.
- Observo o investigo y consigno en mi cuaderno/libreta de apuntes si hay diferencias entre la capacidad de los hombres y las mujeres para conocer exactamente el estado interior de las personas y escribo conclusiones argumentadas.
- Intercambiamos en el grupo donde nos sintamos más cómodos nuestras "percepciones instantáneas" sobre encuentros con otr@(s) vividos en común para comprender mejor la diversidad de experiencias posibles frente a un mismo hecho y ganar una mayor comprensión de la situación generada. Consigno en mi cuaderno/libreta de apuntes mis experiencias y conclusiones.



Hoja de ayuda No.5 (para "guarda-vidas")

Unidad de entrenamiento 3: La empatía en mi historia personal

Sección: Ejercicios de calentamiento

Viaje a mi pasado

El/la entrenador/a prepara una grabación de un minuto, aproximadamente para cada una de las siguientes situaciones reales, dejando una pausa entre ellas:

- sonidos de la naturaleza: viento, árboles, lluvia, olas de mar o río, agua golpeando las piedras o rocas
 - el llanto de un/a bebé expresando alguna necesidad inmediata (cambio de pañales, hora de alimento, u otro)
 - risas infantiles
 - sollozos de un varón adulto o mujer adulta
 - un arrullo cálido o sentido
 - carcajadas de adult@s
- u otras expresiones de experiencias emocionales significativas

Instrucciones del ejercicio

- El grupo de estudiantes se encuentra dispuesto para la escucha en un estado de relajación/concentración. Ha advertido que el trabajo es personal y sólo se compartirá al final del mismo en plenaria.
- Se pasa la primera situación grabada y al momento de la pausa se disminuye el volumen y se invita al grupo a escribir en su cuaderno/libreta de apuntes aquello que la grabación le suscitó, en el cuerpo, en sus sentimientos, en sus pensamientos.
- Después de un tiempo prudencial, el/la entrenador/a vuelve a disponer al grupo para la segunda audición y así sucesivamente. No es necesario pasar todas las grabaciones si el/la entrenador/a capta que el grupo ha hecho suficientes ejercicios y éste está fatigado.
- Terminado el ejercicio, pasan a una plenaria.



Hoja de ayuda No.6 (para "guarda-vidas")

Unidad de entrenamiento 3:
La empatía en mi historia personal
Sección: Ejercicio Principal

Elementos para trabajar la matriz de necesidades y satisfactores

Caso modelo para ver la forma como debe llenarse el cuadro empleando las tarjetas del segundo recuadro.

Necesidades/deseos/intereses	Formas de pedirlos/manifestarlos	Satisfactores
Alimentación, subsistencia	Un bebé llora Un/a niñ@ pide comida Una persona adulta bosteza seguidamente	Plato de sopa Pecho materno Comida "chatarra" Frutas Otros

Las frases siguientes se escriben en tarjetas grandes y con letra visible para que por sorteo l@s estudiantes puedan hacer el ejercicio de colocarlas en la celda de la matriz correspondiente, contando con la opinión del colectivo. Si hay discrepancia sobre dónde debe ir, se genera el debate correspondiente. Una vez ubicada la ficha, debe además completarse las otras dos casillas.

El/la entrenador/a puede modificar el contenido de estas tarjetas según la pertinencia al contexto y a los grupos de edad con que trabaje.

Ropa de marca	Divertirse en el parque	Molestar a l@s transeúntes
Estudiar	Dedicarse al teatro	Participar
Tomar licor	Ahorrar dinero	Integrar un grupo, parche, pandilla

Hoja de ayuda No.7 (para "guarda-vidas")

Hojas
de ayuda

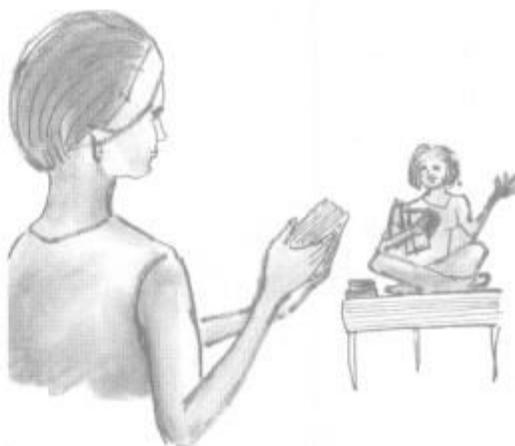
Unidad de entrenamiento 3:

La empatía en mi historia personal

Sección: Ejercicios para mantenerse en forma

Actividades sugeridas para practicar los aprendizajes de la Unidad de Entrenamiento No.3

- Durante la semana posterior a esta sesión me dedico a investigar cuáles eran mis necesidades/deseos/intereses cuando era muy pequeño, de qué manera las dí a entender, y cómo me las satisficieron. Le cuento a mi cuaderno/libreta de apuntes sobre estos hallazgos y qué conclusiones o lecciones aprendo.



- Apoyándome en la diferenciación entre necesidades y formas de satisfacerlas, trato de encontrar cuáles necesidades más buscan satisfacer distintas propagandas televisivas o radiales que más me gustan o impactan. Escribo mis hallazgos en mi cuaderno/libreta de apuntes para compartirlos posteriormente.
- Concertando con el/la docente de Sociales, organizamos trabajo en pequeños grupos para tratar de descubrir las principales necesidades de la comunidad local, de qué manera nos enteramos de ellas, y cómo se están atendiendo.



Hoja de ayuda No.8 (para "guarda-vidas")

Unidad de entrenamiento 4: El/la "guarda-vidas"
Sección: Ejercicios de calentamiento

Instrucciones clave para que
I@s "burr@s"³ alcancen la meta



Sólo pueden reaccionar positivamente o avanzar ante las buenas palabras, caricias o cosas parecidas y no por expresiones de "arreo" u órdenes frías.

Sólo pueden reaccionar positivamente o avanzar ante las buenas palabras, caricias o cosas parecidas y no por expresiones de "arreo" u órdenes frías

Sólo pueden reaccionar positivamente o avanzar ante las buenas palabras, caricias o cosas parecidas y no por expresiones de "arreo" u órdenes frías

Sólo pueden reaccionar positivamente o avanzar ante las buenas palabras, caricias o cosas parecidas y no por expresiones de "arreo" u órdenes frías

Sólo pueden reaccionar positivamente o avanzar ante las buenas palabras, caricias o cosas parecidas y no por expresiones de "arreo" u órdenes frías

Sólo pueden reaccionar positivamente o avanzar ante las buenas palabras, caricias o cosas parecidas y no por expresiones de "arreo" u órdenes frías

Sólo pueden reaccionar positivamente o avanzar ante las buenas palabras, caricias o cosas parecidas y no por expresiones de "arreo" u órdenes frías



Unidad de entrenamiento 4: El/la "guarda-vidas"
Sección: Ejercicios para mantenerse en forma

Actividades sugeridas para practicar los aprendizajes de la Unidad de Entrenamiento No.4

- Durante la semana que sigue, hago un diario de campo sobre las experiencias que mi "guarda-vidas" ha vivido tanto para cuidarme como para cuidar a otr@s.

- Me reúno con dos o tres compañer@s de la institución educativa para mirar algunos programas de televisión e identificar la manera como funciona el/la "guarda-vidas" de cada un@ de l@s principales protagonistas. Luego de ello, discutimos sobre los elementos que nos permitirían ser mejores "sintonizadores".



- Durante la semana que sigue diseño y confecciono con los materiales que me parezcan convenientes las piezas de mi traje de "guarda-vidas", de tal modo que pueda emplearlas continuamente en las sesiones de entrenamiento que siguen.



Hoja de ayuda No.10 (para guarda-vidas)

Unidad de entrenamiento 5:
En la camiseta del/la otr@
Sección: Ejercicios de calentamiento

El gato y el ratón⁴ (Narración)

Leer lentamente, pero con animación, y hacer pausas entre una sección y otra para dejar tiempo de **sentir** la situación.

"Cierren los ojos e imaginen que salen de este salón y caminan por una acera muy larga. Llegan ante una vieja casa abandonada. Ya están en el camino que conduce a ella. Suben las escaleras de la puerta de entrada. Empujan la puerta, se abre chirriando y recorren con la mirada el interior de una habitación oscura y vacía.

(...)

De repente les invade una extraña sensación. Su cuerpo empieza a temblar y tiritar y sienten que se van encogiendo cada vez más. De momento no llegan nada más que a la altura del marco de la ventana. Continúan disminuyendo su tamaño hasta el punto en que el techo les parece que está ahora muy lejano, muy alto. Ya sólo son del tamaño de un libro y continúan empequeñeciéndose.

(...)

Notan ahora que cambian de forma. Su nariz se alarga cada vez más y su cuerpo se llena de pelo. En este momento están en cuatro patas y comprenden que se han transformado en ratón.

(...)

Miren a su alrededor, desde su situación de ratón. Se han sentado en un extremo de la habitación. Después ven que la puerta se mueve ligeramente.

(...)

Entra un gato. Se sienta y mira a su alrededor muy lentamente, con aire indiferente. Se levanta y avanza tranquilamente por la habitación. Ustedes se quedan inmóviles, petrificados. Oyen latir su corazón; su respiración se vuelve entrecortada. Miran al gato.

(...)

Acaba de verles y se dirige hacia ustedes. Se aproxima lentamente, muy lentamente. Después se para delante de ustedes. Se agacha. ¿Qué sienten? ¿Qué pueden hacer? ¿Qué alternativas tienen en este instante? ¿Qué pueden hacer?

(UN LARGO SILENCIO)

Justo en el momento en que el gato se dispone a lanzarse sobre ustedes, su cuerpo y el de ustedes empiezan a temblar. Sienten que se transforman de nuevo. Esta vez crecen. El gato parece hacerse más pequeño y cambia de forma. Ahora tiene la misma estatura que ustedes... y ahora es más pequeño.

(...)

El gato se transforma en ratón y ustedes se convierten en gato. ¿Cómo se sienten ahora que son más grandes? Y ahora que no están acorralados ¿qué les parece el ratón?, ¿saben lo que siente el ratón?, y ustedes ¿qué sienten ahora? Decidan lo que van a hacer y háganlo.

(UN LARGO SILENCIO)

¿Cómo se sienten ahora?

(...)

Todo vuelve a empezar. La metamorfosis. De ser gatos, se convierten en ustedes mism@s. Crecen más y más. Ya casi han recuperado su estatura. Salen de la casa abandonada y vuelven a esta sala. Abren los ojos y miran a su alrededor.



Hoja de ayuda No.11 (para guarda-vidas)

Unidad de entrenamiento 5: En la camiseta del/la otr@
Sección: Ejercicios para mantenerse en forma

Actividades sugeridas para practicar los aprendizajes de la Unidad de Entrenamiento No.5

- Durante la siguiente semana ubico con mi "cámara de percepción instantánea" algunas situaciones semejantes a la relación entre el gato y el ratón en los ámbitos donde me desenvuelvo (familia, colegio, barrio, principalmente) y hago el ejercicio de colocarme "en la camiseta" de las partes.



