

GUÍA DE TRABAJO EN EL AULA PARA DOCENTES

COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL: LA EMPATIA PARA RESOLVER CONFLICTOS

27/05/2024



LA EMPATÍA

1. COLABORACIÓN Y EMPATÍA

La Colaboración/ Amabilidad: es el grado de tolerancia, solidaridad y respeto de una persona. Mientras que la extraversión se refiere a las fuentes de energía y a la búsqueda de contacto con los demás, la amabilidad se refiere a la conducta interpersonal dirigida a un cierto cuidado del otro, que incluye capacidad de descentralización y empatía.

- Las personas con **menor nivel de colaboración** pueden experimentar una mayor probabilidad de estrés, ansiedad y depresión debido a la falta de apoyo social. La falta de colaboración y amabilidad hacia los demás puede afectar negativamente la dinámica de trabajo en equipo.
- Las personas con **mayor nivel de colaboración** tienden a establecer relaciones sólidas y armoniosas con los demás. La tendencia de estas personas a ser pacientes y tolerantes les permite manejar los conflictos de manera tranquila y positiva.

Empatía/Sensibilidad a los demás: Conciencia, preocupación y respeto por los sentimientos de las personas.

- Las personas con **menor nivel de empatía** tienen dificultades en las relaciones interpersonales para el establecimiento de conexiones emocionales profundas con los demás. Además, pueden tener dificultades para reconocer y atender sus propias necesidades emocionales.
- Las personas con **mayor nivel de empatía** son capaces de comprender y sintonizar con las emociones de los demás. En niveles muy altos, pueden sentirse abrumadas por estímulos emocionales y sensoriales, y, es posible que necesiten más tiempo y espacio personal para procesar sus emociones y recargarse.

2. LA EMPATÍA PARA RESOLVER CONFLICTOS

Un **conflicto** es una situación de tensión entre dos o más personas o grupos que se genera por diferencias de opinión, por intereses opuestos ante algo que comparten o porque la satisfacción de las necesidades de una de las partes atenta contra la de la otra parte.

Los conflictos forman parte de la convivencia, por eso es importante reconocerlos, enfrentarlos, emplear estrategias como la **empatía** para resolverlos y aprender de ellos

3. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EN EL AULA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS A TRAVÉS DE LA EMPATÍA

A continuación, presentamos una serie de actividades para ayudar al alumnado a resolver conflictos a través del trabajo de la empatía en el aula.

UNIDAD: LA EMPATÍA PARA RESOLVER CONFLICTOS

El reto es identificar las ventajas de resolver un conflicto cuando las personas involucradas muestran empatía y disposición para ayudar.

Actividad 1

En parejas leed el siguiente caso:

“Maria estudia ciclo medio de Formación Profesional de cocina, acaba de terminar su relación sentimental con Javi después de casi un año de comenzar. Javi no está conforme y la sigue buscando a pesar de que ella le ha dicho que sólo lo quiere como amigo.

Un día, al salir de clase, Maria se encontró con Leo, un ex compañero con el que se llevaba bien en la ESO y que ahora estudia 2º Bachillerato en el instituto que está cerca del centro donde estudia María. Al encontrarse se saludaron ilusionados por volverse ver y se fueron caminando juntos hasta la parada del autobús.

Un amigo de Javi los vio y corrió a contárselo. Al día siguiente, Javi y sus amigos salieron apurados hacia la parada del autobús a buscar a Leo, lo increparon y le advirtieron que si no dejaba de molestar a Maria iba a ser peor para él.

Días después, los amigos de Leo hicieron lo mismo con Javi y, ahora, sus amigos están planeando una revancha mayor y están convocando a más compañeros para ir al Instituto con piedras y palos a buscar a Leo y a sus amigos”.

De manera breve, comentad:

1. ¿Qué originó el conflicto?
2. ¿Quién fue empático Javi, Leo o Maria?
3. ¿Qué haríais en el lugar de Javi, Leo y Maria?

