



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### TEMA:

**“LA EMPATÍA EN LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN VOCACIONAL DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA EN EL AÑO 2013-2014.”**

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación Especialidad Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

**AUTORA:** Tobar Cahuana Nancy Yesenia

**DIRECTOR:** Dr. Santiago Andrade.

Ibarra, 2014

## **ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR**

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director del Trabajo de Grado titulado: **“LA EMPATÍA EN LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN VOCACIONAL DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA EN EL AÑO 2013-2014”**; de la señorita egresada: Nancy Yesenia Tobar Cahuana, previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Especialidad Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

Al ser testigo presencial, y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, afirmo que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puede certificar por ser justo y legal.

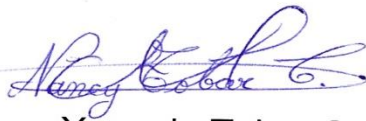


Dr. Santiago Andrade

**DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO**

## DECLARACIÓN

Yo, Nancy Yesenia Tobar Cahuana, bajo juramento declaro que el trabajo aquí descrito es de mi autoría, que no ha sido previamente presentado para ningún grado, ni calificación profesional; y que he consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.



Nancy Yesenia Tobar Cahuana

C.I. 100333170-7

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado para todas esas personas queridas que han estado y que siguen en mi vida, llenándola de lecciones valiosas y de amor, mi familia, enamorado, amigos, maestros y compañeros que hacen que mi existencia tenga un toque mágico.

**Nancy Yesenia**

## **AGRADECIMIENTO**

Es un placer expresar mi agradecimiento a todos quienes contribuyeron con la realización de este trabajo, de manera especial quiero agradecer a:

Dios como fuente infinita de sabiduría y poder que me permite estar viva al darme un don tan maravilloso y que me enseña tanto día a día.

A las autoridades y docentes de la Universidad Técnica del Norte, que me supieron guiar y prestar las facilidades necesarias para la realización de mi labor, especialmente al Dr. Gabriel Echeverría, en calidad de coordinador de la carrera por la gran ayuda brindada.

Al Dr. Santiago Andrade, que como Director de Trabajo de Grado supo compartir sus conocimientos y experiencias para guiarme de la mejor manera y darme ánimo al realizar esta tarea.

Además quiero agradecer a mi familia, a María Cahuana y Mesías Tobar, mis padres, que me han dado una formación con principios y que me han enseñado a no rendirme ante los obstáculos y a trabajar duro por mis metas. A mis hermanas y hermanos Deisy, Yadira, Edgar y Leonardo por compartir conmigo la vida y enseñarme tanto, no puedo olvidar a mi enamorado y buen amigo Mauricio Q.M. por su fe y su perseverancia inmensas.

A todos ustedes mil gracias e infinitas bendiciones.

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	i
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	¡Error! Marcador no definido.
DECLARACIÓN.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	v
ÍNDICE GENERAL.....	vi
ÍNDICE DE CUADROS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	xiv
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>1</b>
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	2
1.3 Formulación del Problema.....	3
1.4 Delimitación.....	3
1.4.1. Delimitación de Unidades de Observación.....	3
1.5 Objetivos.....	4
1.5.1 Objetivo General.....	4
1.5.2 Objetivos Específicos.....	4
1.6 Justificación.....	4
1.7 Factibilidad.....	6
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>7</b>
2. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1 Fundamentación Teórica.....	7
2.1.1 Fundamentación Filosófica.....	7
2.1.2 Fundamentación Psicológica.....	9

2.1.3 Fundamentación Pedagógica .....	10
2.1.4 Fundamentación Sociológica .....	11
2.3.1 Tipos de Inteligencia .....	13
2.4 La Inteligencia Emocional .....	<b>15</b>
2.4.1 Características de la Inteligencia Emocional.....	17
2.5 La Empatía .....	<b>18</b>
2.5.1 Definición .....	18
2.5.2 Habilidades Empáticas.....	20
2.5.3 Aspectos Fundamentales.....	21
2.5.4 Empatía en los Primeros Años de Vida .....	21
2.5.5 Clasificación.....	23
2.4.6 Bases Neurológicas de la Empatía .....	24
2.5.7 Comunicación Verbal y Empatía.....	26
2.5.8 Comunicación no Verbal y Empatía .....	28
2.5.9.1. Posturas Cerradas .....	29
2.5.9.2. Posturas Abiertas.....	30
2.6 La Guía y el Aprendizaje .....	<b>31</b>
2.6.1 Funciones .....	31
2.7 Posicionamiento Teórico Personal .....	<b>33</b>
2.8 Glosario de Términos.....	<b>35</b>
2.9 Interrogantes de Investigación .....	<b>39</b>
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>41</b>
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	41
3.1 Tipos de Investigación .....	<b>41</b>
3.1.1 Investigación Descriptiva: .....	41
3.1.2 Investigación Propositiva .....	41
3.1.3 Investigación Cualitativa .....	41
3.1.4 Investigación Documental:.....	41
3.1.5 Investigación de Campo:.....	41
3.2 Métodos.....	<b>42</b>
3.2.1 Analítico .....	42

3.2.2 Deductivo .....	42
3.2.3 Inductivo.....	42
3.2.4 Estadístico .....	42
3.3 Técnicas E Instrumentos .....	<b>43</b>
3.3.1 Entrevista .....	43
3.3.2 Encuestas .....	43
3.3.3 Observación Sistemática .....	44
3.3.4 Ficha de observación.....	44
3.4 Población .....	<b>44</b>
<b>CAPÍTULO IV .....</b>	<b>45</b>
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	45
4.1 Aplicación de Instrumento .....	<b>45</b>
4.2 Resultados de la Aplicación de la Encuesta a los Estudiantes.....	<b>46</b>
<b>CAPÍTULO V .....</b>	<b>55</b>
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	55
5.1 Conclusiones .....	<b>55</b>
5.2 Recomendaciones .....	<b>56</b>
<b>CAPÍTULO VI .....</b>	<b>57</b>
6. PROPUESTA ALTERNATIVA .....	57
6.1 Título de la Propuesta.....	<b>57</b>
6.2 Justificación .....	<b>57</b>
6.3 Fundamentación Teórica.....	<b>58</b>
6.4 Objetivos .....	<b>62</b>
6.5 Ubicación Sectorial y Física.....	<b>62</b>
6.6 Desarrollo de la Propuesta.....	<b>63</b>
TALLER N° 1 .....	65
TALLER N° 2 .....	68
TALLER N° 3 .....	72
TALLER N° 4 .....	76



TALLER N° 5 .....	81
TALLER N° 6 .....	86
TALLER N° 7 .....	90
TALLER N° 8 .....	94
TALLER N° 9 .....	98
TALLER N° 10 .....	103
TALLER N° 11 .....	110
TALLER N° 12 .....	119
6.7 Bibliografía .....	<b>132</b>

**ANEXOS.....** ¡Error! Marcador no definido.

ANEXO 1. ÁRBOL DE PROBLEMAS .....	136
ANEXO 2. ENCUESTA.....	137
ANEXO 3. MATRIZ DE COHERENCIA .....	139
ANEXO 4. FOTOGRAFÍAS.....	140

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro # 1. Pregunta 1 .....	46
Cuadro # 2. Pregunta 2 .....	47
Cuadro # 3. Pregunta 3 .....	48
Cuadro # 4. Pregunta 4 .....	49
Cuadro # 5. Pregunta 5 .....	50
Cuadro # 6. Pregunta 6 .....	51
Cuadro # 7. Pregunta 7 .....	52
Cuadro # 8. Pregunta 8 .....	53
Cuadro # 9. Pregunta 9 .....	54

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1. Pregunta 1.....	46
GRÁFICO 2. Pregunta 2.....	47
GRÁFICO 3. Pregunta 3.....	48
GRÁFICO 4. Pregunta 4.....	49
GRÁFICO 5. Pregunta 5.....	50
GRÁFICO 6. Pregunta 6.....	51
GRÁFICO 7. Pregunta 7.....	52
GRÁFICO 8. Pregunta 8.....	53
GRÁFICO 9. Pregunta 9.....	54

## RESUMEN

La investigación se realizó desde octubre del 2013 hasta abril del 2014, en este tiempo se aplicó encuestas a los estudiantes de séptimo de Psicología Educativa de la Universidad Técnica del Norte, para determinar su nivel de empatía. Se encuestó a 36 estudiantes. Este trabajo es un proyecto factible que se basa en la investigación descriptiva, documental cualitativa y de campo, mediante el método analítico, inductivo, deductivo y estadístico. Todo esto permitió elaborar una guía con talleres para desarrollar el nivel de empatía, lo que la hace a la investigación relevante es la serie de beneficios en la vida profesional y personal que se obtienen al mostrar actitudes empáticas. Generalmente se evidencia que nuestro accionar está basado en la parte afectiva más que en la cognitiva, por esto se habla de personas más emocionales que otras. El hecho de tener un nivel inadecuado de empatía no significa no poseerla, más bien es no desarrollarla o caer en errores comunes como la victimización del otro o la compasión en las que hay una identificación emocional, pero no una en el plano intelectual, es decir, se puede sentir lo mismo que otro, pero no entenderlo o asimilarlo. Es innegable que entre la empatía y la Inteligencia Emocional existe una relación muy grande. Pero lamentablemente, nuestra cultura no enfatiza el control de la parte afectiva, más bien se centra en el éxito y la felicidad a través de ganar dinero y prestigio, de tener una buena posición social. En cuanto a la carrera de Psicología Educativa, cada vez se hace más necesario que el o la profesional se enfrenten a retos, para los que no se sientan preparados. A personas que se cierran ante los problemas y que tienen dificultades de diversa índole para establecer un diálogo, se hace evidente la necesidad de formar entes creativos y humanistas y no repetidores de conocimientos, este trabajo busca abrir espacios para el desarrollo de los futuros psicólogos educativos, en donde puedan expresar su emociones con confianza y en un contexto de respeto. Para esto se procedió a elaborar una guía de talleres bajo el asesoramiento del Director de Trabajo de Grado y que busca el desarrollo de la habilidad empática en el grupo investigado y en los que así lo requieran. Finalmente cabe mencionar que este esfuerzo ha merecido la dedicación, el empeño y la fuerza de voluntad para su realización, para la recopilación, análisis e interpretación de datos, los mismos en los que se basa y toma como elemento para garantizar su valía. Es sumamente importante en cuanto al aspecto personal debido a que es el resultado de meses de trabajo y de aportes, para al fin ver esta meta concretada.

## ABSTRACT

This research was conducted from October 2013 to April 2014; during this time a survey was applied to thirty six students of the seventh level of Educational Psychology at the Técnica del Norte University, to determine their level of empathy. This is a feasible project, based on descriptive research, qualitative, documentary and field research, and made through analytical, inductive, deductive and statistical methods. All this, allowed the design of a guide of workshops to develop the level of empathy, which makes this research relevant because of the number of benefits we can get through showing empathic attitudes in our professional and personal life. Usually we can evidence that our actions are based on the affective side rather than the cognitive side that is why we can talk about some more emotional people than others. Having an inadequate level of empathy does not mean that we do not have it, it is rather a matter of having not developed it or making common mistakes as victimization of the other or compassion, both in which there is an emotional self-identification, but not on an intellectual level, it means that we may feel the same as the other, but not understand or assimilate the situation. Undeniably between empathy and emotional intelligence there is a great relationship. Unhappily, our culture does not emphasize on the affective control, it is rather focused on success and happiness through making money and gaining prestige, to have a good social position. For the Educational Psychology career, it is becoming more necessary that the professionals face those challenges for which they do not feel prepared. For those people who get enclosed to different kinds of problems and have difficulty to establish a dialogue, it becomes evident the need of training creative and humanistic human beings instead of knowledge repeaters, this work tries to open spaces for the development of the future educational psychologists, where they can express their emotions with confidence and in a context of respect. For this, we have developed a guide of workshops under the headship of the thesis director and it has the objective of developing the empathic ability among the members of the investigated group and other people who require it. Finally it should be mentioned that this effort has deserved the dedication, commitment and willpower to achieve this research, analysis and interpretation of data, in which it is based, and which ensures its value. It is extremely important in terms of personal growth because it is the result of months of work and contributions to finally get this goal materialized.

## INTRODUCCIÓN

El ser humano es sociable por naturaleza, pero muchos han afirmado que establecer relaciones interpersonales es todo un arte. Por lo que, una persona debe estar preparada para relacionarse con las personas que le rodean.

En el campo laboral, existen profesiones a las que se puede clasificar de acuerdo al contacto con los demás, en algunos casos será mayor, o menor en otros. En cuanto al campo de la Psicología, es innegable el alto grado de interacción necesario.

La situación requiere en gran medida de la capacidad de ponerse en los zapatos de otros, a esto se conoce como empatía. En la Universidad Técnica del Norte se puede encontrar la Carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional, y entre sus estudiantes se pudo observar un error muy común que es confundir a la habilidad empática con compasión. En este caso se utiliza más el plano emocional que el cognitivo.

Ciertamente se hace necesaria la apertura de espacios para expresar las emociones de una manera más adecuada ya que en la institución se forman muchos futuros profesionales en la rama de la Psicología, por ello, el trabajo va enfocado en el nivel de empatía de los séptimos semestres de Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

La investigación fue elaborada en 6 capítulos, los mismos que son resumidos a continuación:

**CAPÍTULO I:** se encuentran detallados el objeto de la investigación, sus antecedentes, un breve diagnóstico de la situación actual, las causas y efectos del problema, además se hallan los objetivos, la justificación y la factibilidad.

CAPÍTULO II: se detalla el marco teórico, en el que consta el análisis de la temática y de los aspectos relacionados. Además se da una síntesis de las teorías Humanista, Ecológica, Naturalista y Socio Crítica.

CAPÍTULO III: se exponen los métodos, técnicas e instrumentos para la recolección de la información, además se hace una referencia a la población que es pequeña, por lo que no se calcula la muestra.

CAPÍTULO IV: se realiza un análisis detallado de los datos que se recopilaron después de aplicar una encuesta a los estudiantes de los séptimos semestres de Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

CAPÍTULO V: se dan a conocer las conclusiones y se hacen algunas recomendaciones, además se plantea la propuesta para solucionar el problema.

CAPÍTULO VI: se desarrolla la propuesta, una guía de talleres para el desarrollo del nivel de empatía.

Finalmente, se exponen los anexos donde como el árbol de problemas, la matriz de coherencia que sirvió de base para la investigación y un ejemplar de la encuesta para estudiantes.

## **CAPÍTULO I**

### **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 Antecedentes**

La empatía es la capacidad para identificarnos intelectual y afectivamente con los sentimientos y emociones de los demás, para ello existe un gran proceso que no solo implica las palabras que se mencionan, también se requiere de una predisposición para captar aquellos mensajes no verbales, es decir, el lenguaje corporal. Dicho en una manera sencilla, ser empático es “ponerse en el lugar de otra persona”.

Sadi, poeta del siglo XII, concebía a la humanidad como un solo cuerpo, en el que un miembro no podía sufrir daño sin esperar la reacción de los demás, ya hablaba de empatía y al ejercicio de esta habilidad le atribuía una gran calidad humana. Durante el siglo XVIII, Robert Vischer la llamó, usando la palabra alemana “Einfühlung”, es decir “sentirse dentro de”.

Titchener, en 1909, tomó como base a la etimología griega *εμπάθεια* (cualidad de sentir-se dentro) y utilizó por primera vez en sus investigaciones el término empatía. La cualidad en cuestión es muy bien vista en la sociedad; por ejemplo, algunos filósofos y pensadores como Leibniz y Rousseau, señalaron la necesidad de ponerse en el lugar del otro para ser buenos ciudadanos.

Fue Howard Gardner, quien ubicó a la empatía dentro de la Inteligencia Interpersonal, se la ha catalogado como uno de los cinco



pilares para establecer una buena comunicación como son la autoconciencia, control emocional, motivación, manejo de relaciones y empatía, ya que permite expresarnos con mayor facilidad evitando herir a los demás y logrando emitir un mensaje de manera efectiva y adecuada.

Cabe mencionar que la empatía es ver la vida desde la perspectiva de otros, actuar por comprensión, no por compasión ante las situaciones de los demás. En la primera situación, el esfuerzo es de carácter objetivo y racional, la segunda netamente emocional. Hasta la actualidad se debate este tema desde dos grandes enfoques, el cognitivo y el afectivo.

## **1.2 Planteamiento del Problema**

La empatía es realmente necesaria para la comunicación y para las relaciones humanas como tal, pero en nuestra cultura centrada en la competencia y en la búsqueda del bien individual antes que el colectivo, los sentimientos y emociones ajenos no parecen tener gran importancia o son colocados en un segundo plano. Es por esta razón que se habla de una evidente insuficiencia de la habilidad empática o, dicha en otros términos, sordera emocional.

Al enfocarnos en la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional de la Universidad Técnica del Norte, se observa que los estudiantes tienden a la competencia, ya sea de manera sutil o abiertamente. Las calificaciones son muy importantes y se ha relegado la calidez humana que debe ser la característica de todo buen profesional humanista, especialmente del campo psicológico.

En realidad se le da muy poca importancia a aquellos detalles que son cruciales en el proceso de comunicación, como es el caso del lenguaje corporal, no solo debemos escuchar para ser empáticos, sino que es necesario advertir aquellos gestos, miradas, entre otras señales de lo que

realmente siente el interlocutor durante una conversación. El no percibir las actitudes hace que se pierda de vista información muy valiosa para comprender e identificarnos realmente con el mensaje que el emisor desea dar.