Registro en mi cuaderno las situaciones y lo que experimento.

- Comento con mi cuaderno/libreta de apuntes durante esta semana la manera como mi "guarda-vidas" sintoniza y responde a los estados emocionales de l@s integrantes de mi familia.
- Nos ponemos de acuerdo con un grupo de amig@s para ver nuestros programas de televisión preferidos y "ponernos en la camiseta" de los personajes que en ellos se presentan, para "sintonizarnos" con sus emociones y sentimientos. Terminados los programas contrastamos nuestras vivencias.

Actividad Complementaria N°1

Para sesión con padres/madres de familia

Actividades
complementarias

Nos ubicamos en la situación de l@s demás

OBJETIVO	PREVER
<p>Abordar el tema de la empatía construyendo su definición desde la experiencia inmediata de l@s padres/madres de familia con sus hij@s.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dramatización por parte de estudiantes de una situación donde padres/madres no se ponen en su situación para tratar de entenderlos ■ Determinar las fechas para la realización de esta actividad y los espacios adecuados.

PROCEDIMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> ■ Breve presentación de la experiencia del módulo "Aprendiendo a ser empátic@s" desarrollado con sus hij@s: unidades trabajadas y logros esperados. ■ Recuperar ideas previas con l@s participantes acerca de la empatía. El/la animador/a indica que el objetivo del encuentro es aclarar su significado y para ello les invita a disponerse del mejor modo. ■ Como sensibilización al tema, se sugiere hacer el Ejercicio de Calentamiento de la unidad de entrenamiento No.5 (ver Hoja de Ayuda No.10). A partir del intercambio del RAV, se recogen los diversos elementos aparecidos para aproximarse a una definición de "empatía". ■ Se indica a l@s participantes que mientras l@s estudiantes dramatizan una situación, ell@s deberán hacer el esfuerzo de situarse en la experiencia de cada un@ de l@s actores para tratar de identificar qué piensan y qué sienten. ■ Presentación de la dramatización por parte del grupo de estudiantes.



Actividades
complementarias



- Se invita a trabajar en pequeños grupos acerca de lo que experimentaron durante el ejercicio de tratar de ponerse en el lugar de l@s protagonistas de la dramatización y preparan un listado de dificultades encontradas en este proceso y se responden:
 - ¿qué estrategias usamos para colocarnos en el lugar de la otra persona y conocer lo que necesita, siente o piensa?
 - ¿para qué sirve el conocimiento de lo que necesitan, sienten, piensan, las demás personas?
- En plenaria comparten el trabajo de grupos y responden, ¿qué importancia tendría el desarrollo de la empatía en la vida de sus familias?
- Para finalizar, se invita a l@s padres-madres de familia a ejercitar su capacidad de ponerse en la situación de las demás personas para mejorar las relaciones con sus hij@s, identificando sus motivaciones, necesidades, pensamientos, sentimientos, expectativas, entre otras vivencias posibles.
- El/la animador/a propicia una Retro Alimentación Vivencial: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron en esta reunión?

Notas de la primera sección

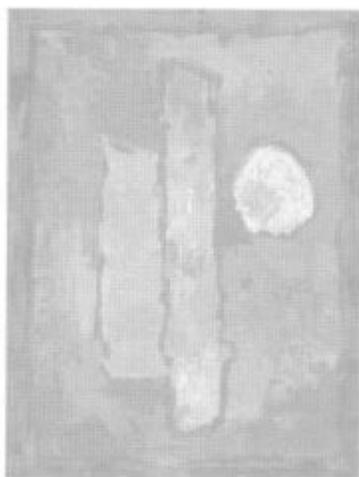
¹ Max-Neef, Manfred, Antonio Elizalde, Martín Hopenhayn con la colaboración de Felipe Herrera, Hugo Zemelman, Jorge Jatobá, y Luis Weinstein. Desarrollo a Escala Humana una opción para el futuro. CEPUR - Fundación Dag Hammarskjöld. Reedición de Proyecto 20 Editores. Medellín, Colombia. 1997.

² Adaptado de Cascón Soriano, Paco y Carlos Martín Beristain. Op. Cit. Juegos de resolución de conflictos. 6.03.

³ Cascón Soriano, Paco y Carlos Martín Beristain. La alternativa del juego. Fichas técnicas. Madrid. 8 edición. Juegos de cooperación 5.09.

⁴ Adaptado de: Cascón Soriano, Paco y Carlos Martín Beristain. Op. Cit. Juegos de resolución de conflictos. 6.03.

Segunda sección



Unidad de Entrenamiento 6:

En la cachucha¹ del/la otr@

Logros

- Comprende y analiza los diferentes puntos de vista de aquell@s con quienes se encuentra y las razones/motivaciones de sus conductas
- Se identifica con la perspectiva del/la otr@ u otr@s con quienes se encuentra
- Ejercita una respuesta empática a los argumentos de l@s demás
- Se preocupa por salvar a la persona sin depender de la validez o no de sus razones
- Disfruta la manera de abordar esta Unidad de entrenamiento No.6

Preparación del/la entrenador/a

En un tiempo previo a la realización de esta unidad de entrenamiento con sus estudiantes, el/la entrenador/a se da un espacio personal que le prepare para el desarrollo de su trabajo con este tema específico. Para ello, se pregunta qué le insinúa el título de la unidad, cómo lo relaciona con el conjunto del módulo, y qué sabe sobre el tema. Si desea extenderse en este punto, puede referirse a la sección Información Adicional para el/la entrenador/a o leer la sección Formación para el/la entrenador/a.

Ejercitación

Instrucciones iniciales

- El/la entrenador/a prevé los espacios que va a emplear en el transcurso de esta unidad de entrenamiento y los ambienta adecuadamente. De igual manera, prepara creativamente distintas formas comunicativas para dar la bienvenida a sus estudiantes y ambientar el trabajo de la sesión.
- Luego de un breve saludo, el/la entrenador/a propicia un recuerdo del tema, los elementos trabajados, y los ejercicios para mantenerse en forma sugeridos en la Unidad anterior:





“En la camiseta del/la otr@”. Para ello les pide que en pequeños grupos hagan un “cuchicheo” y comenten durante unos breves minutos sus logros en los “ejercicios para mantenerse en forma” de la unidad anterior. El/la entrenador/a participa ocasionalmente de los intercambios en los pequeños grupos. A partir del trabajo de cuchicheo, el/la entrenador/a hace énfasis en la necesidad de completar esta “sintonización” con las emociones y sentimientos de l@s demás con una sintonización reflexiva, que le ayude a comprender mejor a la otra persona.

- A continuación, introduce el tema de hoy, **“En la cachucha del/la otr@”**, que consiste en “sintonizar” o captar respetuosamente los pensamientos del/la otr@ y nuestra respuesta empática. A lo largo de esta sesión debe colocarse la cachucha que ha confeccionado para su traje de guarda-vidas.

Ejercicios de calentamiento

Avisos clasificados de necesidades

- El/la entrenador/a ha buscado un espacio amplio donde pueda ubicar ocho rincones para colocar carteleras indicativas de algunas necesidades de l@s seres humanos (ver Anexo 1 y Hoja de Ayuda No.12). Motiva a l@s estudiantes para recorrer los ocho rincones y con base en las carteleras elaboren en su cuaderno/libreta de apuntes “avisos clasificados” que expresen sus necesidades más sentidas en forma creativa. Para ello invita a algun@s compañer@s para que compartan qué es un aviso clasificado y ofrezcan algunos modelos de los que comúnmente aparecen en los diarios. Un ejemplo de este tipo de aviso podría decir: “Joven emprendedora, con muchas cualidades busca seguridad emocional. Interesados en colaborarle escribir a...”

Después de un tiempo prudencial, el/la entrenador/a propone al grupo ponerse la camiseta de guarda-vidas para sintonizarse con las vivencias interiores de l@s demás, y hacer una segunda ronda de “avisos clasificados” pensando en las necesidades colectivas del curso.

- Terminado el ejercicio, el/la entrenador/a propicia el intercambio sobre ¿cómo se sintieron desarrollando este ejercicio? ¿aprendieron algo nuevo? Luego invita a compartir algunos de los “avisos clasificados” sobre necesidades colectivas del curso y a intercambiar sobre lo que aparezca.

Ejercicio principal

En la cachucha del/la otr@, el/la guarda-vidas se sintoniza con los pensamientos y puntos de vista de l@s demás

- El/la entrenador/a invita a l@s estudiantes a relacionar el significado de ponerse la cachucha del/la otr@ y "sintonizarse" con los pensamientos y puntos de vista de aquél/la. Por ejemplo, la cachucha se coloca sobre la cabeza, donde encontramos el cerebro y éste es el asiento del razonamiento humano. Seguidamente les invita a comentar casos de su vida cotidiana que conozcan, donde esta relación pueda verse.
- A continuación, organiza pequeños grupos para hacer un juego de roles. Ell@s deben construir los personajes y representar la situación propuesta (ver Hoja de Ayuda No.13). El grupo debe colocarse la camiseta y la cachucha de guarda-vidas para:



Camiseta:

- observar los estados emocionales de los personajes implicados

Cachucha:

- considerar los puntos de vista o pensamientos de los personajes en la situación señalada "sintonizándose" con ellos
- tener en cuenta los "avisos clasificados" ocultos de necesidades de cada personaje
- determinar sus formas de expresión más típicas



Plenaria



- Todo el grupo hace uso de su camiseta del traje de "guarda-vidas" para denotar el sentido de este ejercicio de ponerse "en la camiseta del/la otr@" o de "sintonizarse" con sus vivencias afectivas, y de su cachucha, para comprender los pensamientos y puntos de vista del/la otr@. Terminadas las representaciones y el compartir de los trabajos de grupo, el/la entrenador/a propicia un intercambio sobre:
 - ¿Qué pasos se pueden distinguir en el proceso que sigue nuestro "guarda-vidas" para "sintonizarse" con los sentimientos, pensamientos y puntos de vista de l@s otr@s?
 - ¿Qué recomendaciones tendría que considerar nuestro "guarda-vidas" para lograr un sintonización respetuosa con los pensamientos y puntos de vista de l@s demás?
 - En el encuentro con otras personas, ¿Qué cuidados debe observarse si se quiere adoptar una actuación que considere las necesidades o "avisos clasificados", a los pensamientos y puntos de vista percibidos en la otra persona?
 - ¿Qué precauciones se deben tener para evitar involucrarse innecesariamente con los "rollos" del/la otr@ que podrían hacerles daño?
- Con base en lo debatido anteriormente, en pequeños grupos elaboran maneras de responder o reaccionar ante la comprensión del pensamiento/punto de vista/necesidad de l@s demás, como por ejemplo:
 - hacer preguntas de aclaración sobre lo el punto de vista del/la otr@ para tener más elementos sobre lo que está diciendo y no errar en nuestra interpretación;
 - tratar de repetirle desde nuestras palabras lo que la otra persona está diciendo, o
 - hacer preguntas que le permitan ampliar su argumento o lo que quiere decir hasta agotarlo.
- Presentan en plenaria sus nuevos trabajos en grupo y avanzan sobre el papel de nuestro "guarda-vidas" con respecto al cuidado de sí mism@s mientras estamos en este proceso de "sintonización". Retoman la silueta de "guarda-vidas" que han venido construyendo colectivamente y la relacionan con los aprendizajes de esta unidad de entrenamiento.