Actividad 2

- a) En grupos de 4 personas identificad los momentos del conflicto en los que una actitud empática y la disposición de ayudar hubiera ayudado a que no escalara a donde llegó.
- b) Analizad la forma de actuar de Javi, Leo y María, y transformad la historia describiendo lo que hubiera sucedido si cada uno hubiera reaccionado con empatía. Anotad en cada cuadro las propuestas:

Javi	Leo	María

- c) Compartid con el resto de la clase vuestras respuestas y comentad la utilidad de la empatía en el reconocimiento, manejo y solución de conflictos.

Reafirmo y ordeno:

Cuando un conflicto escala y pasa de un desacuerdo a una situación en la que se anula la escucha, se imponen necesidades y opiniones, se enfrentan egocentrismos y se trata de vencer al otro, siempre estará presente una mentalidad centrada en uno mismo en ambas partes.

En cambio, cuando está presente la disposición para ayudar y una actitud empática centrada en relaciones basadas en el reconocimiento de la igualdad de todas las personas en dignidad y derechos, entonces será más fácil establecer un diálogo que permita la expresión de ideas, necesidades y emociones.

El diálogo es la herramienta más importante para el manejo de conflictos y la empatía permite reconocer el conflicto y buscar soluciones que tengan en cuenta el bienestar de ambas partes.

Escribe en un minuto que te llevas de esta unidad

Para tu vida diaria

Si reconoces en este momento algún conflicto con tu familia, con tus amigos o en el aula, dialoga con la otra parte y proponle un ejercicio de empatía para desarrollar una mentalidad centrada en los demás, por ejemplo, compartir algún alimento, dedicar 10 minutos a hablar con otra persona mirándole a los ojos sin distracciones y escuchando con atención o ayudar a alguien que se encuentra en una situación de desventaja.

¿Quieres saber más?

Te recomendamos el siguiente video sobre la resolución de conflictos:

https://www.youtube.com/watch?v=XQSd-fs_5DY

Concepto clave

Conflicto: Es una situación que implica una discrepancia entre dos partes que buscan ganar ante el enfrentamiento de sus intereses, creencias, opiniones, ideas y necesidades.

4. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

Esta rúbrica de evaluación tiene como objetivo valorar el aprendizaje de los estudiantes en el tema de la empatía como herramienta para la resolución de conflictos. Se centra en la capacidad de los estudiantes para buscar distintas soluciones ante una misma situación, poniendo en práctica la creatividad. Utiliza una escala numérica del 0 al 10 para asignar una puntuación a cada criterio de evaluación. Los niveles de desempeño se definen como sigue: excelente (9 o más), bueno (8 y más), aceptable (5 y más) y pobre (menos de 5). La rúbrica se estructura en tres columnas: aspectos a evaluar, criterios de evaluación y puntuación.

ASPECTOS A EVALUAR	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTUACIÓN
Empatía	Demuestra comprensión y consideración hacia los sentimientos y necesidades de los demás.	
Escucha activa	Presta atención a los demás, responde adecuadamente y muestra interés genuino por lo que dicen.	
Resolución creativa de problemas	Busca distintas soluciones ante una misma situación, mostrando creatividad y originalidad en sus propuestas.	
Colaboración	Trabaja en equipo, comparte ideas y contribuye de manera constructiva al grupo.	
Autocontrol emocional	Identifica y maneja adecuadamente sus emociones, sin dejar que afecten negativamente sus relaciones con los demás.	
Perspectiva de los demás	Es capaz de ponerse en el lugar del otro y comprender su punto de vista.	

5. EVALUACIÓN DE LA UNIDAD POR EL DOCENTE

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos un 50% de los estudiantes reconocieron la importancia de la empatía, la toma de perspectiva y la disposición para ayudar, en el establecimiento de relaciones sociales constructivas.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o aspectos a mejorar					
Observaciones					