Otro obstáculo que se presenta dentro de los futuros profesionales de la carrera y que genera barreras, es el de anteponer los prejuicios personales ante la realidad de lo que ocurre alrededor. Entonces, la interpretación que se tenga de ella será errónea, esto genera mal entendidos con impactos muy negativos. Lo que se hace en sí es proyectar los juicios propios sobre los hechos que integran la vida y se distorsiona la visión del mundo, por lo tanto, se afecta a la toma de decisiones.

La tendencia equivocada hace que los estudiantes de la carrera confundan empatía con compasión. Se la toma en cuenta como un proceso de carácter emocional, descartando el aspecto afectivo observando tan solo una parte de la habilidad empática en sí. Es natural que se llegue a victimizar a los individuos, a subestimarlos.

### **1.3 Formulación del Problema**

Empatía inadecuada en los estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología en el año 2013-2014.

### **1.4 Delimitación**

#### **1.4.1. Delimitación de Unidades de Observación**

La investigación está dirigida a los estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

### **Delimitación espacial**

Se realizó en la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, Ecuador.

### **Delimitación temporal**

Durante el periodo 2013-2014

## **1.5 Objetivos**

### **1.5.1 Objetivo General**

Determinar el nivel de empatía en los estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología en el año 2013-2014.

### **1.5.2 Objetivos Específicos**

- Diagnosticar el grado de empatía de los estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología Educativa.
- Seleccionar las estrategias adecuadas, mediante el análisis de la información recopilada para desarrollar el nivel de empatía.
- Elaborar una guía de talleres para desarrollar la empatía en los estudiantes de séptimo semestre de la carrera.
- Socializar la guía de talleres a los estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

## **1.6 Justificación**

El trabajo contribuye, a mediano plazo, a la formación de los estudiantes de la carrera de Psicología Educativa y Orientación

Vocacional de la Universidad Técnica de Norte, ya que permite que se establezcan vínculos para una mejor identificación con nuestros semejantes. Al cumplir con este requisito se enriquece la persona, tanto en el aspecto profesional como el personal. Además se logra una comunicación más adecuada.

Los estudiantes de la carrera pueden aprovechar esta oportunidad como un espacio que le brinde herramientas para el desempeño diario y a lo largo de la vida, como por ejemplo, el estar más dispuestos a percibir el lenguaje corporal como un complemento indispensable de lo que se dice durante una conversación, o incluso fuera de ella. Se toma en cuenta que la observación es sumamente necesaria dentro del desarrollo de la habilidad empática, la misma que es de gran utilidad en el desempeño profesional también.

Al llegar a ser verdaderamente empáticos, los estudiantes de la carrera serán beneficiados debido a que evitarán anteponer sus prejuicios personales a la realidad, tendrán más facilidad para la toma de decisiones, y serán capaces de establecer relaciones interpersonales más sanas y equilibradas, evitando victimizar al interlocutor o, peor aún, subestimarlos. Lograrán avanzar en el camino de la autorrealización y el crecimiento personal.

El fin de esta investigación es favorecer a largo plazo a los estudiantes primarios y secundarios de los que serán responsables los compañeros psicólogos que egresen de la Universidad Técnica del Norte, pues tendrán a su disposición profesionales mejor capacitados para la satisfacción de sus necesidades en el área respectiva, con conocimientos más concisos y claros, pero sobre todo más humanos, cálidos, capaces de ponerse en su lugar y comprender los sentimientos que ellos experimenten, de ofrecer alternativas de solución y de asesorar, respetando su autonomía.

## **1.7 Factibilidad**

La investigación es factible, debido a que se cuenta con la documentación bibliográfica que la sustenta y que sirve de base para el marco teórico, además de los recursos económicos que serán asumidos por la investigadora. Un punto que permitirá su realización es el apoyo y la respectiva autorización por parte de los directivos y autoridades. Por estos motivos se considera que será posible investigar el tema propuesto.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Fundamentación Teórica

##### 2.1.1 Fundamentación Filosófica

**Teoría Humanista:** el trabajo está implicado en ella, debido a que el principal objeto de su estudio es el ser humano, al que se lo define como un ente creativo y libre en potencia, que además cuenta con las herramientas para vivir satisfactoriamente, Cornejo Sara y Brik Levy Lili (2003), en su libro “La Representación de las Emociones en la Drama terapia”, hablan sobre esto al decir: “Rogers sostiene que cada persona tiene un potencial innato que le permite desarrollar en forma efectiva su vida y resolver los problemas que ello implica. Estos recursos innatos existen en cada persona, aunque a veces están oscurecidos, olvidados o negados” (pág. 52).

Así se comprende que muchas personas parecen tener mayor dificultad para afrontar la vida, que otras a las que los retos les resultan más beneficiosos. De acuerdo a lo citado, todos contamos con un cúmulo de alternativas para el día a día, pero no siempre las aceptamos o las vemos, incluso las olvidamos y cabe recalcar que éstas son heredadas, que vienen “escritas” en nuestros genes.

El comportamiento depende, en su gran mayoría, del aspecto interno de la persona más que de fuerzas exteriores, debido a que nuestra naturaleza es buena ante todo, las autoras Cornejo Sara y Brik Levy Lili (2003), en su obra “La Representación de las Emociones en la

Dramaterapia” citan: “El enfoque humanístico proviene de las teorías de Jung. Él parte de la base de que existe algo “bueno” en las personas y en cada individuo” (pág. 51).

El principal objetivo de la teoría humanista es dar cumplimiento al postulado, que implica que el método depende del objeto de la ciencia, de este modo el objeto de estudio es el que determina el método a usarse.

Entre éstos se puede citar al diálogo, el fenomenológico, el hermenéutico-dialéctico, el etnográfico, el de investigación-acción, el de historias de vida, entre otros. Pero si damos énfasis a uno de ellos podemos tomar en cuenta las palabras de Echeverría Rafael (2010), en el libro “Escritos sobre Aprendizaje” cuando define al método fenomenológico así:

**“El método fenomenológico consiste en examinar el fenómeno, poniendo “entre paréntesis” las interpretaciones existentes sobre él. Cuando hacemos una investigación fenomenológica, no nos ponemos a leer lo que los demás puedan haber dicho sobre el fenómeno que vamos a explorar. Nos concentramos y confiamos en aquellas experiencias particulares-experiencias que hemos tenido nosotros o por las que pasan otros- en las que el fenómeno se hace presente”. (pág. 81).**

Como podemos ver, el autor nos da una idea clara de cómo las experiencias constituyen un gran elemento para la investigación, y el aprendizaje en sí, dentro de la concepción humanista. Por otro lado, el individuo se desempeña en un mundo cambiante, tiene su propio desarrollo y vive en constante evolución y siempre buscando mejorar y superarse.

La evaluación humanista se da en base a la verificación de hipótesis propuestas. Se buscan los efectos que las relaciones interpersonales tienen en el comportamiento de la gente.

## 2.1.2 Fundamentación Psicológica

**Teoría Ecológica:** tiene como objeto de estudio al individuo dentro de un contexto histórico, geográfico, ecológico, cultural, social, económico, y familiar. De ahí que se espere tener un ser humano que sea activo, consciente, orientado hacia un objetivo, pero dentro de un contexto sociohistórico determinado. Morín Edgar (1999), en su escrito “Los siete saberes necesarios para la educación del futuro”, cita su visión sobre el ser humano y dice:

**“El ser humano es a la vez físico, biológico, síquico, cultural, social, histórico. Es esta unidad compleja de la naturaleza humana la que está completamente desintegrada en la educación a través de las disciplinas que imposibilita aprender lo que significa ser humano”.**  
**(pág. 2).**

El individuo, desde este punto de vista es resultado de su entorno, lo que se halla a su alrededor, la cultura en la que vive determina su comportamiento, pero también se hace referencia a la necesidad de tomar en cuenta aspectos de esta índole en el ámbito educativo.

La visión naturalista busca cumplir con el objetivo fundamental de desarrollar las funciones psicológicas superiores, es decir, capacidades y valores para la autorrealización del ser humano.

Según las teorías dialécticas contextuales, a las que ésta pertenece, se explica el cambio de conducta mediante la influencia del entorno y que genera cambios multidireccionales, multicontextuales o multiculturales. Dicho así, para el cambio de conducta se necesita un cambio de entorno, incluso esto es aplicado en la terapia de ambiente para contrarrestar los efectos de los problemas de adaptación. Al respecto, Espinosa Vega Iván (2003), en su libro “Problemas del aprendizaje”, explica:

**“El objeto de este tipo de intervención es hacer girar el ambiente-hogar, en por lo menos ciento ochenta grados**



**(180º), para tener una respuesta, una interacción total entre los miembros de la familia, para muchos tratadistas cada miembro del hogar, se constituye en un elemento fundamental, cumpliendo roles, reglas, tareas, obligaciones, derechos y por sobre todo, un funcionamiento efectivo”. (pág.15).**

La evaluación es cualitativa y formativa, por lo que las técnicas que se utilizan son la observación sistémica, técnicas y cuestionarios, escalas y registros de observación, entrevista, entre otras. Como es notorio, el principal fundamento es ver la calidad antes que la cantidad y no se espera acusar a los estudiantes por la fallas, sino formarlos a partir de un aprendizaje basado en los errores como medio para la solución de los problemas que pudieran presentarse en el camino.

### **2.1.3 Fundamentación Pedagógica**

**Teoría Naturalista:** el postulado principal sostiene que la educación es un proceso natural que no es posible a través de la imposición. El desarrollo personal y el desenvolvimiento de todas las capacidades buscan la perfección y esto se da por naturaleza en el ser humano. En la página web <http://www.monografias.com/trabajos87/modelo-pedagogico-naturalista/modelo-pedagogico-naturalista.shtml#ixzz2ouVxtHnYse> explica lo siguiente:

**“Este modelo se fundamenta en las potencialidades que posee internamente el sujeto. Esta fuerza, que emana del interior, es la que le permite al alumno asimilar el conocimiento. Se respeta y se valora el desarrollo espontáneo del alumno, a través de sus experiencias vitales y su deseo de aprender”.**

El perfil de persona que se busca conseguir es uno de carácter social, y que viva en función del bienestar de los demás. Por esta razón, se da gran importancia a la formación humana. Además, en la misma página se expresa una idea de lo que se espera del individuo.

**“El hombre es un ser esencialmente bueno, pero desgraciadamente es corrompido por la sociedad. El fin del hombre es el disfrute de la libertad, felicidad y el pleno desarrollo de sus potencialidades intelectivas, afectivas y motoras. El logro de la "humanización" es la máxima finalidad del hombre en este mundo”.**

En cuanto a la educación, se impone la creatividad sobre los programas de estudios, los sentidos son la fuente de la creatividad, ésta debe ser libre. De la misma manera, se cultiva la sensibilidad por los valores humanos y estéticos y la inquietud por los problemas sociales.

#### **2.1.4 Fundamentación Sociológica**

**Teoría Socio Crítica:** esta teoría tiene como objeto de estudio al ser humano. Sus principios son de razón y emancipación. Busca a la lucha por la transformación del contexto social. Uno de los principales ideólogos es Paulo Freire con su Pedagogía liberadora, a la que Vázquez Valerio Francisco Javier, (2006), en su obra “Modernas estrategias para la enseñanza”, Tomo I: se refiere cuando escribe lo siguiente: “Esta corriente parte del estudio crítico de la sociedad, lo que le da un carácter político que le niega la posibilidad de institucionalizarse en la mayor parte de los países occidentales” (pág. 250).

Cada alumno tiene derecho a ser diferente y singular, es decir, fiel a sus propios principios, sin embargo cultiva valores como los compartidos, cooperativos, solidarios y liberadores, emancipadores. Se realizan críticas a las ideologías. Se busca libre pensadores y entes críticos.

Se establecen objetivos mediante procesos de diálogos. Y existe una relación entre la teoría y práctica. Los contenidos deben ser socialmente significativos, con actividades constructivas y de carácter compartido. Nada se impone, se negocia, se llega a consensos. Se emplean dinámicas de grupo y juegos. Y se evalúa a través del estudio de casos. Por otro lado, se centra más en el procedimiento que en el producto, la

comunicación es más importante que el contenido y el procedimiento más que la solución de los problemas.

## **2.2 Las Emociones y sus Manifestaciones Fisiológicas**

Entendemos por emociones a aquellas respuestas que damos a los estímulos sensoriales que se nos presentan, Rodríguez de Ibarra Diana (2010), en su libro “Las tres inteligencias: intelectual, emocional y moral”, brinda una definición etimológica sobre el tema: “La palabra emoción se deriva de la palabra latina *emovere* que significa remover, agitar o excitar. Los seres humanos experimentan una variedad de sentimientos o emociones que en algunos momentos no pueden diferenciar porque se entremezclan unos con otros” (pág. 71).

Como es de esperarse, ante un mundo afectivo tan complejo, como el que se evidencia en la cita expuesta, es natural que el manejo emocional sea una tarea de suma importancia y que no se puede tomar a la ligera ni tampoco es probable describirlo como un proceso netamente involuntario, aunque por mucho tiempo se lo dejó en un segundo plano.

Rodríguez de Ibarra Diana (2010), en su libro “Las tres inteligencias: intelectual, emocional y moral”, cita: “Se observan reacciones físicas que no podemos controlar. El modo más objetivo de estudiar las emociones es por medio de la investigación de los cambios fisiológicos que se presentan cuando el individuo se encuentra trastornado o perturbado emocionalmente” (pág. 71).

Es notoria la presencia de reacciones físicas que se evidencian en el cuerpo durante una emoción. Este aspecto es también de tipo físico, no solo comprende el área afectiva del individuo, sino que genera en el sujeto una serie de reacciones fisiológicas que son la parte observable y de la que quien desee tener una actitud empática debe estar pendiente.

## 2.3 Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner

Previo al análisis de la temática principal de la investigación se requiere dar un vistazo a lo que Gardner propuso en su teoría. Para Rosero David (2012), en su trabajo de grado “Estudio de las Inteligencias Múltiples y su Desarrollo en los Adolescentes del Bachillerato de la Unidad Educativa experimental Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2011 – 2012”. Propuesta teórico práctica para su potenciación, menciona lo que la inteligencia representa dentro de la concepción de esta teoría: “capacidad de resolver problemas en una o más culturas” (pág. 29).

### 2.3.1 Tipos de Inteligencia

Rosero David (2012), en la obra ya citada describe los siguientes tipos que fueron resultado de la investigación de Howard Gardner:

**Inteligencia Lingüística – Verbal:** capacidad para comprender el orden y el significado de las palabras en la lectura, la escritura, y también al hablar y escuchar. Esta es propia de líderes políticos o religiosos, escritores, poetas, entre otros.

**Inteligencia Lógica – Matemática:** capacidad para identificar modelos, calcular, formular y verificar hipótesis, utilizar el método científico y los razonamientos inductivo y deductivo. Esto se evidencia en economistas, ingenieros, científicos, entre otros.

**Inteligencia Visual – Espacial:** capacidad para presentar ideas visualmente, crear imágenes mentales, percibir detalles visuales, dibujar y confeccionar bocetos. Es más visible en artistas, fotógrafos, guías turísticos, entre otros.

**Inteligencia Musical – Rítmica:** capacidad para escuchar, cantar, tocar instrumentos. Es evidente en músicos, cantantes, críticos musicales, compositores, entre otros.

**Inteligencia Corporal – Cinética:** capacidad para realizar actividades que requieren fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación óculo manual y equilibrio. Se la halla en deportistas, cirujanos, escultores, actores y otros de las mismas características.

**Inteligencia Intrapersonal:** capacidad para plantearse metas, evaluar habilidades y desventajas personales, y controlar el pensamiento propio.

**Inteligencia Naturalista:** competencia para percibir las relaciones que existen entre varias especies o grupos de objetos y personas, así como reconocer y establecer si existen distinciones y semejanzas entre ellos.

Por último, tenemos a la inteligencia interpersonal que se encuentra estrechamente relacionada con el aspecto social del ser humano y con la empatía en sí. Por lo que se da una descripción más completa de ella a continuación.

### **Inteligencia Interpersonal**

La inteligencia interpersonal se constituye a partir de la capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás, en particular, contraste en sus estados de ánimo, temperamento, motivaciones e intenciones.

Esta inteligencia le permite a un adulto hábil, leer las intenciones y los deseos de los demás, aunque se los hayan ocultado. Esta capacidad se da de forma muy sofisticada en los líderes religiosos, políticos, terapeutas y maestros. Esta forma de inteligencia no depende necesariamente del lenguaje.

**Aspectos biológicos.-** Todos los indicios proporcionados por la investigación cerebral sugieren que los lóbulos frontales desempeñan un papel importante en el conocimiento interpersonal, los daños en esta área pueden causar cambios profundos en la personalidad, aunque otras formas de la resolución de problemas puedan quedar inalteradas: una persona no es la misma después de la lesión. La importancia de la interacción social entre los humanos que demandan participación y cooperación. La necesidad de cohesión al grupo, de liderazgo, de organización y solidaridad, surge como consecuencia de la necesidad de supervivencia.