Control de entrenamiento

- En sus cuadernos/libretas de apuntes cada estudiante reflexiona de qué manera se ha venido colocando la cachucha de "guarda-vidas" en sus relaciones con l@s demás y cómo podría desarrollar mejor esta capacidad.

Ejercicios para mantenerse en forma

(Ver Hoja de Ayuda No.14, para "Guarda-vidas")

- Durante la próxima semana me pondré mi camiseta y cachucha de "guarda-vidas" y observaré cuidadosamente a las personas en mi familia para tratar de sintonizarme con sus necesidades, sentimientos, pensamientos y puntos de vista. Escribiré mis hallazgos en mi cuaderno/libreta de apuntes y luego trataré de verificar la certeza de mis observaciones cuidando de hacerlo respetuosamente.
- Comento con mi cuaderno/libreta de apuntes cómo me gustaría que fueran las relaciones de l@s demás conmigo, aceptando mis necesidades, sentimientos, pensamientos y puntos de vista. Escribo algunas alternativas de reacción o respuesta mías en caso de que no acierten a percibir exactamente lo que necesito, siento y pienso.
- Nos ponemos de acuerdo con un grupo de amig@s para ver programas de televisión y contrastar nuestros aprendizajes sobre "ponerse en la cachucha del/la otr@" con lo que en ellos presentan y comentamos cómo nuestro "guarda-vidas" ha cumplido sus funciones protectoras en relación con los personajes observados.

Información adicional para el/la entrenador/a

Ponerse en la cachucha del/la otr@, al igual que ponerse en la camiseta del/la otr@, lleva implícita una actitud de respeto por esa otra persona, lo que implica entre otras cosas: aceptar-la en la diversidad y diferencia de pensamientos u opiniones, sin enjuiciamientos de sus necesidades y puntos de vista, dejar a un lado los prejuicios personales, permitir a la otra persona ser ella misma y crecer según sus propias capacidades, avanzar suavemente haciéndole preguntas con final abierto para facilitarle la expresión de su pensamiento y clarificar nuestra primera comprensión.



Se sugiere al/la entrenador/a hacer un esfuerzo de integrar las formulaciones sobre necesidades que encontramos en el Anexo 1, la Hoja de Ayuda No.12 y otras que conozcan.

Formación del/la entrenador/a

Dedique un tiempo para profundizar en la materia de esta Unidad de entrenamiento. Encuentre un lugar adecuado, tome distancia de sus afanes cotidianos y asuma las condiciones necesarias para sacar el máximo provecho personal de esta oportunidad.

Con el poder de la imaginación visualice el grupo de estudiantes que acompaña como entrenador/a. Observe sus expresiones, escuche sus conversaciones, palmotee suavemente sus cabezas y hombros, olfatee sus temores y deguste sus sueños. Luego obsérvese a sí mism@ en relación con ell@s y considere cuánto puede aportarles en su formación integral.



Escriba en su cuaderno de campo las ideas centrales de lo que conoce, y/o de lo que piensa, acerca del título del módulo y el título de la Unidad de entrenamiento, luego redacte un breve párrafo (5 líneas promedio) sobre la relación que descubra entre ellos.

Desde su experiencia particular, respóndase:

- ¿Qué aprendí o qué me aportó el desarrollar con l@s estudiantes esta unidad de trabajo?
- ¿Comprendo fácilmente los puntos de vista de las demás personas? ¿qué ventajas y desventajas encuentro en ello y qué cuidados debo tener para evitar caer en situaciones que pueden perjudicarme o perjudicar a las demás personas?
- Considero ¿qué prácticas, técnicas, estrategias, dispositivos, empleo para ponerme en la cachucha de las personas con las que comparto mis escenarios cotidianos?
- ¿Qué tipo de respuestas empáticas he dado cuando otras personas tratan de deslegitimar mi punto de vista?
- ¿Qué utilidad puede tener el aprendizaje de "ponerse en la cachucha del/la otr@" dentro de mi aula de clase?

Concluya este momento con una Auto-retroalimentación Vivencial (ARAV): ¿Cómo me sentí? ¿Qué aprendí? ¿A qué me sentí invitad@?

Unidad de Entrenamiento 7:

En los zapatos del/la otr@

Logros

- Identifica la relación entre las conductas de l@s demás y las necesidades, sentimientos, pensamientos o puntos de vista que pueden estar a la base de las mismas
- Se vivencia situado en el lugar del/la otro
- Ejercita un procedimiento empático para abordar algunas conductas consideradas problemáticas
- Fortalece su responsabilidad en el cuidado del bien común
- Disfruta la forma de abordar esta Unidad de Entrenamiento 7

Preparación del/la entrenador/a

En un tiempo previo a la realización de esta unidad de entrenamiento con sus estudiantes, el/la entrenador/a se da un espacio personal que le prepare para el desarrollo de su trabajo con este tema específico. Para ello, se pregunta qué le insinúa el título de la unidad, cómo lo relaciona con el conjunto del módulo, y qué sabe sobre el tema. Si desea extenderse en este punto, puede referirse a la sección Información Adicional para el/la entrenador/a o leer la sección Formación para el/la entrenador/a.

Ejercitación

Instrucciones iniciales

- El/la entrenador/a prevé los espacios que va a emplear en el transcurso de esta unidad de entrenamiento y los ambienta adecuadamente. De igual manera, prepara creativamente distintas formas comunicativas para dar la bienvenida a sus estudiantes y ambientar el trabajo de la sesión.
- Luego de un breve saludo, el/la entrenador/a propicia un recuerdo del tema, los elementos trabajados, y los ejercicios para mantenerse en forma sugeridos en la Unidad anterior: “En





la **cachucha del/la otr@**". Para ello les pide que en pequeños grupos hagan un "cuchicheo" y comenten durante unos breves minutos sus logros en los "ejercicios para mantenerse en forma" de la unidad anterior. El/la entrenador/a participa ocasionalmente de los intercambios en los pequeños grupos. A partir del trabajo de cuchicheo, el/la entrenador/a hace énfasis en la relación entre el sintonizarse con las vivencias afectivas y los pensamientos y puntos de vista de las personas con sus formas de portarse.

- A continuación, introduce el tema de hoy, "**En los zapatos del/la otr@**", que avanzará sobre la percepción aguda de las conductas de las demás personas y sus manifestaciones, considerando sus condicionamientos contextuales o relacionados con su situación. En esta sesión se colocarán la camiseta, la cachucha y le agregarán los zapatos del traje de "guardavidas".

Ejercicios de calentamiento

- El/la entrenador/a organiza un espacio abierto que permita a l@s estudiantes desplazarse sin obstáculos. Luego invita a vestir las camisetas y cachuchas de "guardavidas", y hacer un montón de zapatos anudados en pares, en el centro del lugar, para comprender lo que significa colocarse "en los zapatos del/la otr@". A una señal cada estudiante corre en busca de un par de zapatos que no sean los suyos y se los calza como una primera experiencia de "inmersión" en la otra persona. Da un pequeño paseo por el salón tratando de encontrar a su dueñ@ y una vez l@ ha localizad@ se asume como aquél/aquella. Por tener los zapatos del/la otr@, imita sus comportamientos más usuales, y expresiones verbales más frecuentes. Por tener además la camiseta de "guardavidas" trata de identificarse con sus vivencias interiores afectivas; y por llevar la cachucha, trata de pensar como aquél/aquella y asumir su punto de vista.

Luego de unos minutos, invita a entregar los zapatos a su dueñ@ y a intercambiar brevemente con él/ella sus vivencias:

- al entregar los zapatos le agradecen creativamente haberle prestados unos minutos de su vida
- le comentan cómo se sintieron "en sus zapatos"
- le preguntan si quiere responderle alguna(s) pregunta(s) que le hayan surgido siendo él/ella y puedan tener alguna explicación en la manera como fue criada o educada, por ejemplo, ¿cómo aprendiste a ser "juicios@"? ¿cuándo aprendiste a ser tímido@? u otras que se le ocurran.

Ejercicio principal

En los zapatos del/la otr@ para entender su forma de actuar

- A partir del ejercicio de calentamiento, el/la entrenador/a invita a l@s estudiantes a relacionar el significado de ponerse "en los zapatos del/la otr@" y "sintonizarse" con sus formas de comportarse y expresarse. Por ejemplo, los zapatos me conducen por los caminos de la vida, y en ella transito de una manera particular, ponerse en los zapatos del/la otr@ implica asumirse en su camino de la manera como él/ella lo haría.



- El/la entrenador/a organiza pequeños grupos, les entrega una ficha y les invita a dramatizar las situación que allí figuran (ver Hoja de Ayuda No.15) y analizar:

Camiseta y cachucha:

- expresiones corporales, emociones, sentimientos, pensamientos, necesidades presentes en las actuaciones de los personajes

Zapatos:

- secuencias de acciones o comportamientos de cada personaje que nos dan a entender lo que está viviendo cada un@
- describen el escenario o contexto y lo que significa para cada uno de los personajes

L@s espectadoras/es son un tercer interviniente que se siente movido a actuar y de hecho deben hacer propuestas de actuación que sintonice con la actuación de las personas y se ubique en su situación.



Plenaria



- Para este momento, se colocan la camiseta, la cachucha y los zapatos de "guarda-vidas", que les recuerden lo que implica situarse en el lugar de l@s demás.
- Terminadas las dramatizaciones, exponen sus análisis de grupo y propuestas de actuación empática. A continuación debaten sobre:
 - ¿Qué criterios establecemos para actuar en una situación potencialmente conflictiva cuando nos colocamos en los zapatos de los demás?
 - ¿Qué recomendaciones tendría que considerar nustr@ "guarda-vidas" para lograr un sintonización respetuosa con la situación de l@s demás?
 - ¿Qué cuidados debe observarse al colocarse en los zapatos del/la otr@ en una situación de agresividad o agresión física entre terceras personas? ¿Y cuando es hacia nosotr@s mism@s?
 - ¿Cuál es nuestro grado de responsabilidad para con el cuidado de l@s demás?
- Vuelven a los pequeños grupos y retoman experiencias personales o colectivas de sus contextos próximos: la institución educativa, la familia, el barrio donde viven, para aplicar los aprendizajes adquiridos colocándose "en los zapatos del/la otr@".