**Capacidades implicadas.-** Capacidad para trabajar con gente, ayudar a las personas a identificar y superar problemas.

**Habilidades relacionadas.-** Reconocer y responder a los sentimientos y personalidades de los otros.

**Perfiles profesionales.-** Administradores, docentes, psicólogos, terapeutas.

## **2.4 La Inteligencia Emocional**

El concepto se originó de la investigación que David Goleman plasmó en su libro en 1995, y generó gran impacto como Villarroel Idrovo Jorge (2002), en su texto “Estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional en la escuela” explica:

**Goleman movió el piso de la clásica concepción sobre la inteligencia, sus estudios demostraron que un elevado CI no significaba, necesariamente, que un individuo – hombre o mujer- podía tener éxito en la vida. Es más, sus investigaciones demostraron que aquellas personas exitosas del mundo empresarial, gerencial, educativo e**

**inclusive tecnológico no demostraban alto CI, sino más bien una serie de atributos personales y aptitudinales que poco tenían que ver con las capacidades cognitivas (pág. 4).**

Wilson Robert (2007), en su obra “Relaciones Sociales” define a la inteligencia emocional: “La habilidad para reconocer y comprender los propios estados emocionales, sentimientos, rasgos, así como su efecto en las demás personas. Las competencias que se miden y desarrollan en esta categoría son: auto-confianza, la capacidad para despertar estados alegres y llenos de buen humor” (pág. 57).

Al conocer qué emoción se está experimentando, y lo que ésta causa en nuestro cuerpo, es natural que procedamos a examinar los efectos que el proceso causa o puede causar en nuestros semejantes. La inteligencia emocional genera, por lo tanto, un beneficio para la convivencia social.

Cabe recalcar, que todo ser humano está en capacidad de controlar a sus emociones, pero es necesario que el individuo tenga la voluntad de hacerlo. Solá Carlos (2006), en su obra “Psicología Educativa” cita el pensamiento de Whistaker sobre el desarrollo emocional. “Para desarrollar la inteligencia emocional se debe auto motivar y dirigir las emociones hacia un objetivo que permita mantener la atención en las metas en lugar de los obstáculos, para ello es necesaria cierta dosis de optimismo e iniciativa, generando emprendimientos y acciones de forma positiva ante los contratiempos” (pág. 89).

Se hace referencia a una actitud específica y sumamente positiva que favorece el desarrollo de la inteligencia de este tipo. Tiene una visión muy optimista de la vida y sobre cómo resolver las diferentes cuestiones que se presentan. Además explica con claridad la manera en la que se reacciona o debe reaccionar ante cualquier problema, se menciona a la iniciativa como fuente de soluciones.

La empatía encuentra un lugar fundamental dentro de esta área como lo muestra Macías Juan (2007), en su obra “Habilidades Humanas” citando a Goleman y diciendo: “El ser humano tiene habilidades simples, pero cruciales para su desarrollo emocional, tomar conciencia de las emociones, comprender los sentimientos de los demás, manejar las presiones o frustraciones laborales y acentuar el trabajo de equipo”.

De esta manera, el autor hace referencia a ciertas destrezas que implica inteligencia emocional, entre ellas ubica a comprender los sentimientos de los demás, es decir, a la empatía en sí. Por esta razón, se deduce que Goleman la ubica como una base dentro de la inteligencia emocional.

Es Avellaneda M., (2009), en su obra “Inteligencia emocional” quien menciona a la empatía de una manera más concreta al decir: “Para lograr un desarrollo emocional se requiere que cada individuo considere los siguientes lineamientos: auto motivación, autorregulación y empatía” (pág. 67).

#### **2.4.1 Características de la Inteligencia Emocional**

De acuerdo a Villarroel Idrovo Jorge (2002), en su texto “Estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional en la escuela” en el que cita las características de esta dadas por Goleman se puede tener una idea del tema y se han parafraseado los siguientes puntos:

- **Conocer las propias emociones:** según el autor, esta característica se basa en el principio dado por Sócrates que dice: “Conócete a ti mismo” y de no existir nos convierte en entes poco racionales y en su mayoría emocionales.
- **Manejar las emociones:** este punto se basa en expresar las emociones de manera adecuada, por ejemplo al suavizar la ira, furia o irritabilidad.



- **Motivarse a sí mismo:** en este punto se habla de convertir las emociones en un motivo o en la motivación en sí, enfocarlas para llegar a un propósito y, por lo tanto, se contribuye a la consecución de objetivos y metas.
- **Reconocer las emociones de los demás:** esto es empatía como tal, en el texto se la toma como el fundamento del altruismo y además se muestra una gama de profesiones que la requieren como son: profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, médicos, abogados, expertos en ventas, entre otros.
- **Establecer relaciones:** se basa en la capacidad de actuar suave y efectivamente con los semejantes y genera varios beneficios en el campo social como la popularidad y eficiencia interpersonal, además del liderazgo que es comúnmente buscado en estos días.

## 2.5 La Empatía

### 2.5.1 Definición

Existen variadas maneras en cuanto a lo que definir empatía se refiere, sin embargo, en su gran mayoría, se enfocan en la habilidad para identificarse con los sentimientos ajenos, la misma que ha sido vista como un elemento fundamental y natural en la vida del ser humano, ya que al ver que alguien está atravesando una situación difícil, sentimos el deseo de ayudar de inmediato.

La página web <http://www.wikipedia.com> nos da la siguiente definición:

**La empatía (del griego ἐμπαθής "emocionado"), llamada también inteligencia interpersonal en la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, es la capacidad cognitiva de percibir en un contexto común lo que otro individuo puede sentir. También es un**

### **sentimiento de participación afectiva de una persona en la realidad que afecta a otra.**

Por otro lado, Moya Luis, Herrera Neus y Bernal Consuelo, (2010), en su artículo “Bases neuronales de la empatía” dicen: “Entendemos por empatía la capacidad para experimentar de forma vicaria los estados emocionales de otros, siendo crucial en muchas formas de interacción social adaptativa (pág. 89).

El hecho de ser empáticos favorece de sobremanera la integración en la sociedad y las relaciones humanas, por ello la empatía se ubica dentro las herramientas que empleamos generalmente para nuestro diario vivir y así adaptarnos al medio en el que nos desenvolvemos.

Desde el punto de vista que generalmente tomamos en cuenta para hablar de empatía, hacemos referencia a la idea de volvernó como el otro, o al menos similar, pero no hay nada más alejado de la verdad, puesto que la identificación implica fijarse en las diferencias, solo así podemos tolerarlas y evitamos caer en el error común de confundir empatía con compasión. Al respecto:<http://www.psicopatologiaparatodos.com/psicopatologianuevo/post.asp?TID=2495&PN=8> expresa: “Empatía es una identificación intelectual, psíquica y afectiva de una persona con otra. No hay personas “empáticas” sino relaciones donde la empatía es primordial. La empatía conlleva compartir sentimientos, formas de ser, conductas y vivencias con terceros”.

La motivación que algunas relaciones interpersonales, o más bien casi todas, presentan para tener una actitud empática es muy fuerte. El convivir en sociedad implica tener en cuenta los sentimientos, emociones y pensamientos de otros. No nos agrada ser lastimados, pero el sentimiento de culpa o de incomodidad que genera lastimar a nuestros semejantes es evitable si no prestamos atención a los pequeños detalles.

Cultivarla es de gran importancia para el trabajo en equipo. En la página <http://www.revistanamaste.com/la-era-de-la-empatia/> se menciona:

**La empatía es el medio psicológico por el que pasamos a formar parte de la vida de otras personas y compartimos experiencias valiosas. Nos entendemos, compenetrarnos y colaboramos. La conciencia individual depende, y se desarrolla, mediante la profundización en las relaciones con los demás. Y el medio por el que se forman los vínculos de compañía y colaboración es la empatía.**

El ser entes sociales por naturaleza implica la búsqueda de compañía, de personas con quienes se comparta intereses, opiniones, pensamientos, entre otros. Pero no es sencillo que los demás puntos de vista tan similares a los nuestros, por ello la tolerancia es muy requerida, al igual que el ejercicio de la habilidad empática. Cabe mencionar que ser empático no es estar de acuerdo con opiniones ajenas o mucho menos ser compasivos, es respetar y comprender cómo se siente el otro.

### **2.5.2 Habilidades Empáticas**

Para llamarse a sí mismo un individuo empático se debe tomar en cuenta las habilidades que ello implica, por esto y parafraseando lo que Acosta Chávez Román (2011), en su libro “Retos de vida expresa”, se presentan a continuación las siguientes:

- **Comprensión de los otros:** esto implica estar en capacidad y plena predisposición para entender lo que los otros están experimentando. Esto es en un plano mental antes que afectivo.
- **Desarrollo de los otros:** es estar atentos y poner atención en las necesidades que otros tienen para permitir y, en medida de lo posible, contribuir en su desarrollo.

- **Servicio de orientación:** por medio de esta habilidad es posible llegar a anticipar lo que otros necesiten, acceder a este conocimiento de manera oportuna.
- **Diversificación:** permite estar abierto a las distintas posibilidades y tipos de comunicación, ya que cada persona tiene un modo específico y bien definido de dar a conocer lo que desea.
- **Conciencia política:** el saber lo que una persona no es suficiente en algunas ocasiones y es muy bueno también tomar en cuenta lo que los grupos esperan.

### 2.5.3 Aspectos Fundamentales

Moya Luis, Herrera Neus y Bernal Consuelo, (2010), en su artículo “Bases neuronales de la empatía” dicen: “Tiene dos componentes: uno cognitivo, muy relacionado con la capacidad para abstraer los procesos mentales de otras personas, y otro emocional, que sería la relación ante el estado emocional de otra persona” (pág. 89).

“El ponernos en los zapatos de otro”, abarca dos aspectos fundamentales que son el cognitivo y el afectivo, no solo nos identificamos con la emoción ajena como se piensa en la mayoría de los casos, sino que también el autor especifica que abstraemos procesos mentales de los otros, es decir, que tomamos en cuenta el aspecto mental, o los pensamientos como un componente de los demás.

### 2.5.4 Empatía en los Primeros Años de Vida

Los estudios han demostrado que la empatía se presenta en los primeros años de manera incipiente, incluso antes de que tengamos

conciencia de que los sentimientos de otros son ajenos a los nuestros. Goleman Daniel, (1995), en su obra “La inteligencia emocional: por qué es más importante que el cociente intelectual”, revela esto al citar: “los psicólogos del desarrollo han descubierto que los bebés sienten preocupación solidaria incluso antes de darse cuenta plenamente de que existen como seres separados de los demás” (pág.125).

La empatía se registra desde muy temprano en los recién nacidos, a esto le llama mimetismo motriz. Goleman Daniel, (1995), en su obra “La inteligencia emocional: por qué es más importante que el cociente intelectual” lo confirma y dice: “Prácticamente desde el día en que nacen los niños se sienten perturbados cuando oyen llorar a otro bebé, respuesta que algunos consideran temprano precursor de la empatía” (pág. 125).

Goleman Daniel, (1995), en su obra “La inteligencia emocional: por qué es más importante que el cociente intelectual”, hace referencia al siguiente paso del proceso de la empatía en los siguientes años: “El mimetismo motriz desaparece del repertorio de los niños aproximadamente a partir de los dos años y medio, momento en el que se dan cuenta de que el dolor de los demás es diferente del de ellos y son más capaces de consolarlos” (pág.126).

La diferencia en el nivel de empatía que mostremos a los demás depende de una serie de factores. Ellos son de gran importancia durante la niñez, por ejemplo, Goleman Daniel, (1995), en su obra “La inteligencia emocional: por qué es más importante que el cociente intelectual” cita: “Los niños pueden llegar a desfavorecer una desafortunada serie de emociones, según el estado de ánimo en que son correspondidos. Incluso los más pequeños captan los estados de ánimo” (pág. 129).

De esta manera, los sentimientos que sean recibidos después de una determinada acción, son un elemento que favorece para que ésta se

repita o no. Por ello, es importante que mostremos sentimientos positivos a los más pequeños, que hagamos que se sientan seguros y darles las herramientas para el desarrollo de la habilidad empática, es decir, brindar un reforzamiento al que Feldman Robert (2005), en su obra “Psicología: con aplicaciones en países de habla hispana” define como: “El proceso por el que un estímulo incrementa la probabilidad de repetir un comportamiento precedente” (pág.199).

### 2.5.5 Clasificación

La empatía presenta una serie de clasificaciones que la ubican desde algunas perspectivas, la siguiente que se encuentra en <http://tierraesperanza.blogspot.com/2007/09/tips-de-empata.html> ofrece una idea al respecto y cita los siguientes tipos:

- **Imaginativa.-** Es la tendencia a identificarse con personajes de ficción o de las historias que cuentan los demás. Se trata de personas sensibles y muy imaginativas, que se emocionan fácilmente con películas, obras de teatro, novelas, etc.
- **Realista.-** Es la capacidad para ponerse en el lugar del otro sin dejarse arrastrar por las emociones. Son personas que pueden observar situaciones reales de la vida cotidiana desde el punto de vista de otro sin tener por ello una respuesta afectiva, y son capaces de controlarse muy bien a sí mismos y a sus respuestas emocionales.
- **Afectiva.-** Es la de las personas que tienden a preocuparse más por lo demás que por sí mismas. Se trata de individuos con una emotividad, un sentido de la compasión y un cariño por los demás muy grandes.

- **Reactiva.-** Las personas con este tipo de empatía manifiestan sentimientos de ansiedad y malestar al observar experiencias negativas sucedidas a otras personas. Son personas que pueden llegar a perder el control ante situaciones de sentimiento ajeno, y que, precisamente por ello, tienden a evitarlas.

#### **2.4.6 Bases Neurológicas de la Empatía**

Al estudio de la habilidad empática se suma el aspecto neurológico, el mismo que busca descubrir las estructuras del cerebro implicadas en el proceso. Incluso se hace referencia a que los circuitos neuronales de la ira y de la agresión son los mismos que regulan la empatía.

Moya Luis, Herrera Neus y Bernal Consuelo, (2010), en su artículo “Bases neuronales de la empatía” dicen: “Las neuronas espejo explicarían como podemos acceder a las mentes de otros y entenderlas y hacen posible que se dé la intersubjetividad, facilitando de este modo la conducta pro social” (pág. 92).

Las neuronas espejo son estructuras que se ubican en la corteza pre motora y parietal, su función básica es la de intervenir en la imitación e inferencia de las acciones ajenas. Los autores explican que a ellas se deben la conducta de vivir en sociedad.

Moya Luis, Herrera Neus y Bernal Consuelo, (2010), en su artículo “Bases neuronales de la empatía” citan:

**La parte opercular del giro frontal inferior (Área 44 de Brodmann), demostró ser esencial para la empatía emocional, mientras que las áreas que comprenden las partes anteriores del giro frontal superior y medio del giro orbital y el recto y la zona más anterior del giro superior frontal (Áreas 10 y 11 de Brodmann, respectivamente), lo fueron para la cognitiva” (pág. 92).**

Según esta aseveración, podemos decir que la empatía emocional se halla en un área cerebral, mientras que la cognitiva se enfoca en otra, pero las dos radican en la de Brodmann en sí, por ello no son procesos tan distantes, pero marcarían cierta independencia en cuanto a la ubicación cerebral.

Por su parte, Goleman Daniel, (1995), en su obra “La inteligencia emocional: por qué es más importante que el cociente intelectual” dice: “al revisar tanto los descubrimientos neurológicos como los estudios comparativos con animales, Brothers señala a la amígdala y sus conexiones con la zona de asociación de la corteza visual como parte del circuito cerebral clave en el que subyace la empatía” (pág. 130).

Según el pionero en inteligencia emocional, Daniel Goleman, el hecho de que la amígdala y sus conexiones se hallen relacionadas con la empatía se debe a que éstas se encuentran conectadas al sistema límbico, responsable de las emociones. Por lo tanto, el cerebro tiene un papel fundamental en nuestra identificación con las emociones y sentimientos ajenos

Goleman Daniel, (1995), completa su aseveración cuando dice:

**“Otra prueba del papel clave del camino amígdala-corteza para interpretar y responder a las emociones, sugiere Brothers, es la investigación en la que los monos en estado salvaje tenían cortadas las conexiones desde la amígdala y la corteza. Cuando fueron liberados nuevamente, estos monos fueron capaces de enfrentarse a tareas corrientes como alimentarse solos y trepar a los árboles. Pero los desdichados monos habían perdido la noción de cómo responder emocionalmente a otros monos de su grupo. Incluso cuando alguno intentó un acercamiento amistoso, salieron corriendo y acabaron viviendo aislados, perdiendo contacto con sus pares” (pág. 131).**

En vista de este experimento, se hace realmente evidente la relación que la amígdala y la corteza tiene con la empatía y con las habilidades



sociales. De hecho las emociones juegan un rol determinante en la forma de relacionarnos con nuestros pares, su control se hace sumamente necesario para establecer relaciones más satisfactorias.

### 2.5.7 Comunicación Verbal y Empatía

En la dirección web que se detalla a continuación se detallan dos tipos fundamentales de empatía

[http://www.hacienda.go.cr/cifh/sidovih/cursos/material\\_de\\_apoyo-F-C-](http://www.hacienda.go.cr/cifh/sidovih/cursos/material_de_apoyo-F-C-)

[CIFH/2MaterialdeapoyocursosCICAP/8ComunicacionEfectivayServicioalCliente/Empatiaycomunicacionefectiva.pdf](http://www.hacienda.go.cr/cifh/sidovih/cursos/material_de_apoyo-F-C-CIFH/2MaterialdeapoyocursosCICAP/8ComunicacionEfectivayServicioalCliente/Empatiaycomunicacionefectiva.pdf)

- **Empatía cognitiva:** involucra una comprensión del estado interno de otra persona.
- **Empatía emocional:** involucra una reacción emocional por parte del individuo que observa las experiencias de otros.

Desde este punto de vista, el aspecto emocional es compartir el mismo sentimiento, mientras que el cognitivo es comprenderlo. Es evidente que podemos sentir muchas cosas, pero asimilarlo es diferente.

Lo más recomendable es usar la empatía cognitiva antes que dejarse llevar solo por el aspecto emocional, ya que de no ser así se puede caer en muchos errores en el momento de hablar, de emitir un mensaje e incluso de escuchar lo que otro quiere decir.

Por otro lado, en la dirección web que detallamos a continuación: <http://www.psicoglobalia.com/habilidades-sociales-la-empatia/se> puede hallar los siguientes 10 consejos para escuchar en forma empática:

- **No distraerse:** la curva de la atención se inicia siempre en un punto muy alto, para descender y volver a subir hacia el final del mensaje.

Hay que intentar mantener una atención regular para que nuestra atención no decaiga.

- No juzgar al otro: cuando respondemos al otro con un juicio tras su mensaje, la comunicación se suele cerrar. De esta forma disminuyen las probabilidades de que nos vuelva a contar algo con total sinceridad.
- No infravalorar: no debemos minusvalorar las emociones del otro (“no te preocupes que eso no es nada”), lo cual puede generar un rechazo.
- No contra argumentar: no es una competición entre ambos, debemos dejarle expresarse. Si él se siente triste y nos lo está contando, no debemos responderle “yo también” o “pues yo más”.
- No hay que darle la razón en todo: el darle la razón en todo puede conducir a que considere que tenemos poca credibilidad y que se planteé volver a sincerarse con nosotros.
- No hay que interrumpir: con ello desviamos su atención. Solo debemos interrumpir con frases o preguntas cortas cuando precisamos que nos aclare algo o nos dé más información. La atención siempre debe ser del que habla.
- No dar soluciones prematuras: en ocasiones las personas no quieren que les des la solución, solamente quieren a alguien que les escuche. Y escucharles ya les proporciona una buena ayuda. Si quieren más ayuda es muy probable que la pidan explícitamente.
- No contar nuestra historia: cuando el otro necesita hablarnos, quiere que le escuchemos, no que le contemos nuestras cosas.

- Hay que evitar el síndrome del experto: no tenemos que dar respuestas a los problemas de la otra persona, incluso antes de que nos los haya contado.
- Hay que desconectarse de nuestra problemática: ser empático significa centrar nuestra atención en el otro, dejarnos llevar por sus palabras y sentimientos, apagando nuestra habla interna, y enfocando nuestros sentidos en el que tenemos en frente.

### 2.5.8 Comunicación no Verbal y Empatía

Generalmente el primer paso para el ejercicio de la habilidad empática es el interés por percibir las emociones del otro, al respecto Goleman Daniel, (1995), en su obra “La inteligencia emocional: por qué es más importante que el cociente intelectual”, dice:

**“Las emociones de la gente rara vez se expresan en palabras; con mucha mayor frecuencia se manifiestan a través de otras señales, la clave para intuir los sentimientos de otro está en la habilidad para interpretar los canales no verbales: el tono de voz, los ademanes, la expresión facial y cosas por el estilo” (pág.124).**

Por su parte, Rulicki Sergi, (2011), en su obra “Comunicación no verbal: como la inteligencia se expresa a través de los gestos”, dice: “Si nos predisponemos para conocer comprender y actuar estratégicamente respecto de la comunicación no verbal (CNV) de los demás, tenemos más posibilidad de empatizar, es decir, de simpatizar en un nivel muy profundo de la comunicación humana” (pág.136).

Este autor especifica la posibilidad de ubicar a la empatía dentro de un nivel de comunicación elevado, pero al realizar el proceso tomando en cuenta las posturas corporales, destaca que para comprender e identificarnos con los sentimientos y emociones de los otros es necesario

ir más allá de lo que escuchamos y notamos a simple vista, es decir, tomar en cuenta el lenguaje no verbal.

### **2.5.9.1. Posturas Cerradas**

La comunicación es un proceso que no radica únicamente en las palabras, nuestro cuerpo constituye una herramienta que permite expresar, consciente o inconscientemente, lo que sentimos y pensamos. De ahí que para empatizar es necesario prestar atención a los diferentes mensajes que él evidencia.

La comunicación no verbal de la empatía está enfocada en las posturas corporales, éstas pueden ser de dos tipos, abiertas y cerradas. Rulicki Sergi, (2011), en su obra “Comunicación no verbal: como la inteligencia se expresa a través de los gestos”, cita lo siguiente sobre las posturas corporales cerradas: “Para aprender la comunicación no verbal de la empatía, debemos volvernos más conscientes de las posturas cerradas que adoptamos habitualmente durante nuestras interacciones con los demás” (pág.137).

El mismo Rulicki Sergi, (2011), nos da ciertas pautas para identificar algunos errores muy comunes en el manejo de lo que transmite nuestro cuerpo y dice lo siguiente:

**“Las actitudes cerradas incluyen un rostro inexpresivo, arrogante o agresivo, el ceño fruncido, la elevación profunda de una sola ceja, una sonrisa desdeñosa y una mirada distante, apagada o fría. Indican un estado emocional negativo que puede representar un carácter hostil, competitivo, defensivo o, como caso especial, introvertido” (pág. 137).**

Cabe recalcar que el hecho de adoptar posturas cerradas es muestra de emociones negativas, en el mayor de los casos, o de timidez. Trata de enviar mensajes como: “no te conozco”, “no me inspiras confianza”, “estoy ocupado”, “no me interesa lo que digas”, entre otros. Para evitar dar

señales incorrectas o contrarias a lo que en verdad pensamos y sentimos, Rulicki Sergi, (2011), expresa la siguiente sugerencia:

**“Debemos evitar la actitud de orientar solo la cabeza hacia el interlocutor, mientras que el resto del cuerpo apunta en otra dirección, pues esta postura constituye un comportamiento de huida, es decir de rechazo hacia la interacción y, por lo tanto, no favorece la empatía ni el rapport” (pág. 138).**

### **2.5.9.2. Posturas Abiertas**

Rulicki Sergi, (2011), nos señala que:

**En la comunicación no verbal de la empatía, es fundamental presentar posturas abiertas indicadoras de un estado emocional positivo: una sonrisa franca, la mirada solícita y amable, las manos y palmas a la vista, representan un carácter jovial, asertivo, extrovertido. Indican buena predisposición, un estado cognitivo de atención al tema, una valoración positiva o acuerdo puntual, y una intensión de sinceridad y aceptación” (pág. 139).**

La manera de disponer nuestro cuerpo es un elemento valioso, pero muchas veces colocado en segundo plano, para mostrarnos confiables. Es como si nuestros miembros dijeran: “le puedo atender”, “que alegría verlo”, “soy confiable”, entre otros aspectos que resultan muy simpáticos al interlocutor y que generan un ambiente relajante, amistoso, familiar y de intimidad.

Rulicki Sergi, (2011), además nos brinda elementos para mostrarnos atentos e interesados en lo que escuchamos al decir que:

**“Enfrentar a nuestros interlocutores con el cuerpo y el rostro totalmente orientados en su dirección, sin cruzar los brazos ni las piernas y realizar actos no verbales denotativos de actitudes abiertas –tales como mostrar las palmas de las manos-, ilustrar el discurso verbal con ademanes precisos y mantener las plantas de los pies**

**completamente apoyadas en el suelo constituyen actos no-verbales que manifiestan una actitud favorable a la comunicación empática” (pág. 140).**

## **2.6 La Guía y el Aprendizaje**

El término GUÍA es sencillo, y se refiere a un recurso impreso que se emplea para contribuir al logro del aprendizaje, por lo general contiene una serie de estrategias que son empleadas en la labor educativa.

En la página web <http://www.biblioteca.org.ar/libros/142124.pdf> se puede encontrar la siguiente definición de Guía Didáctica:

**Es el material educativo que deja de ser auxiliar, para convertirse en herramienta valiosa de motivación y apoyo; pieza clave para el desarrollo del proceso de enseñanza a distancia, porque promueve el aprendizaje autónomo al aproximar el material de estudio al alumno (texto convencional y otras fuentes de información), a través de diversos recursos didácticos (explicaciones, ejemplos, comentarios, esquemas y otras acciones similares a la que realiza el profesor en clase).**

Lo citado por el autor nos da a entender ciertos aspectos que hace falta recalcar, como por ejemplo: que es un material de apoyo, mas no todo la fuente de la labor educativa; es más, promueve el desarrollo autónomo del estudiante, no darle todo las herramientas para aprender, sino fomentar la capacidad para crearlas y aplicarlas de acuerdo a cada situación que se les plantee. Por lo expuesto y otras muchas razones se destaca su gran utilidad.

### **2.6.1 Funciones**

Si se ha mencionado la utilidad que una guía tiene, entonces es necesario brindar una serie de argumentos. La página web ya citada también expone las funciones que la guía didáctica tiene y éstas son:

**a. Función motivadora:**

- Despierta el interés por la asignatura y mantiene la atención durante el proceso de auto estudio.
- Motiva y acompaña al estudiante a través de una “*conversación didáctica guiada*”. (Holmberg, 1985).

**b. Función facilitadora de la comprensión y activadora del aprendizaje:**

- Propone metas claras que orientan el estudio de los alumnos.
- Organiza y estructura la información del texto básico.
- Vincula el texto básico con los demás materiales educativos seleccionados para el desarrollo de la asignatura.
- Completa y profundiza la información del texto básico.
- Sugiere técnicas de trabajo intelectual que faciliten la comprensión del texto y contribuyan a un estudio eficaz (leer, subrayar, elaborar esquemas, desarrollar ejercicios...).
- “*Suscita un diálogo interior mediante preguntas que obliguen a reconsiderar lo estudiado*” (Marín Ibáñez, 1999).
- Sugiere distintas actividades y ejercicios, en un esfuerzo por atender los distintos estilos de aprendizaje.
- Aclara dudas que previsiblemente pudieran obstaculizar el progreso en el aprendizaje.
- “*Incita a elaborar de un modo personal cuanto va aprendiendo, en un permanente ejercicio activo de aprendizaje*” (Marín Ibáñez, 1999).
- Especifica estrategias de trabajo para que el alumno pueda realizar sus evaluaciones a distancia.

**c. Función de orientación y diálogo:**

- Fomenta la capacidad de organización y estudio sistemático.
- Promueve la interacción con los materiales y compañeros.
- Anima a comunicarse con el profesor-tutor.

- Ofrece sugerencias oportunas para posibilitar el aprendizaje independiente.

#### **d. Función evaluadora:**

- Activa los conocimientos previos relevantes, para despertar el interés e implicar a los estudiantes. (Martínez Mediano, 1998, pág.107).
- Propone ejercicios recomendados como un mecanismo de evaluación continua y formativa.
- Presenta ejercicios de autocomprobación del aprendizaje (autoevaluaciones), para que el alumno controle sus progresos, descubra vacíos posibles y se motive a superar las deficiencias mediante el estudio.
- Realimenta constantemente al alumno, a fin de provocar una reflexión sobre su propio aprendizaje.

## **2.7 Posicionamiento Teórico Personal**

El trabajo está apoyado y sustentado por los puntos de vista de algunas teorías, las mismas que son tomadas en cuenta para guiar cuestiones fundamentales de la investigación y son las detalladas a continuación:

**Teoría Humanista:** el hecho de que se trabaje directamente con individuos hace que se investigue en base a esta teoría, ya que su principal objeto de estudio es el ser humano, el mismo al que ve como un



ente libre y creativo en potencia, además busca el impacto de las relaciones interpersonales en el comportamiento.

**Teoría Ecológica:** los individuos que estarán involucrados en la investigación no pueden ser vistos de manera aislada, se debe tomar en cuenta el contexto histórico, geográfico, ecológico, cultural, social, económico y familiar. Se toma en cuenta que el ser humano es resultado de su ambiente y la empatía está vinculada directamente con él.

**Teoría Naturalista:** el proceso de aprendizaje no debe ser impuesto y es necesario que en el caso de la empatía se haga mención de esta verdad. No es necesario imponer, más la investigación se basará en la negociación y en los consensos donde todos participan.

**Teoría Socio crítica:** el hecho de que los estudiantes se identifiquen como miembros de una sociedad y que generen un cambio social es de suma importancia para su respectiva identificación con sus semejantes. El primer paso para mostrarse empáticos es darnos cuenta de que no estamos solos en el mundo y que podemos llegar a ser libres.

## 2.8 Glosario de Términos

- **Ademanes:** movimiento o actitud con que se manifiesta un estado de ánimo.
- **Amígdala:** conjunto de núcleos de neuronas localizadas en la profundidad de los lóbulos temporales de los vertebrados complejos, incluidos los humanos.
- **Aprendizaje:** es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.
- **Autorrealización:** consiste en desarrollar todo nuestro potencial para convertirnos en todo lo que somos. Es llegar a ser uno mismo en plenitud.
- **Cambio:** concepto que denota la transición que ocurre de un estado a otro.
- **Cognitivo:** hace referencia al conocimiento o indica que se es relativo a él.
- **Corteza cerebral:** manto de tejido nervioso que cubre la superficie de los hemisferios cerebrales, alcanzando su máximo desarrollo en los primates. Es aquí donde ocurre la percepción, la imaginación, el pensamiento, el juicio y la decisión. Es ante todo una delgada capa de la materia gris – normalmente de 6 capas de espesor–, de hecho, por encima de una amplia colección de vías de materia blanca. La delgada capa está fuertemente circunvolucionada, por lo que, si se extendiese, ocuparía unos 2500 cm<sup>2</sup>. Esta capa incluye unos 10.000 millones de neuronas, con cerca de 50 trillones de sinapsis.

- **Creatividad:** es la generación de nuevas ideas o conceptos, o de nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, que habitualmente producen soluciones originales.
- **Crítico:** persona habitualmente inquisitiva; bien informada, que confía en la razón; de mente abierta; flexible; justa cuando se trata de evaluar; honesta cuando confronta sus sesgos personales; prudente al emitir juicios; dispuesta a reconsiderar y si es necesario a retractarse; clara y honesta respecto a los problemas o las situaciones que requieren la emisión de un juicio; ordenada cuando se enfrenta a situaciones complejas; diligente en la búsqueda de información relevante; razonable en la selección de criterios; enfocada en preguntar, indagar, investigar; persistente en la búsqueda de resultados tan precisos como las circunstancias y el problema o la situación lo permitan.
- **Cultura:** especie de tejido social que abarca las distintas formas y expresiones de una sociedad determinada. Por lo tanto, las costumbres, las prácticas, las maneras de ser, los rituales, los tipos de vestimenta y las normas de comportamiento son aspectos incluidos en la cultura.
- **Dialéctico:** técnica de dialogar y discutir mediante el intercambio de razonamientos y argumentaciones.
- **Emancipación:** se refiere a toda aquella acción que permite a una persona o a un grupo de personas acceder a un estado de autonomía por cese de la sujeción a alguna autoridad o potestad.
- **Emociones:** reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del hombre cuando ve algo o una persona importante para ellos. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de

respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria.

- **Emotividad:** capacidad para experimentar emociones o sentimientos, o en su debido caso para causar una emoción.
- **Empatía:** es una identificación intelectual, psíquica y afectiva de una persona con otra.
- **Fenomenológico:** movimiento filosófico que llama a resolver todos los problemas filosóficos apelando a la experiencia intuitiva o evidente, que es aquella en la que las cosas se muestran de la manera más originaria o más patente.
- **Frustración:** es una respuesta emocional común a la oposición relacionada con la ira y la decepción, que surge de la percepción de resistencia al cumplimiento de la voluntad individual. Cuanto mayor es la obstrucción y la voluntad, mayor también será probablemente la frustración. La causa de la frustración puede ser interna o externa.
- **Hostil:** se aplica a la persona que muestra una actitud de enemistad o aversión hacia otra.
- **Iniciativa:** proposición o idea que sirve para iniciar alguna actividad.
- **Intersubjetividad:** sentido común, los significados compartidos construidos por la gente en sus interacciones, y usado como recurso cotidiano para interpretar el significado de los elementos de la vida cultural y social. Si la gente comparte el sentido común, entonces comparte una definición de la situación.

- **Mimetismo motriz:** tendencia de los recién nacidos y niños en edades tempranas a percibir emociones y sentimientos ajenos como propios.
- **Motivación:** señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo. La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta.
- **Noción:** conocimiento o concepto elemental que se tiene sobre una persona u objeto determinado.
- **Postulado:** proposición no evidente por sí misma, ni demostrada, pero que se acepta ya que no existe otro principio del que pueda ser deducida.
- **Postura:** proposición no evidente por sí misma, ni demostrada, pero que se acepta ya que no existe otro principio del que pueda ser deducida.
- **Sentimiento:** estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes.
- **Sistema:** es un objeto complejo cuyos componentes se relacionan con al menos algún otro componente; puede ser material o conceptual.
- **Voluntad:** facultad de decidir y ordenar la propia conducta. Propiedad que se expresa de forma consciente en el ser humano y en otros animales para realizar algo con intención de un resultado.

## 2.9 Interrogantes de Investigación

- **¿Qué grado de empatía poseen los estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología?**

Se ha evidenciado que el nivel de empatía de los estudiantes del grupo investigado es regular y la existencia de una tendencia a la compasión antes que a la empatía, es decir, que se aplica más el aspecto emocional antes que el cognitivo.