Retoman la silueta de "guarda-vidas" que han venido construyendo colectivamente y la relacionan con los aprendizajes de esta unidad de entrenamiento. Se responden: ¿De qué manera colocarse en los zapatos de los demás ayuda a encontrar una explicación de sus comportamientos o actuaciones? ¿Cómo influyen en ellos sus necesidades, sentimientos y otras vivencias interiores, pensamientos, puntos de vista y las circunstancias en determinadas actuaciones de las personas?

Control de entrenamiento

- Individualmente, revisan cómo han sido sus sintonizaciones desde los zapatos del/la otr@ ante situaciones conflictivas presentadas entre integrantes de su familia. Escriben sus conclusiones en sus cuadernos/libretas de nota y además responden cómo podrían desarrollar mejor esta capacidad.



Ejercicios para mantenerse en forma

(Ver Hoja de Ayuda No.16, para Guarda-vidas)

- En los distintos escenarios donde me muevo: mi familia, el centro educativo, el barrio, el grupo de amig@s, escojo una experiencia significativa donde me ponga en los zapatos del/la otr@: describo las secuencias de acciones o comportamientos de cada persona y de qué manera el contexto o escenario juega un papel en su desempeño.
- Observo mis relaciones interpersonales y selecciono aquella persona con la cual encuentro más dificultades o bloqueos y me coloco en sus zapatos, siguiendo las pautas sugeridas para este propósito.
- Con otr@s compañer@s de la clase preparamos una propuesta para el centro educativo en donde se pueda incorporar las herramientas aprendidas con la camiseta, la cachucha y los zapatos del/la guarda-vidas en la dinámica del Manual de Convivencia del centro educativo.

Información adicional para el/la entrenador/a

En esta parte, colocarse en los zapatos del/la otro no significa compartir –estar de acuerdo– con los comportamientos de l@s demás. Implica comprenderlos, sentir sus motivaciones, pero no necesariamente aprobarlos, pues los comportamientos son aprendidos. El ejercitar la empatía no significa asumir sin crítica el comportamiento del otro, sino que implica discernimiento para ver cuál es la manera de actuar saludable.

Formación del/la entrenador/a

Dedique un tiempo para profundizar en la materia de esta Unidad de entrenamiento. Encuentre un lugar adecuado, tome distancia de sus afanes cotidianos y asuma las condiciones necesarias para sacar el máximo provecho personal de esta oportunidad.

Con el poder de la imaginación visualice el grupo de estudiantes que acompaña como entrenador/a. Recuerde algunas experiencias que ha tenido con ell@s y respóndase, ¿Cómo han recibido sus intervenciones o sugerencias? ¿En qué soy fuerte con respecto a este tema? ¿Quiénes en el grupo necesitan una particular atención sobre el tema que plantea esta unidad?





Reflexión



Escriba en su cuaderno de campo las ideas centrales de lo que conoce, y/o de lo que piensa, acerca del título del módulo y el título de la Unidad de entrenamiento, luego redacte un breve párrafo (5 líneas promedio) sobre la relación que descubra entre ellos.

Desde su experiencia particular, respóndase:

- ¿Qué aprendí o qué me aportó el desarrollar con l@s estudiantes esta unidad de trabajo?
- Considero ¿qué prácticas, técnicas, estrategias, dispositivos, empleo para ponerme en los zapatos de las personas con las que comparto mis escenarios cotidianos?
- ¿Cómo han sido mis respuestas empáticas ante situaciones conflictivas presentadas en mi familia? Sobre otro tipo de respuestas que haya dado ¿Qué podría revisar?
- ¿De qué manera me "pongo en los zapatos de l@s demás" en situaciones de agresión física entre terceros y cuando es hacia mí mism@?
- ¿Cómo puede servir el aprendizaje de "ponerse en l@s zapatos del/la otr@" en mi relación con l@s estudiantes?



Concluya este momento con una Auto-retroalimentación Vivencial (ARAV): ¿Cómo me sentí? ¿Qué aprendí? ¿A qué me sentí invitad@?



Unidad de Entrenamiento 8:

El/la guarda-vidas y el dolor del/la otr@

Logros

- Comprende y distingue los sufrimientos de aquell@s con quienes se encuentra
- Se identifica con el dolor del/la otr@ u otr@s con quienes se encuentra
- Ejercita una respuesta empática adecuada a la situación de l@s demás que sufren y está atent@ de no reforzar la dependencia con respuestas compasivas
- Se preocupa por el cuidado de la vida digna del/la otr@
- Disfruta la forma de abordar esta Unidad de Entrenamiento 8

Preparación del/la entrenador/a

En un tiempo previo a la realización de esta unidad de entrenamiento con sus estudiantes, el/la entrenador/a se da un espacio personal que le prepare para el desarrollo de su trabajo con este tema específico. Para ello, se pregunta qué le insinúa el título de la unidad, cómo lo relaciona con el conjunto del módulo, y qué sabe sobre el tema. Si desea extenderse en este punto, puede referirse a la sección Información Adicional para el/la entrenador/a o leer la sección Formación para el/la entrenador/a.

Ejercitación

Instrucciones iniciales

- El/la entrenador/a prevé los espacios que va a emplear en el transcurso de esta unidad de entrenamiento y los ambienta adecuadamente. De igual manera, prepara creativamente distintas formas comunicativas para dar la bienvenida a sus estudiantes y ambientar el trabajo de la sesión.





- Luego de un breve saludo, el/la entrenador/a propicia un recuerdo del tema, los elementos trabajados, y los ejercicios para mantenerse en forma sugeridos en la Unidad anterior: **“En los zapatos del/la otr@”**. Para ello les pide que en pequeños grupos hagan un “cuchicheo” y comenten durante unos breves minutos sus logros en los “ejercicios para mantenerse en forma”. El/la entrenador/a participa ocasionalmente de los intercambios en los pequeños grupos. A partir del trabajo de cuchicheo, el/la entrenador/a hace énfasis en la integración que necesita el/la “guarda-vidas” de los elementos aprendidos hasta aquí para ejercer la protección de la vida.
- A continuación, introduce el tema de hoy, **“El/la guarda-vidas y el dolor del/la otr@”**, que consiste en explorar algunas formas de respuesta empática en relación con situaciones de sufrimiento y dolor ajeno. Para ello el/la guarda-vidas necesitará tener colocado su traje completo.

Ejercicios de calentamiento

Tu compañía me reconforta

- El/la entrenador/a propicia un momento de relajamiento para ambientar una revisión interior de l@s estudiantes sobre situaciones personales de preocupación o sufrimiento presentes en su vida. Dialogan con su cuaderno/libreta de apuntes y le cuentan su pesar. Después de un breve tiempo, el/la entrenador/a les motiva a vestir su traje completo de Guarda-vidas y buscar un/a amig@ con quien compartir si así lo desean, esta situación (Refrán: “una pena entre dos, es menos atroz”). Si es posible, buscan un espacio más propicio para este tipo de intercambio. El/la estudiante que recibe el relato, se limita a escuchar y hacerle sentir de diversas maneras que está plenamente sintonizad@ con él/ella. Al finalizar, en silencio, le ofrece una expresión no verbal, un abrazo de apoyo o un apretón de manos u otro gesto de acuerdo con el momento.
- Seguidamente, el/la otr@ estudiante cuenta su historia al/la amig@ que antes lo hizo con él/ella. Al finalizar, recibe también una expresión no verbal de apoyo.
- A continuación debaten sobre:
 - ¿Cómo nos sentimos contándole nuestra experiencia a nuestro cuaderno/libreta de apuntes?
 - ¿Qué diferencias encontramos al contarle la historia a nuestro amig@?

- ¿De qué maneras expresó su sintonización con el relato que estaba escuchando?
- ¿Cómo fue recibida esta expresión?
- ¿Qué otras formas de apoyo a su situación les hubiera gustado recibir?

Ejercicio principal

Gafas para sintonizarme con quien sufre

(Ver Hoja de Ayuda No.17)

- A partir del ejercicio de calentamiento, el/la entrenador/a pregunta qué formas emplean generalmente para reconocer los dolores o sufrimientos de las demás personas. A continuación, invita a l@s estudiantes a relacionar el significado de ponerse "las gafas de guarda-vidas" y "sintonizarse" con el dolor ajeno. Por ejemplo, las gafas se emplean para ver mejor; el/la guarda-vidas las usa para focalizar sus capacidades empáticas en las situaciones de aflicción del entorno humano o ambiental.



- Individualmente, confeccionan sus gafas de "guarda-vidas" que les ayudarán a descubrir las situaciones de sufrimiento y dolor de l@s demás. Para descubrir dichas situaciones, quien se coloca estas gafas se hace las siguientes preguntas:
 - ¿Qué signos o indicios nos pueden revelar los sufrimientos o el dolor ajeno?
 - ¿Cómo verificamos nuestra primera comprensión de dicha situación?
 - ¿Hasta dónde nos corresponde participar del sufrimiento o dolor del/la otr@ o del medio ambiente, que identifico?

Para facilitar el recuerdo de estas preguntas, se sugiere al/la entrenador/a escribirlas en una cartelera y colocarla en un lugar visible.





- El/la entrenador/a organiza pequeños grupos con base en las descripciones de la Hoja de Ayuda No.17 y preparan la sección noticiosa televisiva que presentarán en la plenaria. Cada grupo se esmera en enfocarse en las situaciones de dolor, sufrimiento humano y/o abuso del medio ambiente, según la sección que le corresponda. Se colocan las gafas de "guarda-vidas" y comparten las respuestas a las preguntas escritas en la cartelera.

Plenaria

- Tod@s l@s "guarda-vidas" se colocan sus gafas para descubrir las situaciones de sufrimiento y dolor de l@s demás. Terminadas las presentaciones, comparten sus trabajos de grupo y luego debaten sobre:
 - ¿Cómo se prepara el/la "guarda-vidas" para sintonizarse respetuosamente con el sufrimiento o dolor de l@s demás? Por ejemplo, aprender a escuchar, contar con la voluntad de la otra persona para recibir nuestro apoyo, entre otras, que se constituyen en respuesta "empáticas".
 - ¿Qué expresiones que no son típicas del dolor pueden tener un sufrimiento en su base? Por ejemplo, algunas manifestaciones de ira pueden ocultar una humillación dolorosa y secreta; la venganza puede llevar el deseo profundo de que alguien más cargue también con mi dolor, entre otras.
 - ¿Cómo verificamos la autenticidad de las expresiones de dolor de l@s demás? Por ejemplo, contrastando lo que muestran con su supuesto estado emocional, o sus argumentaciones, entre otras.
- Retomando lo vivido en el ejercicio de calentamiento de esta sesión de entrenamiento, en pequeños grupos se responden ¿de qué manera sería útil esta forma de acompañamiento en otras circunstancias y qué otras estrategias a nuestro alcance podríamos sugerir a nuestro@ "guarda-vidas" para responder empáticamente al dolor de l@s demás?
- Buscan situaciones o ejemplos de los escenarios donde se desenvuelven: la familia, el centro educativo, el barrio, el grupo de amig@s, entre otros posibles, mediante los cuales puedan mostrar sus respuestas a las preguntas discutidas.

Control de entrenamiento

- En sus cuadernos/libretas de apuntes, cada estudiante mira cómo él/ella expresa su dolor o sufrimiento y cómo recibe el apoyo de l@s otr@s guarda-vidas que quieren acompañarle

en esta situación. Igualmente, se plantea cómo se percibe a sí mism@ cuando reconoce el dolor o sufrimiento de la naturaleza o de l@s demás.

Ejercicios para mantenerse en forma

(Ver Hoja de Ayuda No.18, para Guarda-vidas)

- Preparo un "mapa" de relaciones interpersonales de la gente más cercana a mí, me coloco las gafas de "Guarda-vidas" y señalo las posibles situaciones de dolor y sufrimiento de estas personas, y me pregunto qué he hecho y qué puedo hacer para sintonizarme con su situación y procurar una respuesta empática reconfortante.
- Me coloco mis gafas de "Guarda-vidas" junto con mi grupo de amig@s y organizamos una cartelera acerca de situaciones de sufrimiento o dolor en el mundo. Luego nos respondemos ¿Qué signos o indicios nos pueden revelar los sufrimientos o el dolor ajeno? ¿Cómo verificamos nuestra comprensión de dicha situación? ¿Hasta dónde nos corresponde participar del sufrimiento o dolor del/la otr@?
- Con mi grupo de clase de Sociales nos colocamos nuestras gafas de "Guarda-vidas" y preparamos un "listado" de situaciones de sufrimiento y/o dolor presentes en nuestra comunidad local. Haciendo una analogía con la prestación de servicios de salud, consideramos posibles acciones solidarias a nuestro alcance que podrían permitirnos participar en su prevención, alivio o solución, y formas de promoción de la vida. Tomamos nota de ellas en nuestro cuaderno/libreta de apuntes para retomarlas en la sesión de entrenamiento No.10 de este módulo.

Información adicional para el/la entrenador/a

El sentido de esta unidad es comprender las necesidades profundas y el dolor de l@s demás y dejar fluir su compromiso solidario con estas situaciones. Implica tener en cuenta otras habilidades como, manejo de emociones y sentimientos, pensar críticamente, tomar decisiones adecuadas, conocerse a sí mism@, entre otras necesarias para determinar cuál es la posibilidad y forma de participar de dicha situación. Se requiere tomar distancia de la posición mesiánica "salvadora del mundo", sin renunciar a la responsabilidad que nos compete como "protectoras/es de la vida".



Formación del/la entrenador/a



Dedique un tiempo para profundizar en la materia de esta Unidad de entrenamiento. Encuentre un lugar adecuado, tome distancia de sus afanes cotidianos y asuma las condiciones necesarias para sacar el máximo provecho personal de esta oportunidad.



Con el poder de la imaginación visualice el grupo de estudiantes que acompaña como entrenador/a. Recuerde algunas experiencias que ha tenido con ell@s y respóndase, ¿Cómo han recibido sus intervenciones o sugerencias? ¿En qué soy fuerte con respecto a este tema? ¿Quiénes en el grupo necesitan una particular atención sobre el tema que plantea esta unidad?



Reflexión



Escriba en su cuaderno de campo las ideas centrales de lo que conoce, y/o de lo que piensa, acerca del título del módulo y el título de la Unidad de entrenamiento, luego redacte un breve párrafo (5 líneas promedio) sobre la relación que descubra entre ellos.



Desde su experiencia particular, respóndase:

- ¿Qué aprendí o qué me aportó el desarrollar con l@s estudiantes esta unidad de trabajo?
- ¿Cómo puedo sistematizar mi experiencia vital frente al sufrimiento humano y a la depredación del medio ambiente?
- ¿Cómo han sido mis respuestas empáticas ante situaciones de dolor en mi familia y cómo podría cualificarlas?
- ¿En qué formas participo de colectivos que estén comprometidos socialmente con "Guardar la Vida" de las personas que más sufren y/o "Guardar la Vida" del planeta?
- ¿Cómo podría participar del dolor y sufrimiento de mis estudiantes?



Concluya este momento con una Auto-retroalimentación Vivencial (ARAV): ¿Cómo me sentí? ¿Qué aprendí? ¿A qué me sentí invitad@?



Unidad de Entrenamiento 9:

Luces y sombras de la empatía

Logros

- Reconoce que la empatía puede ser utilizada para atentar contra la vida y el bienestar de las personas
- Valora el cuidado de su vida y bienestar personal sin perjudicar o lastimar a l@s demás
- Ejercita algunas prácticas que pueden ayudarle a proteger su integridad personal frente a intenciones o intereses de l@s demás
- Expresa sus necesidades adecuadamente y establece límites de confianza con l@s demás
- Disfruta la forma de abordar esta unidad de entrenamiento 9

Preparación del/la entrenador/a

En un tiempo previo a la realización de esta unidad de entrenamiento con sus estudiantes, el/la entrenador/a se da un espacio personal que le prepare para el desarrollo de su trabajo con este tema específico. Para ello, se pregunta qué le insinúa el título de la unidad, cómo lo relaciona con el conjunto del módulo, y qué sabe sobre el tema. Si desea extenderse en este punto, puede referirse a la sección Información Adicional para el/la entrenador/a o leer la sección Formación para el/la entrenador/a.

Ejercitación

Instrucciones iniciales

- El/la entrenador/a prevé los espacios que va a emplear en el transcurso de esta unidad de entrenamiento y los ambienta adecuadamente. De igual manera, prepara creativamente distintas formas comunicativas para dar la bienvenida a sus estudiantes y ambientar el trabajo de la sesión.





- Luego de un breve saludo, el/la entrenador/a propicia un recuerdo del tema, los elementos trabajados, y los ejercicios para mantenerse en forma sugeridos en la Unidad anterior: **"El la guarda-vidas y el dolor del/la otr@"**. Para ello les pide que en pequeños grupos hagan un "cuchicheo" y comenten durante unos breves minutos sus logros en los "ejercicios para mantenerse en forma" de la unidad anterior. El/la entrenador/a participa ocasionalmente de los intercambios en los pequeños grupos. A partir del trabajo de cuchicheo, el/la entrenador/a hace énfasis en que no todo es "color de rosa" en la empatía, porque su uso depende de la libertad humana.
- A continuación, introduce el tema de hoy, **"Luces y sombras de la empatía"**, que avanzará sobre algunas formas de abuso en que se puede incurrir con la empatía, si se emplea para fines particulares que pueden dañarnos o dañar a otr@s y ante los cuales podemos estar fácilmente desprotegid@s.

Ejercicios de calentamiento

Lobos con piel de oveja

- El/la entrenador/a dispone un espacio amplio donde l@s estudiantes puedan moverse con comodidad y les pide hacer una máscara de oveja con los materiales previstos que se colocarán durante el juego y les invita a un pequeño intercambio acerca de lo que les sugiere el nombre de esta actividad "lobos con piel de oveja" y su posible relación con las máscaras de oveja que han elaborado. Luego, a una indicación, tod@s se colocan sus máscaras de oveja,



reciben una tarjeta de instrucciones para realizar el encuentro con las demás ovejas (ver Hoja de Ayuda No.19) y se acercan amigablemente a las otras ovejas para desarrollar el papel que le tocó, pero sin exagerar.

- Terminado el juego, el/la entrenador/a invita a una retroalimentación vivencial: ¿qué sucedió? ¿cómo se sintieron? ¿en qué se parece a situaciones de la vida real? ¿qué podemos aprender de este trabajo?

Ejercicio principal

Uso abusivo de la empatía

- El/la entrenador/a organiza pequeños grupos para:
 - comentar qué entienden por "manipulación" de las personas;
 - recoger algunas situaciones de su vida cotidiana donde suceden cosas semejantes a las del ejercicio de calentamiento, de encontrarse con personas que aparentan buenas intenciones y están ocultando intereses particulares de someternos a su voluntad y/o hacemos daño;
 - enumerar estas situaciones en una cartelera señalando **los elementos de que se valen** estas personas para conseguir sus fines;
 - seleccionar una situación que consideren representativa, para dramatizarla;
 - describir en cartelera aparte, algunas maneras o estrategias que puedan servir para "levantar las defensas" de nuestros "guarda-vidas" y agudizar la mirada frente a posibles engaños o manipulaciones.

Plenaria

- Terminadas las dramatizaciones, el/la entrenador/a invita a l@s estudiantes a **colocarse su traje completo de "guarda-vidas"** y disponerse para la presentación de las carteleras.
- Finalizadas las presentaciones, se propicia un intercambio sobre:
 - ¿Por qué se puede decir que la empatía tiene "luz" y "sombras" y cómo se determina cuándo determinado uso de la empatía es una "luz" o una "sombra"?
 - ¿Qué papel juegan los intereses de diversos tipos en la aplicación de la empatía?
 - ¿Cuándo podemos considerar que el uso de la empatía es un abuso?
 - ¿A qué cosas podemos recurrir para verificar la autenticidad del acercamiento empático de otras personas hacia nosotr@s?





- ¿Qué cabe hacer cuando encontramos situaciones de "sombra" en el uso de la empatía a nuestro alrededor?

- Invita a l@s estudiantes a volver a los pequeños grupos y crear una "herramienta" para su equipamiento de "guarda-vidas" que les ayude a recordar que deben estar alertas para detectar la manipulación o el uso abusivo de la empatía. Dicha "herramienta" se deberá usar con lemas o slogans que recojan los principales aprendizajes prácticos de esta sesión y puedan ayudar(se) a sí mism@s y a otr@s a afrontar situaciones donde por el uso abusivo de la empatía podamos resultar sometidos a una voluntad ajena o dañados. Con el producto de este trabajo, completan su atuendo y se decora el salón.

Control de entrenamiento

- Cada estudiante dialoga con su cuaderno/libreta de apuntes sobre la manera como ha podido él/ella misma usar la empatía para "manipular" las voluntades de l@s demás en sus entornos más cercanos (su familia, sus amistades, entre otros) y conseguir de esa manera sus propósitos individuales. Escribe otras maneras como hubiera podido actuar respetando la dignidad de l@s demás.

Ejercicios para mantenerse en forma

(Ver Hoja de Ayuda No.20, para Guarda-vidas)

- Busco un tiempo y espacio adecuado para dialogar con mi cuaderno/libreta de apuntes acerca de mis necesidades, deseos, aspiraciones, que podrían ser utilizadas como lados "flacos" por la capacidad de sintonización de otras personas para conseguir sus propósitos conmigo.
- Con mi grupo de amig@s preparamos una lista de características de las personas que inspiran confianza y desconfianza. Nos preguntamos si nuestras lecturas de esas características están basados en algún tipo de prejuicios y qué tan conveniente resultan éstos en un proceso de sintonización con l@s demás.
- Buscamos un espacio para conversar con el/la Director/a de Grupo sobre a quién y cómo pedir ayuda en situaciones que prevemos un posible uso abusivo de la empatía. Igualmente, cómo ofrecer ayuda en casos en que percibimos a alguien en riesgo y no lo ha advertido por sí mism@.