- **¿Cuáles son las estrategias para desarrollar de empatía de los estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología?**

Al ser un tema tan especial, se hace necesaria la búsqueda de estrategias que enfatizan el ponerse en los zapatos de otros, el ocupar un rol que no es el propio, además que sean de carácter vivencial más que teórico.

- **¿Cómo elaborar una guía para desarrollar la empatía en los estudiantes de séptimo semestre de la carrera?**

La guía mencionada abarca una serie de talleres que buscan el desarrollo de la habilidad empática. En él se pueden encontrar varias estrategias como dinámicas, juegos de roles, lectura comprensiva, entre otras; además es posible observar medios para evaluar que van acorde al tema.

- **¿Cómo socializar la guía de talleres a los estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología?**

Ésta consiste en la aplicación de las actividades correspondientes a un taller y la explicación del objetivo principal que busca la propuesta y una serie de estrategias que se emplearían en los talleres.

## 2.4. MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
Es una identificación intelectual, psíquica y afectiva de una persona con otra.	Empatía	Imaginativa	-Identificación con personajes famosos o de ficción.  -Sensibilidad e imaginación muy altas.  -Identificación con historias narradas por los demás.
		Realista	-Control de respuestas emocionales ante situaciones ajenas difíciles.
		Afectiva	-Mayor preocupación por los demás que por sí mismos.  -Sentido de compasión elevado.  -Alto nivel de emotividad.
		Reactiva	-Sentimiento de preocupación y ansiedad por experiencias negativas ajenas  -Tendencia a evitar situaciones negativas ajenas.

## CAPÍTULO III

### 3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1 Tipos de Investigación

**3.1.1 Investigación Descriptiva:** El problema de investigación implicó aspectos que fueron descritos. Se especificó el rol que los actores de la investigación desempeñaron. Así se conoció mejor el problema y sus componentes.

**3.1.2 Investigación Propositiva:** el trabajo correspondió a ella, debido a que no solo se conoció el problema de investigación o se describieron sus causas y demás componentes, sino que se buscaron alternativas de solución con la que se espera dar respuesta a la problemática.

**3.1.3 Investigación Cualitativa:** la realización de esta investigación fue cualitativa ya que las personas emplearon y recibieron una serie de estrategias y herramientas para mejorar su nivel de empatía y generar actitudes que favorezcan dicha habilidad.

**3.1.4 Investigación Documental:** en esta investigación se utilizaron registros como: textos, revistas, de carácter eminentemente científico, artículos, folletos, documentos, enciclopedias, diccionarios, entre otros. De este modo se sustentó el trabajo en una base sólida y confiable.

**3.1.5 Investigación de Campo:** esta investigación se la utilizó ya que se trabajó con los cursos de séptimo semestre, se obtuvo la información directa con los investigados y se pudo interpretar los datos con más



seguridad y obteniendo resultados confiables y más veraces para la realización de este Trabajo de Grado.

## **3.2 Métodos**

### **3.2.1 Analítico**

Este fue de gran pertinencia en el Marco teórico ya que permitió obtener conceptos que se descompusieron para ser presentados en forma organizada, dividida en capítulos y subcapítulos, temas y subtemas.

### **3.2.2 Deductivo**

Se empleó para determinar las causas y factores de las que depende el grado o nivel de la habilidad empática en los estudiantes del séptimo semestre de la carrera, para buscar las raíces del problema de investigación en sí.

### **3.2.3 Inductivo**

Mediante él se pudo identificar principios generales a partir de la información que se obtuvo y así favorecer en gran medida a los objetivos de la investigación. Se pudo analizar los casos particulares para obtener conclusiones generales y tomar decisiones.

### **3.2.4 Estadístico**

Este método fue vital para la recolección y procesamiento de datos que se obtuvieron en la etapa de diagnóstico, éstos se recopilaron,

clasificaron, presentaron, se analizaron y representaron gráficamente con su respectivo porcentaje.

### **3.3 Técnicas E Instrumentos**

#### **3.3.1 Entrevista**

Ayudó a tener información necesaria y así poder anotar que actividades fueron más pertinentes para su aplicación en el curso en cuestión. Esta puede ser de dos clases, las abiertas y las estructuradas, en el caso de las primeras se evidencia un diálogo simple y eficaz, se hace sin un guion previamente establecido y la temática se forma a partir del avance de la conversación. Por otro lado, la segunda opción se destaca por basarse en un cuestionario previamente elaborado.

**Cuestionario:** para la realización de este trabajo se elaboraron una serie de preguntas que contribuyeron a conocer la realidad del grupo de individuos investigados y su perspectiva para la aplicación de los talleres que contiene la propuesta.

#### **3.3.2 Encuestas**

Nos permitió la recopilación de información, de opiniones, por medio de cuestionarios en un universo, con el propósito de aclarar y establecer una visión general de los niveles de conocimiento.

**Cuestionario:** éste está conformado por nueve preguntas que hacen énfasis en los indicadores de los diferentes tipos de empatía que se contemplan en el Trabajo de Grado. A través de su aplicación se buscó conocer mediante números y porcentajes la situación de los estudiantes en cuanto a su nivel de empatía.

### 3.3.3 Observación Sistemática

Esta técnica permitió percibir aquellos detalles y datos que servirán como complemento a las técnicas anteriores, para generar un mejor sustento y una base más sólida sobre la que asentaron las decisiones.

### 3.3.4 Ficha de observación

Al ser la empatía el tema de investigación, y por ser éste de naturaleza muy subjetiva, se hizo necesaria la realización de un ejercicio previo a la aplicación de la encuesta, y para ello se utilizó una ficha de observación que registró los aspectos más relevantes que se evidenciaron durante el ejercicio.

### 3.4 Población

Para el desarrollo de la investigación se contó con una población de 36 estudiantes los paralelos "A" y "B" del séptimo semestre de la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

**CUADRO DE POBLACIÓN**

<b>PARALELOS</b>	<b>NUMERO DE ESTUDIANTES</b>
"A"	19
"B"	17
TOTAL	36

FUENTE: Estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional

En vista de que la población era menor a cien se trabajó con la totalidad de la población, no se hizo necesario realizar el cálculo muestral.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **4.1 Aplicación de Instrumento**

El investigar el tema del trabajo presenta una pequeña dificultad, la empatía es un tema práctico antes que nada, además una encuesta no nos puede dar una idea completa de la realidad de los investigados en cuanto a su nivel empático. Es por este motivo, que se planteó un ejercicio previo para obtener información extra. La idea más básica implica ponerse en los zapatos de otro por un momento y hacer que se dé el momento crucial para la práctica de la empatía dentro del aula.

El ejercicio consistió en la realización de un mini debate, y trata de plantear un tema polémico, en este caso, “El aborto”. Y luego dividir a los presentes en dos equipos. Hay que plantear el escenario diciendo: “Imaginemos por un momento que nosotros somos legisladores de la República y que es nuestro deber debatir sobre la legalización del aborto, cada uno de los equipos debe preparar argumentos que defiendan su postura, como es natural, uno estará a favor y otro en contra. Disponen de cinco minutos”.

Al término del tiempo, se escuchan las versiones de los equipos y una vez concluidas se cambian los roles.

## 4.2 Resultados de la Aplicación de la Encuesta a los Estudiantes

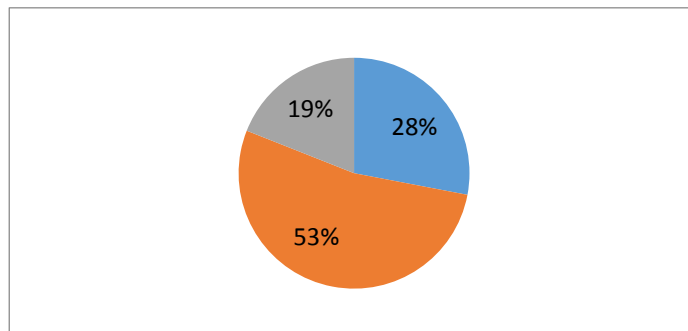
1. ¿Considera usted que los jóvenes de su curso tienden a identificarse con facilidad con los personajes famosos o de ficción?

**Cuadro # 1. Pregunta 1**

ALTERNATIVA	F	%
Estoy de acuerdo	10	28%
Estoy en desacuerdo	19	53%
Desconozco	7	19%
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Estudiantes de los 7Mos "A y B" de Psicología E. y O.V. N de la UTN

**GRÁFICO N° 1. Pregunta 1**



Elaborado por: Nancy Yesenia Tobar Cahuana

### **Análisis e interpretación**

Una cuarta parte de los encuestados da una respuesta positiva a la pregunta, la mitad del curso no lo hace, y un pequeño porcentaje desconoce el tema. Se concluye que la mayoría de los estudiantes no se identifican con los personajes famosos o de ficción, característica que es propia de la empatía imaginativa, de acuerdo a los autores.

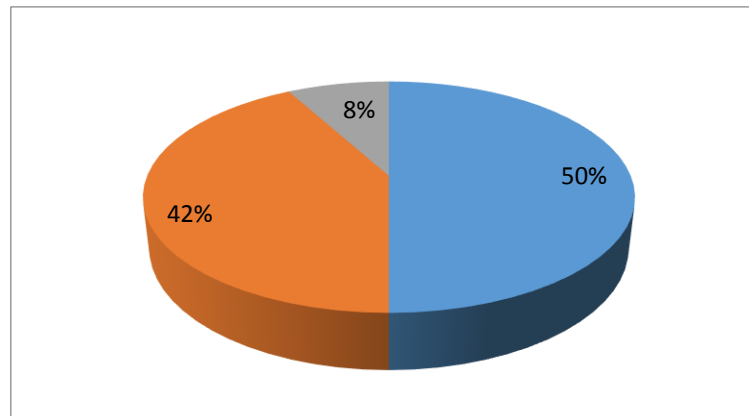
**2. ¿Considera usted que en sus compañeros/as es observable un alto nivel de sensibilidad e imaginación?**

**Cuadro # 2. Pregunta 2**

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Estoy de acuerdo	18	50%
Estoy en desacuerdo	15	42%
Desconozco	3	8%
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Estudiantes de los 7Mos "A y B" de Psicología E. y O.V. N de la UTN

**GRÁFICO 2. Pregunta 2**



Elaborado por: Nancy Yesenia Tobar Cahuana

**Análisis e interpretación**

El porcentaje de estudiantes que observan en sus compañeros un alto nivel de sensibilidad e imaginación equivale a la mitad exacta de los encuestados, un porcentaje muy cercano no está de acuerdo y un pequeño número desconoce el tema. En vista de eso se concluye que la mitad de los entrevistados posee alto nivel de imaginación.

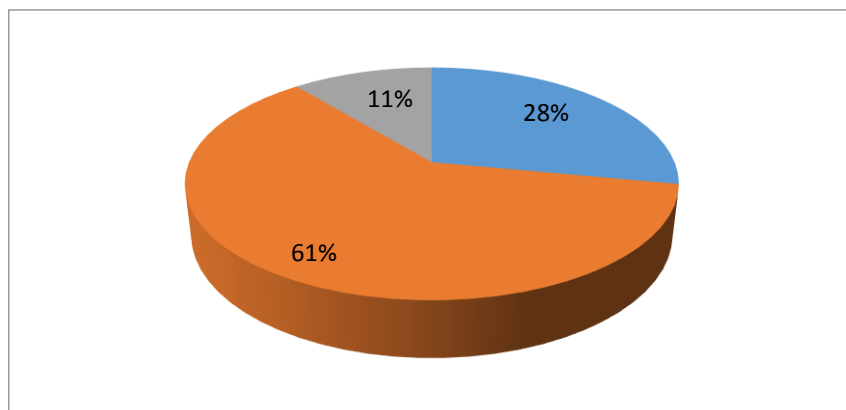
**3. Al narrar una historia sobre una experiencia suya ¿Cree que sus compañeros/as se identifican con ella?**

**Cuadro # 3. Pregunta 3**

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Estoy de acuerdo	10	28%
Estoy en desacuerdo	22	61%
Desconozco	4	11%
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Estudiantes de los 7Mos "A y B" de Psicología E. y O.V. N de la UTN

**GRÁFICO 3. Pregunta 3**



Elaborado por: Nancy Yesenia Tobar Cahuana

**Análisis e interpretación**

Más de la cuarta parte de encuestados piensa que sus compañeros se identifican con las historias personales que ellos narran, el porcentaje que no está de acuerdo sobrepasa la mitad de ellos y un número reducido desconoce el tema. Se concluye que un alto número de estudiantes no se identifica emocionalmente con las historias que les narran.

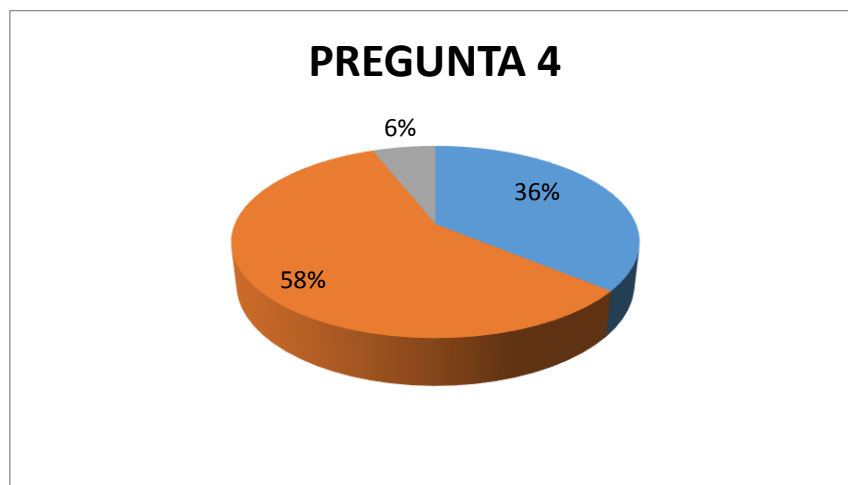
4. ¿Se considera usted capaz de colocarse por un minuto en el lugar de una persona que le cuenta una situación afectiva compleja?

**Cuadro # 4. Pregunta 4**

ALTERNATIVA	f	%
Estoy de acuerdo	13	36%
Estoy en desacuerdo	21	58%
Desconozco	2	6%
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Estudiantes de los 7Mos "A y B" de Psicología E. y O.V. N de la UTN

**GRÁFICO 4. Pregunta 4**



Elaborado por: Nancy Yesenia Tobar Cahuana

### **Análisis e interpretación**

Más de la cuarta parte de los encuestados se considera capaz de ponerse en el lugar de una persona que le cuenta una situación afectiva compleja. La mitad del curso no lo hace y un número pequeño desconoce el tema. Se concluye que un porcentaje considerable no se siente en capacidad de ponerse en el lugar de otro por un minuto.



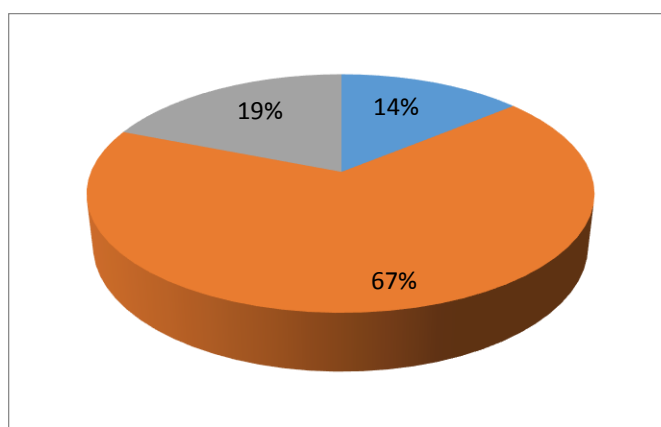
5. ¿Piensa que los/las jóvenes de su curso tienden a preocuparse más por los demás que por sí mismos?

**Cuadro # 5. Pregunta 5**

ALTERNATIVA	F	%
Esto de acuerdo	5	14%
Estoy en desacuerdo	24	67%
Desconozco	7	19%
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Estudiantes de los 7Mos "A y B" de Psicología E. y O.V. N de la UTN

**GRÁFICO 5. Pregunta 5**



Elaborado por: Nancy Yesenia Tobar Cahuana

### **Análisis e interpretación**

Más de la décima parte de los encuestados se manifiesta de acuerdo a la pregunta, mientras que más de la mitad de los investigados está en desacuerdo y un pequeño número desconocen el tema. Se concluye que un alto porcentaje de los encuestados tiende a preocuparse más por sí mismo que por los demás.

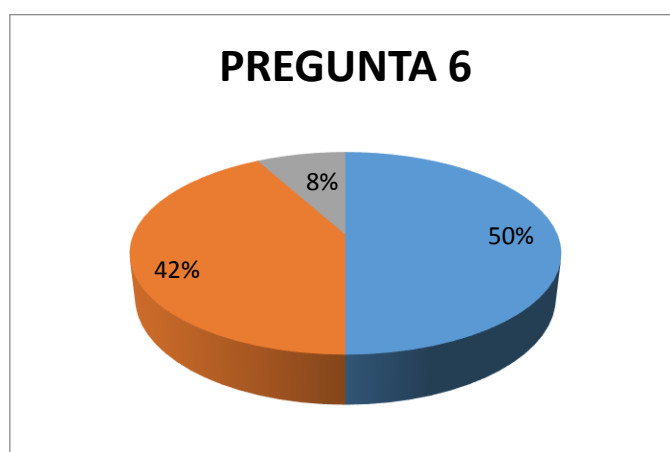
6. ¿Considera que los/las jóvenes de su curso tienen un elevado sentido de la compasión?