Información necesaria para realizar esta actividad

Sugerimos leer los "Diez pasos para protegerte del lado oscuro de la empatía" de Arthur Ciaramicoli y Katherine Ketcham en: El poder de la empatía. Buenos Aires. Ed. Vergara. 2000. Págs. 164-192.

Formación del/la entrenador/a

Dedique un tiempo para profundizar en la materia de esta Unidad de entrenamiento. Encuentre un lugar adecuado, tome distancia de sus afanes cotidianos y asuma las condiciones necesarias para sacar el máximo provecho personal de esta oportunidad.

Con el poder de la imaginación visualice el grupo de estudiantes que acompaña como entrenador/a. Recuerde algunas experiencias que ha tenido con ell@s y respóndase, ¿Cómo han recibido sus intervenciones o sugerencias? ¿En qué soy fuerte con respecto a este tema? ¿Quiénes en el grupo necesitan una particular atención sobre el tema que plantea esta unidad?



Escriba en su cuaderno de campo las ideas centrales de lo que conoce, y/o de lo que piensa, acerca del título del módulo y el título de la Unidad de entrenamiento, luego redacte un breve párrafo (5 líneas promedio) sobre la relación que descubra entre ellos.

Desde su experiencia particular, respóndase:

- ¿Qué aprendí o qué me aportó el desarrollar con l@s estudiantes esta unidad de trabajo?
- Retomo algunas experiencias personales en las que otra(s) persona(s) se ha(n) valido de su capacidad empática para sacar provecho sobre mí y observo cuáles han sido mis respuestas y cómo podría mejorarlas.
- Reflexiono sobre algunos criterios que necesitarían manejar l@s jóvenes para cuidarse en situaciones análogas.
- Examino si alguna(s) vez(ces) he utilizado mi capacidad empática para sacar provecho personal de otr@s y reflexiono si hubiera sido posible actuar de otra manera respetando su libertad.



- ¿Qué experiencias de "luces y sombras de la empatía" afloran en mi aula de clase y cómo las puedo abordar?



Concluya este momento con una Auto-retroalimentación Vivencial (ARAV): ¿Cómo me sentí?
¿Qué aprendí? ¿A qué me sentí invitad@?

Unidad de Entrenamiento 10:

La empatía para crear ambientes solidarios

Logros

- Identifica algunas formas de cooperación posible dentro de su contexto cotidiano inmediato
- Tiene disposición para asociarse solidariamente con necesidades e intereses colectivos
- Destina tiempo y capacidades para actividades de solidaridad y cooperación en su familia, institución educativa, comunidad local
- Valora el impacto del trabajo en equipo y la acción colectiva para atender necesidades de la comunidad familiar, escolar, comunitaria y social
- Disfruta la forma de abordar esta Unidad de Entrenamiento 10

Preparación del/la entrenador/a

En un tiempo previo a la realización de esta unidad de entrenamiento con sus estudiantes, el/la entrenador/a se da un espacio personal que le prepare para el desarrollo de su trabajo con este tema específico. Para ello, se pregunta qué le insinúa el título de la unidad, cómo lo relaciona con el conjunto del módulo, y qué sabe sobre el tema. Si desea extenderse en este punto, puede referirse a la sección Información Adicional para el/la entrenador/a o leer la sección Formación para el/la entrenador/a.

Ejercitación

Instrucciones iniciales

- El/la entrenador/a prevé los espacios que va a emplear en el transcurso de esta unidad de entrenamiento y los ambienta adecuadamente. De igual manera, prepara creativamente distintas formas comunicativas para dar la bienvenida a sus estudiantes y ambientar el trabajo de la sesión.





- Luego de un breve saludo, el/la entrenador/a propicia un recuerdo del tema, los elementos trabajados, y los ejercicios para mantenerse en forma sugeridos en la Unidad anterior: **"Luces y sombras de la empatía"**. Para ello les pide que en pequeños grupos hagan un "cuchicheo" y comenten durante unos breves minutos sus logros en los "ejercicios para mantenerse en forma" de la unidad anterior. El/la entrenador/a participa ocasionalmente de los intercambios en los pequeños grupos. A partir del trabajo de cuchicheo, el/la entrenador/a hace énfasis en el potencial que tiene la empatía para desarrollar acciones solidarias y construir una mejor sociedad. Luego intercambian sobre sus logros y dificultades en el desarrollo de las tareas sugeridas en la anterior sesión.
- A continuación, introduce el tema de hoy, **"La empatía para crear ambientes solidarios"**, que avanzará sobre un uso que el "Guarda-vidas" hace de la empatía para el beneficio de los entornos o ambientes sociales en los que se desenvuelve.

Ejercicios de calentamiento

- El/la entrenador/a invita a l@s estudiantes para ponerse de acuerdo en pequeños grupos a calcular tentativamente cuántas personas harían falta para atender algunas necesidades presentadas en la Hoja de Ayuda No.21 que habrá escrito en la pizarra o una cartelera. Luego les invita a considerar las dimensiones de las necesidades y la cantidad de personas que se requerirían para poder atenderlas, y que no se pueden hacer individualmente.
- A continuación, invita a cada un@ a elegir tres actividades de las descritas con las cuales se sintoniza y siente que tiene condiciones personales para aportar en ellas, dándoles un orden de importancia. Escribe esta priorización en su cuaderno/libreta de apuntes y solicita que pasen a la pizarra y escriban su nombre en la actividad que eligieron como su primera prioridad.
- Con base en los resultados, el/la entrenador/a organiza grupos de trabajo por afinidad en los cuales se responden:
 - ¿Qué necesidades humanas se busca atender?
 - ¿Qué características, conocimientos, aptitudes, tienen las personas que se dedican a atender estas necesidades?
 - ¿Qué experiencias personales han tenido de atención a estas necesidades?
 - ¿Cómo podríamos definir lo que es la **solidaridad**?

- Retroalimentación vivencial: ¿Qué pasó? ¿Cómo nos sentimos? ¿Qué aprendimos? El/la entrenador/a promueve un intercambio sobre sus respuestas

Ejercicio principal

Acciones organizadas de guarda-vidas solidari@s

- El/la entrenador/a invita a l@s estudiantes a vestir su traje de "guarda-vidas" retomando en el grupo amplio el tercer ejercicio para mantenerse en forma de la unidad de trabajo No.8 de este módulo y completan este mapa de las necesidades de la comunidad con otras que conozcan y no aparezcan en él. Para ello hacen un ejercicio colectivo de sintonizarse con la comunidad colocándose en su cachucha, camiseta y zapatos, aplicando nuevamente las gafas para identificar los sufrimientos y necesidades de la comunidad. Propone una selección y priorización de necesidades comunitarias posibles de atender desde la institución educativa y organiza pequeños grupos contando con sus afinidades y/o disposición voluntaria para trabajar sobre una respuesta empática colectiva a dichas necesidades teniendo en cuenta los siguientes puntos:

- Focalización y descripción del problema que se abordará

- ¿Por qué se originó el problema y qué factores dificultan su solución?

- Posibilidades y límites de su intervención considerando los condicionamientos a los que el grupo está sujeto

- Necesidades de información para poder diseñar una propuesta de intervención

- ¿Con quiénes más se debe contar en la comunidad para atender el problema?

- ¿Qué elementos organizativos debemos considerar para garantizar la culminación exitosa de nuestra acción solidaria?





- ¿Con qué recursos contamos para llevar a buen término nuestra acción solidaria?
- ¿Qué sucesos o datos nos van a indicar que tuvimos éxito con nuestra intervención?

Con los elementos indicados, elaboran un proyecto de acción solidaria en una cartelera.

Plenaria

- Terminado el compartir de sus trabajos de grupos, intercambian acerca de:
 - ¿qué papel juegan: la cámara de percepción instantánea, la cachucha, camiseta, zapatos, gafas y demás herramientas de l@s guarda-vidas en la generación de ambientes solidarios?
 - ¿qué garantiza el sostenimiento de un ambiente solidario de nuestra institución educativa con la comunidad que nos rodea?
 - ¿qué cultiva el/la guarda-vidas para mantenerse solidari@ protegiendo/defendiendo la vida?
- Culminado el debate, vuelven a los pequeños grupos para organizar el "plan de acción" que logre llevar a cabo su proyecto y lo comparten con el/la entrenador/a, quien quedará a cargo de la coordinación general de dichos proyectos.

Control de entrenamiento

- Cada estudiante dialoga con su cuaderno/libreta de apuntes para responderse qué dificultades, limitaciones y posibilidades tiene para desarrollarse plenamente como un "guarda-vidas" solidario con las necesidades de la comunidad.

Ejercicios para "mantenerse en forma"

(Ver Hoja de Ayuda No.22, para Guarda-vidas)

- Aplico los aprendizajes adquiridos en esta sesión de entrenamiento para organizar otras iniciativas de atención a necesidades específicas de la comunidad o del barrio donde vivo.
- Promuevo con otr@s compañer@s y con docentes y directivas del centro educativo un proceso de formación de líderes escolares con perfil de "guarda-vidas" solidari@s con la comunidad local que incluya:



- la revisión de las prácticas individuales
 - el desarrollo de habilidades y competencias que nos permitan responder efectivamente y desde nuestra condición estudiantil a las necesidades y demandas de nuestro contexto,
 - organizarnos adecuadamente para ello, y
 - generar las condiciones para sostener en el tiempo esta propuesta.
- Invitamos algun@s líderes que trabajan a favor del bienestar de la comunidad para intercambiar con ellos sobre:
- los motivos que le animan en su propósito
 - las dificultades encontradas en el desarrollo de sus proyectos
 - las personas que se han sumado en su propósito y cómo se dio este proceso
 - la manera como se ha preparado para llegar a ser líder en la comunidad
 - las estrategias que ha empleado para movilizar a la comunidad y lograr su mejor cooperación
 - otras preguntas que consideren pertinentes

Información necesaria para realizar esta actividad

Algunas cualidades que cultiva un/a guarda-vidas para seguir siendo solidari@: Actitud de servicio, disposición para responder empáticamente al/la otr@; honestidad consigo y con l@s demás; fe y esperanza en sí mism@ y en l@s demás; humildad y aceptación de los límites propios y de l@s demás; gratitud y reconocimiento por los aportes de tod@s; despojarse de amarguras y resentimientos por las situaciones vividas, entre otras.

Formación del/la entrenador/a

Dedique un tiempo para profundizar en la materia de esta Unidad de entrenamiento. Encuentre un lugar adecuado, tome distancia de sus afanes cotidianos y asuma las condiciones necesarias para sacar el máximo provecho personal de esta oportunidad.

Con el poder de la imaginación visualice el grupo de estudiantes que acompaña como entrenador/a. Recuerde algunas experiencias que ha tenido con ell@s y respóndase, ¿Cómo han recibi-



do sus intervenciones o sugerencias? ¿En qué soy fuerte con respecto a este tema? ¿Quiénes en el grupo necesitan una particular atención sobre el tema que plantea esta unidad?



Reflexión



Escriba en su cuaderno de campo las ideas centrales de lo que conoce, y/o de lo que piensa, acerca del título del módulo y el título de la Unidad de entrenamiento, luego redacte un breve párrafo (5 líneas promedio) sobre la relación que descubra entre ellos.

Desde su experiencia particular, respóndase:

- ¿Qué aprendí o qué me aportó el desarrollar con l@s estudiantes esta unidad de trabajo?
- Reviso de qué manera mi capacidad empática facilita o dificulta mi posibilidad de generar ambientes solidarios. ¿Cómo podría crecer en esta dimensión humana?
- Elaboro un mapa de las necesidades de la comunidad donde vivo y considero los procedimientos y condiciones que se requerirían para responder a ellas adecuadamente.
- ¿Qué rasgos favorecen a un "Guarda-vidas generador de ambientes solidarios" para facilitar la construcción de proyectos comunitarios de manera participativa?
- ¿Cómo puedo promover la generación de ambientes solidarios con mis estudiantes desde mi área de enseñanza específica?

Concluya este momento con una Auto-retroalimentación Vivencial (ARAV): ¿Cómo me sentí? ¿Qué aprendí? ¿A qué me sentí invitad@?



Hoja de ayuda No.12 (para docentes)

Hojas
de ayuda

Unidad de entrenamiento 6:

En la cachucha del/la otr@

Sección: Ejercicios de Calentamiento

Algunas necesidades que tod@s compartimos²

Autonomía

- elección de sus propios sueños, metas, valores
- elección del propio plan para alcanzar sus sueños, metas y valores

Celebración

- celebración de la creación de la vida y de los sueños alcanzados
- celebración de las pérdidas: de aquell@s que amamos, de nuestros sueños, entre otros (duelo)

Integridad

- autenticidad
- creatividad
- significado
- autovaloración

Interdependencia

- aceptación
- apreciación
- cercanía
- comunidad
- consideración
- contribución al enriquecimiento de la vida (ejercer su propio poder entregando aquello que contribuye a la vida)
- seguridad emocional
- empatía
- honestidad (la honestidad que empodera permitiéndonos aprender de nuestras limitaciones)





- amor
- reafirmación
- respeto
- apoyo
- confiabilidad
- comprensión
- calidez

Nutrición física

- aire
- alimento
- movimiento, ejercicio
- protección contra formas de vida amenazantes: virus, bacterias, insectos, predadores (especialmente los seres humanos)
- descanso
- expresión sexual
- abrigo
- contacto físico
- agua

Juego

- movimiento
- creatividad
- diversión

Comunión espiritual

- belleza
- armonía
- inspiración
- orden
- paz

Hoja de ayuda No.13 (para guarda-vidas)

Unidad de entrenamiento 6:
En la cachucha del/la otr@
Sección: Ejercicio Principal

Juego de roles para ponerse
en la cachucha del/la otr@



<ul style="list-style-type: none">■ El/la director/a de la institución educativa está suspendiendo a un/a estudiante porque es la tercera vez que llega tarde.	<ul style="list-style-type: none">■ El/la profesor/a encargad@ llama la atención a un/a estudiante que está haciendo desorden en la fila.
<ul style="list-style-type: none">■ Un/a estudiante le exige al/la novi@ que haga lo que él/ella dice.	<ul style="list-style-type: none">■ Un/a estudiante se la "monta" a otr@.
<ul style="list-style-type: none">■ Un/a estudiante le arrebat@ a otr@ sus útiles escolares.	<ul style="list-style-type: none">■ En un partido de fútbol un/a estudiante patea a propósito a un/a oponente.
<ul style="list-style-type: none">■ Un/a persona en la calle se mueve sigilosamente detrás de otra.	<ul style="list-style-type: none">■ El/la profesora elogia el trabajo de un/a estudiante.



Hoja de ayuda No.14 (para guarda-vidas)

Unidad de entrenamiento 6:

En la cachucha del/la otr@

Sección: Ejercicios para mantenerse en forma

Actividades sugeridas para practicar los aprendizajes de la Unidad de Entrenamiento No.6

- Durante la próxima semana me pondré mi cachucha de "guarda-vidas" y observaré cuidadosamente a las personas en mi familia para tratar de sintonizarme con sus pensamientos, puntos de vista y necesidades. Escribiré mis hallazgos en mi cuaderno/libreta de apuntes y luego trataré de verificar la certeza de mis observaciones cuidando de hacerlo respetuosamente.
- Comento con mi cuaderno/libreta de apuntes cómo me gustaría que fueran las respuestas empáticas de l@s demás en relación con mis pensamientos, puntos de vista y necesidades. Escribo algunas alternativas de reacción o respuesta mías en caso de que no acierten a percibir exactamente lo que pienso.
- Nos ponemos de acuerdo con un grupo de amig@s para ver programas de televisión y contrastar nuestros aprendizajes sobre "ponerse en la cachucha del/la otr@" con lo que en ellos presentan y comentamos cómo nuestro "guarda-vidas" ha cumplido sus funciones protectoras en relación con los personajes observados.





Hoja de ayuda No.15 (para guarda-vidas)

Unidad de entrenamiento 7:
En los zapatos del/la otr@
Sección: Ejercicio Principal

Situaciones para dramatizar



Camila recién ha ingresado al	La profesora de matemáticas
-------------------------------	-----------------------------

Hojas de ayuda



Hoja de ayuda No.16 (para guarda-vidas)

Unidad de entrenamiento 7:

En los zapatos del/la otr@

Sección: Ejercicios para mantenerse en forma

Actividades sugeridas para practicar los aprendizajes de la Unidad de Entrenamiento No.7

- En los distintos escenarios donde me muevo: mi familia, el centro educativo, el barrio, el grupo de amig@s, escojo una experiencia significativa donde me ponga en los zapatos del/la otr@: describo las secuencias de acciones o comportamientos de cada persona y de qué manera el contexto o escenario juega un papel en su desempeño.
- Observo mis relaciones interpersonales y selecciono aquella persona con la cual encuentro más dificultades o bloqueos y me coloco en sus zapatos, siguiendo las pautas sugeridas para este propósito.
- Con otr@s compañer@s de la clase preparamos una propuesta para el centro educativo en donde se pueda incorporar las herramientas aprendidas con la camiseta, la cachucha y los zapatos del/la guarda-vidas en la dinámica del Manual de Convivencia del centro educativo.



Hoja de ayuda No.17 (para guarda-vidas)

Hojas
de ayuda

Unidad de entrenamiento 8:

El/la guarda-vidas y el dolor del/la otr@

Sección: Ejercicio Principal

Gafas de "guarda-vidas" para sintonizar
con el sufrimiento o el dolor de l@s demás

NOTICIERO DE TELEVISIÓN

Ejercicio principal

Cada grupo trabaja en una de las secciones del "noticiero" y prepara una noticia corta y ágil y la respectiva dramatización, procurando focalizar una situación de dolor, sufrimiento humano y/o abuso del medio ambiente, según corresponda.

ESCENARIOS Referido a nivel internacional, nacional y de ciudad	SECCIÓN NOTICIERO Esta columna señala los ámbitos noticiosos por representar
GRUPO 1	Política
GRUPO 2	Económica
GRUPO 3	Deportiva
GRUPO 4	Sociedad
GRUPO 5	Cultural
GRUPO 6	Farándula



Hoja de ayuda No.18 (para Guarda-vidas)

Unidad de entrenamiento 8:
El/la guarda-vidas y el dolor del/la otr@
Sección: Ejercicios para mantenerse en forma

Actividades sugeridas para practicar los aprendizajes de la Unidad de Entrenamiento No.8

- Preparo un "mapa" de relaciones interpersonales de la gente más cercana a mí, me coloco las gafas de "Guarda-vidas" y señalo las posibles situaciones de dolor y sufrimiento de estas personas, y me pregunto qué he hecho y qué puedo hacer para sintonizarme con su situación y procurar una respuesta empática reconfortante.
- Me coloco mis gafas de "Guarda-vidas" junto con mi grupo de amig@s y organizamos una cartelera acerca de situaciones de sufrimiento o dolor en el mundo. Luego nos respondemos ¿Qué signos o indicios nos pueden revelar los sufrimientos o el dolor ajeno? ¿Cómo verificamos nuestra comprensión de dicha situación? ¿Hasta dónde nos corresponde participar del sufrimiento o dolor del/la otr@?
- Con mi grupo de clase de Sociales nos colocamos nuestras gafas de "Guarda-vidas" y preparamos un "listado" de situaciones de sufrimiento y/o dolor presentes en nuestra comunidad local. Haciendo una analogía con la prestación de servicios de salud, consideramos posibles acciones solidarias a nuestro alcance que podrían permitirnos participar en su prevención, alivio o solución, y formas de promoción de la vida. Tomamos nota de ellas en nuestro cuaderno/libreta de apuntes para retomarlas en la sesión de entrenamiento No.10 de este módulo.



Unidad de entrenamiento 9:
Luces y sombras de la empatía
Sección: Ejercicios de Calentamiento

Instrucciones para el juego "lobos con piel de oveja"

Cada oveja está invitada a acercarse amigablemente a la otra y desarrollar la tarea que le tocó, pero sin exagerar.