**Cuadro # 6. Pregunta 6**

ALTERNATIVA	f	%
Esto de acuerdo	18	50%
Estoy en desacuerdo	15	42%
Desconozco	3	8%
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Estudiantes de los 7Mos "A y B" de Psicología E. y O.V. N de la UTN

**GRÁFICO 6. Pregunta 6**



Elaborado por: Nancy Yesenia Tobar Cahuana

### **Análisis e interpretación**

La mitad de los encuestados considera que sus compañeros poseen un elevado nivel de compasión, un número considerable no está de acuerdo, por su parte, un pequeño porcentaje desconoce del tema. Se concluye que la compasión tiene una presencia importante en los estudiantes, mas no es significativa y cabe recalcar que la empatía no consiste en compadecer, sino en comprender las situaciones ajenas.

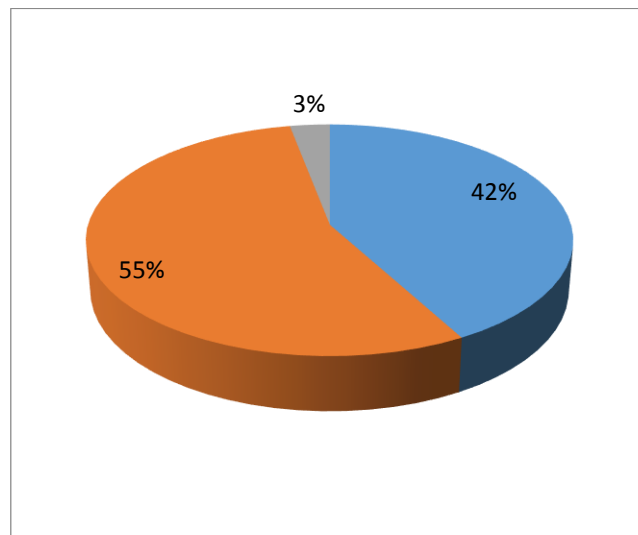
7. ¿Cree usted que en su curso se evidencie un alto nivel de emotividad?

**Cuadro # 7. Pregunta 7**

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Esto de acuerdo	15	42%
Estoy en desacuerdo	20	55%
Desconozco	1	3%
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Estudiantes de los 7Mos "A y B" de Psicología E. y O.V. N de la UTN

**GRÁFICO 7. Pregunta 7**



Elaborado por: Nancy Yesenia Tobar Cahuana

**Análisis e interpretación**

Un elevado porcentaje de los encuestados observa en sus compañeros un alto nivel de emotividad, sin embargo, más de la mitad de los investigados no lo hace y un número muy pequeño de ellos desconoce el tema. Se concluye que la emotividad no se manifiesta en altos niveles en el entorno investigado, y más bien se observa una tendencia a guardar los sentimientos y las emociones para sí mismos.

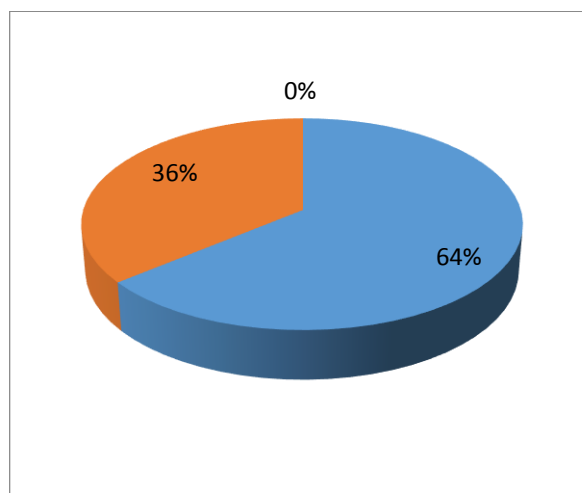
8. Al observar una experiencia negativa ajena, ¿usted se muestra ansioso/a o preocupado/a?

**Cuadro # 8. Pregunta 8**

ALTERNATIVA	f	%
Estoy de acuerdo	23	64%
Estoy en desacuerdo	13	36%
Desconozco	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Estudiantes de los 7Mos "A y B" de Psicología E. y O.V. N de la UTN

**GRÁFICO 8. Pregunta 8**



Elaborado por: Nancy Yesenia Tobar Cahuana

### **Análisis e interpretación**

Más de la mitad de los investigados aceptan mostrarse ansiosos y preocupados ante situaciones ajenas complicadas, un número menor de ellos no lo hacen y ninguno de los encuestados desconoce el tema. Se concluye que la mayoría de los estudiantes se manifiestan preocupados y ansiosos ante situaciones ajenas, esto es un indicador del aspecto emocional antes que el cognitivo en el accionar humano.

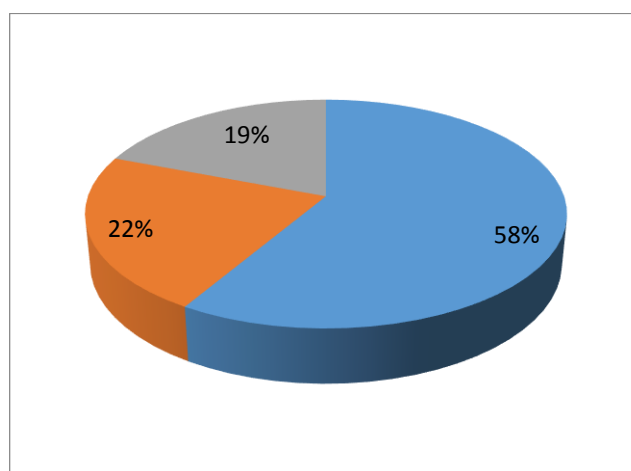
**9. ¿Piensa que sus compañeros/as evitan las experiencias negativas ajenas para no sentirse incómodos?**

**Cuadro # 9. Pregunta 9**

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Esto de acuerdo	21	58%
Estoy en desacuerdo	8	22%
Desconozco	7	19%
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Estudiantes de los 7Mos "A y B" de Psicología E. y O.V. N de la UTN

**GRÁFICO 9. Pregunta 9**



Elaborado por: Nancy Yesenia Tobar Cahuana

**Análisis e interpretación**

Más de la mitad de los estudiantes afirma evitar las situaciones negativas ajenas para no sentirse incómodo/a, mientras que casi una cuarta parte no está de acuerdo y un pequeño número de ellos desconocen el tema. Se concluye que un alto porcentaje de los investigados tiende a evitar situaciones complejas de otros.

## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

Una vez analizados los datos estadísticos que se obtuvieron en las encuestas aplicadas a los estudiantes de los séptimos semestres de la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional de la Universidad Técnica del Norte, se pudo establecer lo que se detalla a continuación:

- La habilidad empática de los estudiantes investigados es adecuada, pero es factible potenciar su desarrollo y motivar su puesta en práctica en la vida diaria para visualizar un mejor desenvolvimiento en esta área.
- Las encuestas aplicadas, muestran un nivel de compasión considerable, antes que la empatía como tal. Esto indica la tendencia a emplear más el aspecto emocional que el cognitivo en las relaciones interpersonales de los encuestados, la situación hace muy probable la victimización del otro.
- La mayor parte de los investigados manifiesta que tiene alguna dificultad para ponerse en el lugar de otro en caso de situaciones afectivas complejas.
- El grupo investigado tiende a guardar sus emociones y sentimientos para sí mismos, ya que no manifestaron observar un alto nivel de emotividad entre ellos, pero esto hace factibles episodios de irritabilidad, y por ende, problemas de convivencia.

- Las situaciones ajenas complejas ejercen impacto en los estudiantes encuestados, los mismos que en algunos casos suelen evitarlas para no sentirse afectados.

## **5.2 Recomendaciones**

En vista de lo mencionado con anterioridad, se pueden establecer las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda a los docentes de la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional, potenciar el desarrollo de la empatía en la vida diaria de los estudiantes mediante actividades previamente orientadas a ese fin.
- Se sugiere a los estudiantes de la carrera que se establezcan una clara diferenciación entre la empatía, que implica los aspectos cognitivo y emocional y la compasión que corresponde netamente a la segunda opción y que genera la victimización del otro.
- Se recomienda a los docentes de la carrera emplear estrategias vivenciales que propicien colocarse en el lugar de nuestros semejantes, tales como dramatización, juego de roles, estudios de caso, entre otros.
- Se recomienda a los docentes de la carrera, fomentar el empleo de técnicas y medios para favorecer la sana expresión de las emociones y los sentimientos, ya que al no hacerlo se generan consecuencias tales como el estrés, y por ende, los conflictos familiares, personales, sentimentales, entre otros y lógicamente al nivel profesional esta situación genera serias dificultades.
- Se sugiere a los estudiantes de la carrera, contar con estrategias para el manejo de las emociones, dando especial énfasis a los momentos difíciles, ya sean estos propios o ajenos para evitar respuestas viscerales e inadecuadas en la mayor medida posible.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1 Título de la Propuesta**

**“GUÍA PARA EL DESARROLLO DEL NIVEL DE EMPATÍA DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN VOCACIONAL”.**

#### **6.2 Justificación**

La elaboración de una guía del tipo mencionado es de gran utilidad para desarrollar el nivel de empatía. Es una oportunidad para enfocarse en un tema que es relegado ya que se tiende a dar más importancia a la memorización de conocimientos que al aspecto emocional, sin tomar en cuenta la gran importancia que éste tiene en la vida personal y profesional de los estudiantes.

El trabajo beneficia a corto plazo a los estudiantes de los séptimos semestres de la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional de la Universidad Técnica del Norte, debido a que contribuye a su crecimiento como profesionales y en el ámbito personal. Se busca brindarles las herramientas necesarias para ubicarse adecuada y realmente en los zapatos de otros. Estamos hablando de una habilidad que se puede desarrollar y que sirve dentro de un gran número de escenarios posibles.

A mediano plazo se contribuye a la educación de los/as estudiantes a quienes va dirigida la vocación de un psicólogo educativo, el mismo que



con su trabajo espera sacar lo mejor de ellos para formar entes que contribuyan con la sociedad, que sean creativos y que se consideren exitosos en su vida. Para ello, es necesario ser profesionales preparados, que sepan cómo contribuir en su formación, esto sin duda justifica la importancia de contar con varias estrategias que se encuentran contenidas en la guía y que pueden ser aplicadas a futuro con esos mismos estudiantes.

A largo plazo se espera lograr una sociedad más humana y capaz de resolver conflictos de mejor manera, que esté más consciente de sus emociones, además de las de los otros. Todo esto por ponerse en los zapatos de nuestros semejantes y no solo emocionalmente sino también poniendo el aspecto cognitivo en juego, caso contrario estaríamos hablando de compasión. La inteligencia abarca un concepto más amplio del que se creía hace tan solo unas cuantas décadas atrás, y ahora es muy valioso dedicar todos los esfuerzos posibles a la consecución de seres empáticos, pues el hombre es social por naturaleza y la mera idea de un individuo aislado de su medio es por demás improbable.

### **6.3 Fundamentación Teórica**

#### **Teoría de la Inteligencia Emocional:**

El trabajo hace necesario tomar como base la labor del pionero en este campo como es David Goleman, con su libro “Inteligencia emocional”, que lo popularizó en 1995, cuando fue publicado. Cabe destacar que este hecho marcó las concepciones sobre inteligencia que se tuvieron hasta ese tiempo, es Villarroel Idrovo Jorge, (2002), en su texto “Estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional en la escuela”, quien menciona:

**“Goleman movió el piso de la clásica concepción sobre la inteligencia y sus estudios demostraron que un elevado**

**CI no significaba, necesariamente que un individuo – hombre o mujer- podía tener éxito en la vida. Es más, sus investigaciones demostraron que aquellas personas exitosas del mundo empresarial, gerencial, educativo e inclusive tecnológico no demostraban altos CI, sino más bien una serie de atributos personales y aptitudinales que poco tenían que ver con las capacidades cognitivas” (pág. 3-4).**

Antes de este trabajo, hasta la década de los años ochenta, se hacía referencia a la inteligencia como un concepto único e indivisible, se refería a la capacidad de tipo cognitivo, antes que ninguna otra. No se tomaba en cuenta que las otras capacidades de desarrollo humano, solo las que abarcaban el plano mental. Era habitual pensar que una persona que rendía bien en un test de Inteligencia era más inteligente que otra que no lo hacía.

Además Goleman explicaba que existen cinco habilidades comprendidas dentro del concepto de inteligencia emocional como tal, y son las que se exponen en la página web: <http://boj.pntic.mec.es/~lbarrioc/utilidades/intelemo.html>, los mismos que se detallan a continuación:

- Conciencia de sí mismo y de las propias emociones y su expresión.
- Autorregulación, controlar los impulsos, de la ansiedad, diferir las gratificaciones, regular nuestro estado de ánimo.
- Motivarnos y perseverar a pesar de las frustraciones (optimismo).
- Empatía y confianza en los demás.
- Las artes sociales.

Como se puede observar, uno de estos puntos tan importantes es la empatía, que es el tema central de la investigación. Cabe dar una visión más amplia de estos temas, para ello se tomará como base lo dicho por Villarroel Idrobo Jorge, (2002), y se dará una explicación más amplia de las características de la inteligencia emocional.

- **Conocer las propias emociones:** básicamente es estar conscientes del sentimiento o la emoción en el mismo instante en que la experimentamos. También el autor menciona que de no existir esta habilidad careceríamos de la posibilidad del control emocional.
- **Manejar las emociones:** en este aspecto se requiere como una base el punto anterior para poder expresar de manera adecuada lo que sentimos y además ser oportunos. Todo esto para una mejor interacción social.
- **Motivarse a uno/a mismo/a:** se toma a una emoción como un motivo en potencia, lo que la relaciona con el proceso de motivación humana y hace que la consecución de metas y objetivos sea más factible a través del autocontrol emocional, es decir, la demora de gratificaciones y el dominio de la impulsividad. Por ello, se contaría con personas más productivas y efectivas en sus emprendimientos propios.
- **Reconocer las emociones de los demás:** estamos hablando de la empatía como tal. El autor la define como la base del altruismo y hace énfasis en la importancia de captar pequeñas y sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Además menciona algunas profesiones que requieren un buen nivel empático entre las que se hallan las siguientes: profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, médicos, expertos en ventas, entre otros.
- **El arte de establecer relaciones sociales:** esto comprende la habilidad de manejar las propias emociones, la competencia social y sus respectivas habilidades, el autor señala que se requiere de una base de liderazgo, popularidad y eficiencia

interpersonal. Todo esto para interactuar de manera suave y efectiva con sus semejantes.

Los rasgos de una persona emocionalmente inteligente son los que Villarroel Idrobo Jorge, (2002), nos brinda en su obra ya citada y se los expone a continuación:

- Tienen una actitud positiva.
- Saben reconocer los propios sentimientos y emociones.
- Muestran capacidad para expresar sentimientos y emociones.
- Tienen capacidad para controlar sentimientos y emociones.
- Empatía, habilidad para comprender los sentimientos de los demás.
- Saben tomar decisiones adecuadas.
- Saben motivarse, interesarse, ilusionarse en las personas y en la realidad que les rodean.
- Autoestima, tienen sentimientos positivos a sí mismos/as.
- Saben dar y recibir.
- Tienen valores alternativos que dan sentido a la vida.
- Son capaces de superar las dificultades y frustraciones.
- Son capaces de integrar lo cognitivo y lo sentimental.

## **6.4 Objetivos**

### **A. Objetivo General**

Desarrollar el nivel de empatía de los estudiantes de séptimos semestres de la carrera de Psicología Educativa mediante la realización de talleres para contribuir en su desempeño profesional.

### **B. Objetivos Específicos**

- Fortalecer las habilidades sociales de los estudiantes de la carrera mediante la práctica de ejercicios y actividades seleccionadas para su desarrollo personal y profesional.
- Emplear estrategias para favorecer el ejercicio de la empatía tomando en cuenta el aspecto emocional y cognitivo de los individuos para una adecuada identificación con sus semejantes.
- Difundir este trabajo, a través un desarrollo adecuado de la temática para su mayor conocimiento en la institución.

## **6.5 Ubicación Sectorial y Física**

La investigación se desarrolló en la Universidad Técnica del Norte, de la ciudad de Ibarra, en los dos paralelos del séptimo semestre de la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

## **6.6 Desarrollo de la Propuesta**

### **COMPENDIO DE TALLERES DE LA EMPATÍA:**

- La empatía: definición e importancia en la vida diaria.
- La empatía y el control emocional.
- Clasificación de la empatía.
- Aspectos fundamentales de la empatía.
- Desarrollo de las habilidades empáticas.
- Introducción a los ejercicios que favorecen la empatía.
- Ejercicios que favorecen la empatía en los niños.
- Ejercicios que favorecen la empatía en adolescentes.
- Ejercicios que favorecen la empatía en adultos.
- El arte de la escucha empática.
- Empatía y lenguaje corporal: posturas cerradas
- Empatía y lenguaje corporal: posturas abiertas

# TALLERES

## DE

# EMPATÍA



Fuente: <http://www.frankclavijo.com/empatia-poniendose-en-el-lugar-del-otro/>

## TALLER Nº 1

**TÍTULO:** “La empatía: definición e importancia en la vida diaria”.

**OBJETIVO:** Identificar a la empatía como una habilidad de suma importancia, mediante la realización de actividades previamente seleccionadas para un desarrollo del nivel empático personal.

### **ACTIVIDADES DIDÁCTICAS:**

**Dinámica de presentación y adjetivos:** consiste en presentarse utilizando la primera letra del nombre de cada estudiante, se debe decir de la siguiente manera: “**Hola a todos mi nombre es N... y me siento Natural.**”

**Lectura:** “La empatía”: se entrega una copia de la lectura a cada estudiante para que la lean individualmente.

### **Lluvia de ideas:**

- ¿Qué entienden ustedes por empatía?
- ¿Conocen personas empáticas? ¿Cómo las identifican?
- ¿Creen que las emociones se pueden controlar?
- ¿Es sencillo controlar las emociones?
- ¿Qué creen que es necesario para hacerlo?

**Realización de la dinámica el juicio al hada mala del cuento: “La Bella durmiente del bosque”**



**Fuente:** <http://www.hola.com/cine/2014031470201/angelinajolie-vivienne-malefica/>



En primer lugar, se entrega una copia del cuento a todos los estudiantes, luego se realiza un juicio ficticio en el que la acusada es el hada mala de este cuento y se distribuyen entre los estudiantes los siguientes roles:

- El juez
- Abogado defensor
- Abogado acusador
- La bella durmiente
- El hada mala
- El príncipe
- La reina
- El hada buena
- El rey

El resto de estudiantes serán el jurado y al final se elaborarán conclusiones sobre el tema.

**Ejercicio en grupos:** se divide a los estudiantes en varios grupos dependiendo de la cantidad y se les plantea el siguiente dilema moral:

**Un matrimonio joven lleva casado 7 años, y la esposa ha contraído una enfermedad cuyo tratamiento es muy costoso, que la obliga a estar hospitalizada permanentemente, el dinero les es escaso y la medicación es muy costosa, cerca de la casa de la pareja existe una farmacia que es propiedad de un anciano gruñón, el esposo está desesperado y ha pensado en la posibilidad de robar**



el medicamento, al mismo tiempo, una ex enamorada del esposo se ha acercado a él y le ha propuesto reiniciar su romance de manera discreta.

**Fuente:**[http://www.123rf.com/photo\\_10244967\\_carring-husband-looking-after-his-sick-wife.html](http://www.123rf.com/photo_10244967_carring-husband-looking-after-his-sick-wife.html)

## **RECURSOS**

### **Humanos:**

Facilitador/a y participantes

### **Materiales:**

- Fotocopias de la lectura: “La empatía”
- Fotocopias del cuento: “La Bella Durmiente del Bosque”
- Maso de madera para el juez
- 3 Coronas para los reyes y la princesa
- 2 varitas para las hadas
- Equipo audiovisual
- Pizarrón
- Marcadores

## **EVALUACIÓN**

**Contestar las siguientes preguntas:**

- ¿Diga en sus propias palabras lo qué es empatía?
- ¿Por qué es importante?
- ¿Cómo podemos hacer para ser más empáticos?

## TALLER Nº 2

### TÍTULO: “La empatía y el control emocional”



**Fuente:** <http://imagenyfrasesfb.blogspot.com/search/label/portadas>

**OBJETIVO:** Establecer la relación existente entre la empatía y el control emocional, a través de la realización una serie de ejercicios para su aplicación en la vida diaria.

### ACTIVIDADES DIDÁCTICAS

#### Proyección del video: “La cadena de la empatía”

A partir de este material audiovisual que se encuentra en el link <https://www.youtube.com/watch?v=m7ph7SKXKMM> se generará un espacio para la elaboración de conclusiones.

**Presentación de diapositivas sobre el tema:** en estas se encontrarán los siguientes temas:

- **Definición de emoción**
- **Inteligencia y emociones**
- **Tipos de emociones**
- **Técnicas de control emocional**
  - Técnicas de control emocional inmediato.
  - Técnicas y ejercicios para descubrir y entender las causas de nuestras reacciones emocionales.

- Técnicas de cambio emocional permanente y desarrollo de la personalidad.

### **Aplicación práctica de las técnicas:**

- **Técnicas de control emocional inmediato:** se aplicará la DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO, para hacerlo se requiere seguir los pasos que se detallan a continuación:

- Determinar cuáles son los pensamientos obsesivos y/o fóbicos.
- Imaginación en el pensamiento.
- Interrupción del pensamiento con ayuda.
- Interrupción del pensamiento sin ayuda.
- Sustitución del pensamiento.

- **Técnicas y ejercicios para descubrir y entender las causas de nuestras reacciones emocionales:** la clave de estas técnicas está en ayudar a hacer un análisis de la situación que nos provoca una respuesta emocional negativa y el tipo de reacción que tuvimos. Básicamente nos ayudan a identificar los siguientes puntos:

- A. Cuál es la amenaza que está percibiendo tu mente primitiva y de qué tipo es.
- B. Evaluar si tu reacción era adecuada y congruente de acuerdo a la situación que te amenazaba.
- C. Si hubo incongruencia, encontrar el error o la falla en la percepción que te hizo ver una amenaza y reaccionar a ella de una manera inadecuada.
- D. Solucionar la falla de percepción para transformar la reacción emocional.

- **Técnicas de cambio emocional permanente y desarrollo de la personalidad:** se ha seleccionado un ejercicio de Respiración y meditación, el mismo que se realizará de la siguiente manera:
  - Se pide a los asistentes cerrar sus ojos de manera suave; si es posible se utilizará música de fondo.
  - Se solicita relajar todos los músculos, empezando por los pies hasta llegar a la cabeza y cuello.
  - Una vez que los estudiantes han hecho conciencia de su propio cuerpo, se les dice: “ Miren lo que son en realidad, contemplan a su cuerpo como una máquina que funciona perfectamente sincronizada, están en un lugar tranquilo porque lo merecen y es hora de tomarnos un descanso, disfrútenlo”.
  - Una vez terminado el ejercicio se debe abrir los ojos lentamente y tomándonos el tiempo necesario para ello.

#### **Proyección de fotografías de 4 personas famosas y exitosas:**

Se proyecta unas diapositivas con las fotografías de la Madre Teresa de Calcuta, Ernesto “El Che” Guevara, Adolfo Hitler y Cristina Fernández y discutir si estos personajes tuvieron éxito o no y ¿por qué?



**Fuente imagen 1:**

<http://www.taringa.net/posts/videos/6568186/Che-Guevara-Fidel-Castro-cuba-eeuu-videos-online.html>

**Fuente imagen 2:**

[http://www.biografiasyvidas.com/biografia/t/teresa\\_decalcuta.htm](http://www.biografiasyvidas.com/biografia/t/teresa_decalcuta.htm)

**Fuente imagen 3:**

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cristina\\_Fern%C3%A1ndez\\_de\\_Kirchner\\_2011-12-10.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cristina_Fern%C3%A1ndez_de_Kirchner_2011-12-10.jpg)

**Fuente imagen 4:**

<http://www.hark.com/collections/prmhtmpnwt-adolf-hitler>

**RECURSOS****Humanos:**

- Facilitador/a y Participantes

**Materiales:**

- Equipo audiovisual
- Pizarrón
- Marcadores
- Música relajante

**EVALUACIÓN:** de manera voluntaria se escuchará como se sienten los estudiantes al realizar estos ejercicios.

### TALLER Nº 3

#### TÍTULO: “Clasificación de la empatía”

**OBJETIVO:** establecer una clara diferenciación entre los tipos de empatía que, mediante una comparación para su aplicación en los momentos que sean requeridas.

#### ACTIVIDADES DIDÁCTICAS:

##### Dinámica: “Actuando como famosos”

Para ello, se necesita presentar fotografías de tres personas famosas en este caso: Lenin Moreno, Antonio Valencia y Jefferson Pérez



##### Fuente imagen 1:

[http://noticiasenlinea.com.ec/politica/25689\\_presidente-respalda-postulacion-de-lenin-moreno-al-premio-nobel-de-la-paz.html](http://noticiasenlinea.com.ec/politica/25689_presidente-respalda-postulacion-de-lenin-moreno-al-premio-nobel-de-la-paz.html)

##### Fuente imagen 2:

<http://deportistasdestacados20012.blogspot.com/>

##### Fuente imagen 3:

<http://www.eluniverso.com/deportes/2013/12/31/nota/1972236/perez-ve-2014-como-ano-oportunidades>

Luego se pide a tres voluntarios que piensen en una cualidad que distinga a estos personajes y que completen la siguiente frase:

**Estoy pasando un momento muy duro, pero soy como (escoge a uno de los personajes) y voy a enfrentarlo con (escoge la cualidad).**

### **Ejercicio “¿Qué tal si...?”:**

Para esto, se plantea el siguiente escenario:

**Ustedes viajan a un país árabe y salen a caminar por una calle poco transitada. Cuando pasan por un punto determinado ven a un hombre golpeando desesperado a una mujer con unas ramas. ¿Cuál es su reacción?**

### **Trabajo en equipos:**

Se divide a los participantes en 4 grupos, se les entrega crayones, un papelote y una corta explicación de las clases de empatía.

Se solicita a los integrantes de los grupos que realicen un dibujo en equipo que represente a la categoría que se les ha asignado, no podrán usar ninguna palabra más que para colocar el título.

Por último, expondrán en una plenaria y explicarán en qué consiste su dibujo. Cabe recalcar que se usan crayones para hacer más interesante la experiencia, ya que éstos no son un material muy común en los estudiantes universitarios.

### **Dinámica gestual “Guerra y paz”**

Tradicionalmente, ésta consiste en caminar por el salón de manera libre y el facilitador da dos órdenes, cuando dice guerra, los participantes representan este término con su cuerpo, lo mismo sucede con la palabra paz, pero ahora se pueden hacer unas cuantas variaciones, se pueden



establecer como comandos las categorías de la empatía y observar como son representadas por el grupo.

### **Lectura comentada del texto: “Genuina solidaridad”**

Es el momento de hacer una pausa y pensar en lo que podemos hacer por otros, y la lectura hace un claro ejemplo de esta realidad.

### **RECURSOS**

#### **Humanos:**

Facilitador/a y Participantes

#### **Materiales:**

- Equipo audiovisual
- Pizarrón
- Fotocopias del cuerpo humano
- Fotocopias de la lectura: “Genuina solidaridad”
- Crayones
- Marcadores
- Papelotes
- Esferos
- Cinta adhesiva

### **EVALUACIÓN:**

**Realización del ejercicio “El cuerpo humano”.** Se entrega a cada estudiante, dependiendo de su sexo, una fotocopia con un dibujo de un muñeco o una muñeca donde debe señalar lo siguiente:

- **Par de oídos:** 2 cosas que escuchó de algún participante que no olvidará nunca.

- **Mano derecha:** una cosa que realizó que no quiere realizar nunca más.
- **Pie derecho:** una metida de pata del coordinador.
- **En la cabeza:** tres ideas principales que le han quedado.
- **En los ojos:** dos cosas que vio que le han impresionado.
- **En el corazón:** algo que le causó mucha alegría.
- **En el pie izquierdo:** una cosa que aplicará tan pronto pueda.



**Fuente 1:**<http://padres.facilísimo.com/como-hacer-muneca-de-trapo>

**Fuente 2:**

[http://blog.enfemenino.com/blog/seeone\\_237614\\_6383540/GNAYRAM-ROMANTIKA-DE-CORAZON/TU-MUNECA-DE-TRAPO](http://blog.enfemenino.com/blog/seeone_237614_6383540/GNAYRAM-ROMANTIKA-DE-CORAZON/TU-MUNECA-DE-TRAPO)

## TALLER Nº 4

### TÍTULO: “Aspectos fundamentales de la empatía”

**OBJETIVO:** Establecer una clara diferenciación entre los dos aspectos fundamentales de la empatía, afectivo y cognitivo, mediante la realización de actividades previamente planificadas para evitar errores comunes como la compasión o la victimización del otro.

### ACTIVIDADES DIDÁCTICAS:

#### SDA: ¿Qué sabemos? ¿Qué deseamos saber? ¿Qué aprendimos?

Para iniciar con esta estrategia se plantea el tema, que en este caso es, “**Aspectos fundamentales de la empatía**”, y mediante las tres preguntas llenamos el siguiente cuadro.

#### SDA

¿Qué sabemos?	¿Qué deseamos saber?	¿Qué aprendimos?

#### Anticipación a partir de términos:

Se inicia dando a los estudiantes una serie de palabras claves sobre el tema, para el ejercicio se darán los siguientes términos: empatía, afectivo, aspecto, sentimientos, emociones, pensamientos, pasiones, cognitivo, identificación.

En segundo lugar, se da la indicación de redactar un pequeño párrafo usando estas palabras.



**Fuente:**

<http://michonandklages.com.mx/mak/index.php/component/content/category/8-novedades>

**Mapa semántico:**

Se utiliza un artículo de lectura, en este caso sobre los aspectos de la empatía. Se presenta un ejemplo de mapa semántico como éste. Se pide que lean con atención la lectura y que elaboren uno parecido, se debe tratar de ser lo más concreto posible. La lectura es un fragmento de un artículo se encuentra en <http://www.clicpsicologos.com/blog/la-empatia/>



**Fuente de imagen:**<http://www.a43d.com.uy/jenny/para-organizar-la-informacion/>

## LA EMPATÍA

La empatía se refiere a aquellas situaciones en las que el estado en el que se encuentran los demás genera reacciones emocionales congruentes, incluso similares, en nosotros mismos. El tema de la empatía ha despertado mucho interés entre los psicólogos, ya que dicho proceso permite entender cómo se encuentran los demás y actuar en consecuencia.

El proceso psicológico de la empatía incluye tres cualidades que la identifican y que es preciso tener en cuenta a la hora de entender este fenómeno. En primer lugar, la capacidad para comprender a los demás y ponerse en el lugar del otro. Por otro lado, ser capaz de reproducir un estado afectivo que sintonice con el que sienten y, finalmente, ejecutar las conductas apropiadas que es preciso llevar a cabo para solucionar el problema de la otra persona.

Respecto a la capacidad para comprender a los demás, es crucial poder tomar perspectiva acerca del otro, que supone una habilidad en la que se dan numerosas diferencias individuales. Así, aun cuando la reacción afectiva pueda establecerse con una mediación cognitiva poco desarrollada, la experiencia empática centrada en el otro requiere de un desarrollo evolutivo que permite un procesamiento cognitivo en el que se deben tener en cuenta al menos los siguientes elementos:

- Reconocer la existencia de realidades separadas de otras personas.
- Necesidad de tomar el punto de vista del otro para poder evaluar la realidad apropiadamente.
- Tener las habilidades y recursos necesarios para llevar a cabo este proceso.
- Realizar las conductas coherentes con dicho análisis.

**Pregunta abierta: ¿Qué pasaría si...?**

Esta es una estrategia basada puramente en suposiciones. Se plantea una pregunta referente al tema, y ésta es de carácter abierto para que los estudiantes den su opinión sobre el caso hipotético planteado, para este caso es el siguiente cuestionamiento:

**¿Qué pasaría si las personas tendrían sólo emociones y no aspecto cognitivo?**



**Fuente de imagen:**

<http://maspsicologiaporfavor.blogspot.com/2013/04/emociones-7.html>

**¿Qué veo?, ¿Qué no veo?, ¿Qué infiero?**

Para este ejercicio se puede presentar una lectura o un video, el mismo que servirá para expresar ideas basadas en las tres cuestiones y para llenar una tabla con ellas. El siguiente video indica la diferencia entre tres tipos de personas [https://www.youtube.com/watch?v=Wuf\\_yYM7T3g](https://www.youtube.com/watch?v=Wuf_yYM7T3g)



Luego de verlo se entrega una tabla vacía con los siguientes datos

<i>¿Qué veo?</i>	<i>¿Qué no veo?</i>	<i>¿Qué infiero?</i>

### **Juego de roles**

Al total de participantes en grupos de 3 o 6, dependiendo del caso, una vez en el grupo, se empieza a conversar sobre las experiencias en las cuales no hayan podido controlar sus emociones, y que preparen una escena que represente un caso típico de este asunto para luego representarla. Si es factible se puede hacer un círculo en el que al final de las presentaciones los participantes compartan su experiencia.

### **Ronda de abrazos**

Una de las experiencias más gratificantes de la vida es recibir un dulce y caluroso abrazo, los participantes se dan un mutuo abrazo entre todos, éste es el principal medio para sentir lo que otros sienten



**Fuente:** Archivo Personal

## **RECURSOS**

### **Humanos:**

- Facilitador/a y Participantes

### **Materiales:**

- Equipo audiovisual
- Pizarrón
- Fotocopias del ejercicio SDA
- Fotocopias del artículo “la empatía”
- Fotocopias de ¿Qué veo?, ¿Qué no veo?, ¿Qué infiero?
- Marcadores

### **EVALUACIÓN:**

Elabore una redacción con tres párrafos en la que explique el tema impartido, puede agregar sus criterios y opiniones.

## **TALLER Nº 5**

### **TÍTULO: “Desarrollo de las habilidades empáticas”**

**OBJETIVO:** Conocer las habilidades empáticas, mediante el estudio de la información presentada para su aplicación práctica en la vida cotidiana de los participantes en el taller.

### **ACTIVIDADES DIDÁCTICAS:**

**Realización del juego de la gallina ciega:**



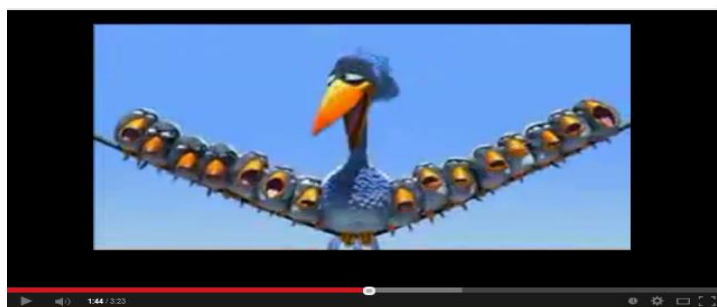
Mediante la realización de esta actividad tradicional se toma conciencia de que el mundo en el que nos desenvolvemos es más de lo que vemos a simple vista.