En el encuentro con la otra oveja, usted Le coloca la mano en el hombro en señal de apoyo	En el encuentro con la otra oveja, usted Se le acerca a la cara y pronuncia "meee" suavemente	En el encuentro con la otra oveja, usted Le da un cálido apretón de manos	En el encuentro con la otra oveja, usted Baila haciendo sonar sus cascos
En el encuentro con la otra oveja, usted Se queda quieta unos segundos esperando su reacción	En el encuentro con la otra oveja, usted Le rasca la cabecita	En el encuentro con la otra oveja, usted Le dice "muuu"	En el encuentro con la otra oveja, usted Le pide compañía
En el encuentro con la otra oveja, usted Le dice cosas agradables	En el encuentro con la otra oveja, usted Le hace una venia	En el encuentro con la otra oveja, usted Le ofrece un abrazo cálido	En el encuentro con la otra oveja, usted Le ofrece un dulce



En el encuentro con la otra oveja, usted Le coloca la mano en el hombro en señal de apoyo y aprieta con fuerza	En el encuentro con la otra oveja, usted Se le acerca a la cara y ruge como un león	En el encuentro con la otra oveja, usted Le extiende la mano, luego la retira súbitamente y dice "¡oleee!"	En el encuentro con la otra oveja, usted Baila haciendo sonar sus cascos y luego le pisa un pie a la otra
En el encuentro con la otra oveja, usted Se queda quieta unos segundos y luego tira de sus lanas	En el encuentro con la otra oveja, usted Le rasca la cabecita y para finalizar le jala un mechón	En el encuentro con la otra oveja, usted Le dice "muuu" y la embiste como un toro	En el encuentro con la otra oveja, usted Le da una vuelta y se va
En el encuentro con la otra oveja, usted Le dice cosas agradables pero usa un tono burión	En el encuentro con la otra oveja, usted Le hace una venia y le muestra la lengua	En el encuentro con la otra oveja, usted Le ofrece un abrazo que comienza suave y termina muy fuerte	En el encuentro con la otra oveja, usted Le ofrece un dulce y luego le entrega una envoltura vacía





Hoja de ayuda No.20 (para guarda-vidas)

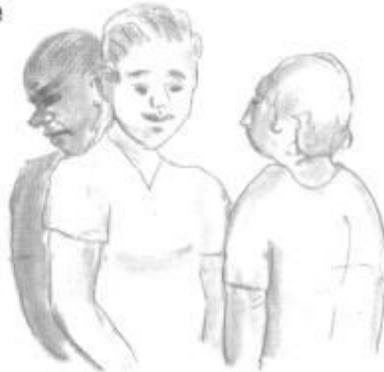
Unidad de entrenamiento 9:

Luces y sombras de la empatía

Sección: Ejercicios para mantenerse en forma

Actividades sugeridas para practicar los aprendizajes de la Unidad de Entrenamiento No.9

- Busco un tiempo y espacio adecuado para dialogar con mi cuaderno/libreta de apuntes acerca de mis necesidades, deseos, aspiraciones, que podrían ser utilizadas como lados "flacos" por la capacidad de sintonización de otras personas para conseguir sus propósitos conmigo.
- Con mi grupo de amig@s preparamos una lista de características de las personas que inspiran confianza y desconfianza. Nos preguntamos si nuestras lecturas de esas características están basados en algún tipo de prejuicios y qué tan conveniente resultan éstos en un proceso de sintonización con l@s demás.
- Buscamos un espacio para conversar con el/la Director/a de Grupo sobre a quién y cómo pedir ayuda en situaciones que prevenimos un posible uso abusivo de la empatía. Igualmente, cómo ofrecer ayuda en casos en que percibimos a alguien en riesgo y no lo ha advertido por sí mism@.



Hoja de ayuda No.21 (para guarda-vidas)

Unidad de Entrenamiento 10:

La empatía para crear ambientes solidarios

Sección: Instrucciones iniciales

¿Cuántas personas se necesitan para?

- Cuidar a mi hermanit@
- Llevar adelante un colegio
- Cuidar la ciudad
- Apagar un incendio forestal
- Sembrar árboles para cuidar los manantiales
- Atender a un señor con infarto
- Rescatar a un@ náufrag@ en el mar
- Contar un cuento
- Construir una casa
- Alimentar personas que sufrieron un desastre
- Sacar la familia adelante
- Construir la paz en el país
- Dar empleo a l@s desocupad@s
- Atender a l@s habitantes de la calle
- Llevar alegría a l@s adult@s mayores
- Vacunar a l@s niñ@s del barrio
- Gobernar la ciudad
- Educar a niñ@s discapacitad@s
- Ayudar a l@s desplazados por la violencia
- Arreglar el parque de la zona
- Pavimentar las vías del barrio
- Mantener limpias las calles del barrio



Hoja de ayuda No.22 (para guarda-vidas)

Unidad de Entrenamiento 10:

La empatía para crear ambientes solidarios

Sección: Ejercicios para mantenerse en forma

Actividades sugeridas para practicar los aprendizajes de la Unidad de Entrenamiento No.10

- Aplico los aprendizajes adquiridos en esta sesión de entrenamiento para organizar otras iniciativas de atención a necesidades específicas de la comunidad o del barrio donde vivo.
- Promuevo con otr@s compañer@s y con docentes y directivas del centro educativo un proceso de formación de líderes escolares con perfil de "guardavidas" solidari@s con la comunidad local que incluya:
 - la revisión de las prácticas individuales
 - el desarrollo de habilidades y competencias que nos permitan responder efectivamente y desde nuestra condición estudiantil a las necesidades y demandas de nuestro contexto,
 - organizamos adecuadamente para ello, y
 - generar las condiciones para sostener en el tiempo esta propuesta.
- Invitamos algun@s líderes que trabajan a favor del bienestar de la comunidad para intercambiar con ellos sobre:
 - los motivos que le animan en su propósito
 - las dificultades encontradas en el desarrollo de sus proyectos
 - las personas que se han sumado en su propósito y cómo se dio este proceso
 - la manera como se ha preparado para llegar a ser líder en la comunidad
 - las estrategias que ha empleado para movilizar a la comunidad y lograr su mejor cooperación
 - otras preguntas que consideren pertinentes



Anexo

Matriz de necesidades y satisfactores³

NECESIDADES SEGÚN CATEGORÍAS EXISTENCIALES NECESIDADES SEGÚN CATEGORÍAS AXIOLÓGICAS	SER	TENER	HACER	ESTAR
Subsistencia	1/ Salud física, salud mental, equilibrio, solidaridad, humor, adaptabilidad	2/ Alimentación, abrigo, trabajo	3/ Alimentar, procrear, descansar, trabajar	4/ Entorno vital, entorno social
Protección	5/ Cuidado, adaptabilidad, autonomía, equilibrio, solidaridad	6/ Sistemas de seguros, ahorro, seguridad social, sistemas de salud, legislaciones, derechos, familia, trabajo	7/ Cooperar, prevenir, planificar, cuidar, curar, defender	8/ Contorno vital, contorno social, morada
Afecto	9/ Autoestima, solidaridad, respeto, tolerancia, generosidad, receptividad, pasión, voluntad, sensualidad, humor	10/ Amistades, parejas, familia, animales domésticos, plantas, jardines	11/ Hacer el amor, acariciar, expresar emociones, compartir, cuidar, cultivar, apreciar	12/ Privacidad, intimidad, hogar, espacios de encuentro
Entendimiento	13/ Conciencia crítica, receptividad, curiosidad, asombro, disciplina, intuición, racionalidad	14/ Literatura, maestros, método, políticas educacionales, políticas comunicacionales	15/ Investigar, estudiar, experimentar, educar, analizar, meditar, interpretar	16/ Ámbitos de interacción formativa, escuelas, universidades, academias, agrupaciones, comunidades, familia

Participación	17/ Adaptabilidad, receptividad, solidaridad, disposición, convicción, entrega, respeto, pasión, humor	18/ Derechos, responsabilidades, obligaciones, atribuciones, trabajo	19/ Afiliarse, cooperar, proponer, compartir, discrepar, acatar, dialogar, acordar, opinar	20/ Ámbitos de interacción participativa, partidos, asociaciones, iglesias, comunidades, vecindarios, familias
Ocio	21/ Curiosidad, receptividad, imaginación, despreocupación, humor, tranquilidad, sensualidad	22/ Juegos, espectáculos, fiestas, calma	23/ Divagar, abstraerse, soñar, añorar, fantasear, evocar, relajarse, divertirse, jugar	24/ Privacidad, intimidad, espacios de encuentro, tiempo libre, ambientes, paisajes
Creación	25/ Pasión, voluntad, intuición, imaginación, audacia, racionalidad, autonomía, inventiva, curiosidad	26/ Habilidades, destrezas, método, trabajo	27/ Trabajar, inventar, construir, idear, componer, diseñar, interpretar	28/ Ámbitos de producción y retroalimentación, talleres, ateneos, agrupaciones, audiencias, espacios de expresión, libertad temporal
Identidad	29/ Pertenencia, coherencia, diferenciación, autoestima, asertividad	30/ Símbolos, lenguajes, hábitos, costumbres, grupos de referencia, sexualidad, valores, normas, roles, memoria histórica, trabajo	31/ Comprometerse, integrarse, confrontarse, definirse, conocerse, reconocerse, actualizarse, crecer	32/ Socio-ritmos, entornos de la cotidianidad, ámbitos de pertenencia, etapas madurativas
Libertad	33/ Autonomía, autoestima, voluntad, pasión, asertividad, apertura, determinación, audacia, rebeldía, tolerancia	34/ Igualdad de derechos	35/ Discrepar, optar, diferenciarse, arriesgar, conocerse, asumirse, desobedecer, meditar	36/ Plasticidad espacio-temporal

Actividad Complementaria N°2
Para sesión con padres/madres de familia

Actividades
complementarias

“Herramientas” para la empatía



OBJETIVO	PREVER
<p>Considerar algunas herramientas que ayuden a ejercitar la empatía para la construcción de relaciones y entornos que mejoran el buen trato en la familia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Recortar las instrucciones de la Hoja de Ayuda No.8 y preparar cartuchos de papel que semejen “fuetes” ■ Determinar las fechas para la realización de esta actividad y los espacios adecuados.

PROCEDIMIENTO

- Breve presentación de la experiencia de la segunda parte del módulo “Aprendiendo a ser empático@s” desarrollado con sus hij@s: unidades trabajadas y logros esperados.
- Recuperar el trabajo de la sesión anterior con padres-madres de familia acerca de la empatía y sus experiencias ejercitando colocarse en el lugar de sus familiares, particularmente de sus hij@s. El/la animador/a presenta el objetivo de este nuevo encuentro y les invita a disponerse del mejor modo para ello.
- Como **sensibilización al tema**, se sugiere hacer el Ejercicio de Calentamiento de la unidad de entrenamiento No.4 (ver Hoja de Ayuda No.8). Se suscita un intercambio sobre:
 - L@s participantes que hicieron de “burr@s” expresan cómo se sintieron durante el juego
 - ¿Cómo hicieron para descubrir las necesidades, sentimientos, emociones o intereses del/la “burr@”?
 - ¿Qué estrategias utilizaron para conseguir la cooperación de/la “burr@”?
 - Comentan algunas situaciones de la vida diaria que podrían parecerse a lo sucedido en el juego





- Se invita a trabajar en pequeños grupos sobre
 - las maneras de identificar signos o indicios que nos pueden revelar los sufrimientos o el dolor ajeno;
 - ¿cómo verificamos nuestra primera comprensión de dicha situación?
 - ¿hasta dónde nos corresponde participar del sufrimiento o dolor del/la otr@ o de l@s demás?
- En plenaria comparten el trabajo de grupos y responden, ¿cómo hacer para "sintonizarse" respetuosamente con el sentimiento o dolor de sus hij@s?
- Para finalizar, se invita a l@s padres-madres de familia a considerar individualmente ¿cómo expresa cada quien su dolor o sufrimiento y cómo pide y recibe el apoyo de l@s otr@s que quieren acompañarle en esta situación? ¿De qué manera los aprendizajes de este taller podrían ayudar a mejorar la convivencia familiar?
- El/la animador/a propicia una Retro Alimentación Vivencial: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron en esta reunión?

Notas de la segunda sección

¹ Gorra.

² Adaptado del texto de Rosenberg, Marshall B., Ph.D. *Nonviolent Communication... A language of Compassion*. California. PuddleDancer Press. 1999.

³ Max Neef, Manfred. *Op. Cit.*