### **Realización de un trabajo en grupo:**

Para ello se divide en 5 grupos a los participantes y a cada uno se les otorga una de las habilidades propias de la empatía y a cada grupo le corresponde un tiempo de 20 minutos para idear una manera creativa de dar a conocer a la plenaria su tema.

**Presentación del video “los pájaros”:** se presenta a los estudiantes el video hallado en el link: [https://www.youtube.com/watch?v=cy7p\\_RcLVtY](https://www.youtube.com/watch?v=cy7p_RcLVtY) y se procede a una discusión, se puede recurrir al siguiente formato de preguntas:

- **¿Cómo les pareció la actitud de los pájaros más pequeños?**
- **¿Cómo les pareció el accionar del pájaro más grande?**
- **¿Qué habrían hecho de ser uno de los pájaros pequeños?**
- **Basándose en lo visto, diga una razón que justifique la importancia de la empatía.**



### **Realización de un ejercicio de roles:**

Para este punto se requiere dos voluntarios, un hombre y una mujer, los dos dramatizarán una pareja que discute por motivos económicos, se culparán el uno al otro por gastar demasiado en sus cosas personales.

Luego se presentará una situación en la que solo uno de los dos provoque al otro, y por último, una en la que los dos sean empáticos. Finalmente se hace una reflexión sobre la situación.

### **Elaboración de un collage en grupos:**

En los mismos grupos que se trabajó, se realizará un collage sobre cada una de las habilidades empáticas y se expone en la plenaria.

## **RECURSOS**

### **Humanos:**

- Facilitador/a y Participantes

### **Materiales:**

- Equipo audiovisual
- Pizarrón
- Fotocopias de las expresiones
- 1 venda
- Marcadores
- Papelotes
- Goma
- Revistas
- Tijeras
- Marcadores

- Cinta adhesiva

## **EVALUACIÓN:**

### **Realización del ejercicio de las expresiones:**

Esto se basa en la utilización de una hoja con un formato en el que se pide que se marque el estado de ánimo que ha experimentado el/la participante durante la realización del taller y en el reverso de una corta explicación del porqué, a continuación se muestra un ejemplar de la hoja.

# Las expresiones

Entregamos a cada participante una hoja como ésta, o parecida.

Cada uno marca con una **X** el dibujo que refleja su estado de ánimo durante la jornada.



114

Al reverso de la hoja escribe por qué ha elegido esa expresión y añade alguna sugerencia. Cuando terminan todos, se pueden leer algunas hojas en voz alta.



## TALLER N° 6

### TÍTULO: “Introducción a los ejercicios que favorecen la empatía”

**OBJETIVO:** Brindar una serie de ejercicios que favorezcan el desarrollo de la empatía, a través de su aplicación durante el taller para fortalecer el desempeño de los estudiantes en su futuro profesional.

### ACTIVIDADES DIDÁCTICAS:

**REFLEXIÓN:** “El ciego”, ésta es una manera de cambiar mentalidades y que se enfoca en el cambio de estrategia, se halla en el link: <https://www.youtube.com/watch?v=1OZ5nsEC0F4>.



**Lluvia de ideas:** a partir de observar este video se elaboran preguntas, las mismas que pueden ser como las siguientes:

- ¿Cuál es el mensaje central de esta historia?
- ¿Qué hubiera pasado si el publicista no se detenía a cambiar el letrero?
- ¿Qué cree usted que motivó al publicista a actuar como lo hizo?
- ¿Qué estrategias estamos usando hoy para vivir?
- ¿Qué estrategias podríamos cambiar?

- **¿Qué estrategias estamos dispuestos a cambiar?**

### **Realización de respiración controlada en parejas:**

Se solicita a los participantes ubicarse en parejas, que sean de confianza en las que estén dispuestos a confiar por un momento. Luego se coloca un poco de música de fondo y se les pide colocarse uno frente al otro, si es posible sentados, es importante que se empiece por mirarse a los ojos en completo silencio, y que posteriormente trate de sintonizarse con la manera de respirar que tiene su compañero, con el ritmo que éste lleva.

Si se ha realizado el ejercicio de manera correcta, existirá un ambiente muy especial en el lugar de trabajo y ese será el momento para que los dos se confíen un secreto o algo que les molesta.

### **Realización juego de roles:**

EL escenario es el siguiente:

**Un chico y una chica sienten gran atracción el uno por el otro y ninguno de los dos se atreve a hablar. Pero en el día de hoy se han despertado con un gran deseo de hacerlo, así que aprovechan la primera oportunidad para hacerlo.**

Se pide a dos voluntarios que representen la escena y que lo hagan de la mejor manera posible.

**Realización de ejercicio con personas que nos agradan:** en el link <http://www.integramasmas.com/ejercicio-para-desarrollar-la-empatia-adaptado-de-carlos-sosa/> se nos presenta lo siguiente:



Paso 1: Escribir el nombre de 3 personas que no te agraden, detallando qué es lo que no te agrada de ellos. Puede tratarse de una persona conocida o un grupo de personas. Cuanto más conozcamos de esta persona más adecuada va a ser para el ejercicio.

Ejemplo: los políticos, mi cuñado, mi vecino de enfrente. No me gustan los políticos porque son falsos. No se puede confiar en ellos. Dicen mucho pero no hacen nada.

Paso 2: Tomar una por una a estas personas que no te agradan. Ponerse en su lugar y describir su propósito más elevado buscando una intención positiva. Para realizar esta parte es fundamental que puedas salir de tu lugar de crítica y ponerte de lleno en el lugar del otro sin juzgarlo.

Ejemplo: Los políticos son personas que tienen un ideal, que al principio creen poder alcanzar. Son perseverantes. Corren el riesgo de ser demolidos por la crítica de todos. Se adaptan a condiciones cambiantes y a opiniones diversas.

Paso 3: Describir un comportamiento propio similar al comportamiento negativo de estas personas que no te gustan. Para esto te recomiendo

dejar tu orgullo de lado y observarte con capacidad de auto crítica. Alcanza con encontrar una situación o un contexto en el cual tengas este comportamiento negativo.

Ejemplo: A veces siento que soy falso. Trato de caer bien a las personas aunque no me caigan bien. A veces no me gusta algo pero no lo digo. Oculto la verdad por miedo a confrontar o miento para no quedar mal.

### **Realización de juego: “Sé cómo te sientes”**

Consiste en escribir en una tarjeta una emoción y entregarlas a los participantes para que ellos escriban una ocasión en la que se sintieron así y luego se leen en voz alta las tarjetas para que los estudiantes identifiquen qué emoción estaba escrita.

## **RECURSOS**

### **Humanos:**

- Facilitador/a y Participantes

### **Materiales:**

- Equipo audiovisual
- Pizarrón
- Marcadores
- Esferos
- Hojas de papel

### **EVALUACIÓN:**

Se elabora un resumen en el pizarrón con todos los puntos importantes y conclusiones que se obtuvieron en la jornada.



## TALLER Nº 7

### TÍTULO: “Ejercicios que favorecen la empatía en los niños”

**OBJETIVO:** Entregar una serie de herramientas didácticas a los estudiantes, mediante la aplicación de estos ejercicios para un mejor desempeño profesional en el futuro”.

### ACTIVIDADES DIDÁCTICAS:

#### EJERCICIO PREVIO:

##### Lluvia de ideas:

- ¿Cómo se sienten este día?
- ¿Sabén que tema vamos a tratar en esta ocasión?
- ¿Ya han tenido la oportunidad de trabajar con niños? ¿Dónde?
- ¿Creen que ellos son muy empáticos?
- ¿Conocen algún ejercicio para desarrollar la empatía en niños?

#### Rostros y emociones:

Mediante esta actividad se busca hacerse una idea de las emociones que otros experimentan. Se entrega una hoja de papel, mientras que en el proyector se pasan imágenes correspondientes a diferentes emociones, los participantes deben escribir el nombre de la emoción que la imagen representa, al final del ejercicio se da lectura al azar a unas cuantas tarjetas.

#### Dinámica del plátano:

Este ejercicio consiste en seleccionar un plátano u otro objeto, por ejemplo un llavero. Los participantes de pie forman un círculo con las

manos detrás de sus espaldas. Un niño se ofrece como voluntario para pararse en el centro. El facilitador camina por la parte de afuera del círculo y secretamente pone el plátano en las manos de alguien. Entonces el plátano se pasa discretamente alrededor del círculo detrás de los participantes. El trabajo del voluntario del centro es estudiar las caras y descubrir quien tiene el plátano.

### **El juego del espejo emocional:**

Se coloca al total de niños en parejas, es más recomendable que se formen por afinidad, y el facilitador dice en voz alta una emoción, un estado de ánimo o un sentimiento. Uno de los miembros de la pareja buscará la manera más adecuada a su parecer para representar lo que se ha señalado y el otro será el espejo quien debe imitar lo que mire. Luego de unos cuantos ejercicios se intercambian los papeles en las parejas.



**Fuente:**[https://cosasdereli.blogspot.com/2011\\_10\\_01\\_archive.html](https://cosasdereli.blogspot.com/2011_10_01_archive.html)

### **Ropita prestada:**

Es un ejercicio que consiste en solicitar a los niños que el día siguiente lleven un objeto de sus padres, con el debido permiso, la tarea de cada niño es colocarse el objeto y actuar por un momento como ellos han visto actuar a sus padres. También se puede variar un poco y utilizar objetos que simbolicen profesiones como un libro para un maestro, un martillo para un juez, un mandil blanco para un médico, entre otros.

### **La historia de dos pájaros:**

Un cuento es un recurso muy útil para transmitir un mensaje, en la página:<http://cosquillitasenlapanza2011.blogspot.com/2012/01/dinamicas-para-trabajar-la-empatia-en.html> se halla un relato similar a este:

Dos pájaros estaban muy contentos en las ramas de un árbol de sauce, uno de ellos estaba posado en una rama en la punta del árbol y el otro en una de la parte baja del árbol.

Después de un rato al pájaro que se hallaba en lo alto se le ocurrió iniciar una conversación y dijo: "¡Qué bonitas hojas son estas hojas tan verdes!" el pájaro que estaba abajo tomó lo dicho como un insulto y contestó: "¿Qué estás ciego? Si esas hojas son blancas" y así empezaron a discutir por un buen rato.

El pájaro de lo alto decidió bajar para darle su merecido al pájaro de abajo y cuando estuvieron en el mismo lugar los dos se quedaron muy sorprendidos de ver que, en efecto, las hojas eran blancas, luego subieron a lo alto y observaron que eran verdes.

### **Esculpe un sentimiento:**

En la página: [http://www.ehowenespanol.com/juegos-ensenar-empatia-ninos-lista\\_96287/](http://www.ehowenespanol.com/juegos-ensenar-empatia-ninos-lista_96287/) se encuentra el siguiente ejercicio:

Escribe las emociones en pedazos de papel y ponlos dentro de un cubo. Pide un voluntario para que sea la primera "estatua". Este niño no se moverá. Elige un "escultor" entre el resto de los niños. El escultor extraerá una emoción del cubo y "esculpirá" la "estatua", para que exhiba esa emoción. Los demás niños intentarán adivinar qué emoción muestra

la estatua. Luego, la estatua pasará a ser el escultor para continuar con el juego.

### **Esto me recuerda algo:**

En la misma página del ejercicio anterior se puede hallar la siguiente actividad:

La música es una poderosa herramienta para expresar las emociones. Utilízala para fomentar la empatía con un juego que podría catalogarse como la versión musical de “Semáforo rojo, semáforo verde”. Sitúa a los niños uno al lado del otro (como para una carrera), y pon piezas de música. Si un niño puede recordar algún momento en que sucedió algo que le hizo sentir de la misma manera que al oír la música, debe dar un paso al frente. Llama a un niño o a dos para que identifiquen ese sentimiento que hay en la música (es correcto que los niños identifiquen diferentes emociones con una misma pieza musical). Si el entorno es emocionalmente seguro, puedes pedir a los niños que compartan su historia con los demás, pero no es necesario.

## **RECURSOS**

### **Humanos:**

- Facilitador/a y Participantes

### **Materiales:**

- Equipo audiovisual
- Pizarrón
- Fotocopias de la lectura “Dos pájaros”
- Esferos
- Hojas de papel bond
- Objetos simbólicos

## **EVALUACIÓN**

**Contestar las siguientes preguntas:**

- **¿Diga en sus propias palabras lo qué es empatía en los niños?**
- **¿Por qué es importante a esa edad?**
- **¿Cómo podemos tener niños más empáticos?**

### **TALLER Nº 8**

**TÍTULO: “Ejercicios que favorecen la empatía en adolescentes”**

**OBJETIVO:** Entregar una serie de herramientas didácticas a los estudiantes, mediante la aplicación de estos ejercicios para un mejor desempeño profesional con adolescentes en el futuro”.

#### **ACTIVIDADES DIDÁCTICAS:**

**Ejercicio previo:**

**Lluvia de ideas:**

- **¿Cómo se sienten este día?**
- **¿Sabén que tema vamos a tratar en esta ocasión?**
- **¿Ya han tenido la oportunidad de trabajar con adolescentes? ¿Dónde?**
- **¿Creen que ellos son muy empáticos?**
- **¿Conocen algún ejercicio para desarrollar la empatía en estas edades?**

**Rostros y emociones:** Aunque este ejercicio se empleó en el taller anterior se puede realizar la siguiente variación empleando el video que se encuentra en el siguiente link [https://www.youtube.com/watch?v=lcrbM1l\\_Boly](https://www.youtube.com/watch?v=lcrbM1l_Boly) luego de mostrarlo una vez, se entregan pedazos de papel a los participantes y se proyecta el video nuevamente y se pide que escriban la mayor cantidad de

emociones y sentimientos que puedan encontrar en la historia que sucede. Es importante recalcar que es un video musical y que debemos concentrarnos en la trama y no prestar tanta atención a la canción. Al final se escribe en el pizarrón las emociones encontradas. Y se exponen a nivel general. Como podemos ver esta variación es más compleja que la versión anterior.



### Las tres urnas:

Esta actividad consiste en colocar 3 cartones, cajas de zapato, o cualquier elemento que sirva como urna con las etiquetas: **“me gustaría superar”**, **“me arrepiento de”** y **“un problema mío es”**. Después se pide a los participantes que completen las etiquetas en un papel pequeño y que las depositen en las urnas sin firmarlas con ningún nombre y cuando se hayan depositado todas las papeletas se procede a leerlas y a comentarlas en grupo, a dar sugerencias, siempre en el sentido más positivo y respetuoso posible.

### Clasificación de los 4 animales:

Para esto se proyectan los siguientes animales: gallina, león, tigre y pájaro, y se pide que los participantes clasifiquen en dos grupos, mansos y peligrosos.



**Fuente imagen 1:**<http://ganaderiamexico.blogspot.com/2013/10/raza-leghorn-gallinas-ponedoras.html>

**Fuente imagen 2:**<http://marcos-marcosnavarro-marcos.blogspot.com/2012/04/el-leon-se-extingue.html>

**Fuente imagen 3:** <http://www.peligrodeextincion.info/el-tigre-blanco>

**Fuente imagen**

**4:**<http://leyatraccionpositiva.blogspot.com/2010/04/test-de-personalidad-del-dalai-lama.html>

Luego de hacer las clasificaciones leer el siguiente relato:

**“Animales peligrosos: la gallina y el pájaro...**

**Animales mansos: el tigre y el león...**

**(Hacer una pausa para ver la reacción del grupo)**

**Le decía la mamá gusano a su hijito gusanito”**

- **Historias cortas para reflexionar:**

Se puede usar ejemplos como los siguientes que se encuentran en [http://www.zerbikas.es/guias/es/HpV\\_Empatia.pdf](http://www.zerbikas.es/guias/es/HpV_Empatia.pdf):



**“En la sección de alimentación de un supermercado se encontraba una mujer inclinada mientras escogía unos tomates. En aquel momento sintió un agudo dolor en la espalda, se quedó inmóvil y lanzó un chillido, otra cliente que se encontraba muy cerca se inclinó sobre ella con gesto**

**de complicidad y dijo: “si cree usted que los tomates están caros espere a ver el precio del pescado”.**

- **Cine y empatía:**

Como es de sobra conocido al ver una “buena” película la identificación con la visión de la realidad de los personajes que en ella aparecen es prácticamente inevitable, y por ello, se divide al grupo de participantes en 4 grupos. Luego se les da las siguientes indicaciones:

- Diga el nombre de las películas que le han impactado más en su vida.
- Seleccionen una por grupo.
- Identifiquen a los personajes que más le hayan impactado y diga por qué.

Posteriormente cada grupo pasará al frente y contarán la historia de la película seleccionada. No tratamos de discutir la trama sino dar importancia a los sentimientos y emociones que experimentan los personajes y cómo actúan ante cada situación.

## **RECURSOS**

### **Humanos:**

- Facilitador/a y Participantes

### **Materiales:**

- Equipo audiovisual
- Pizarrón
- Hojas de papel bond
- Esferos
- Marcadores para pizarrón
- Urnas
- Tijeras

### **EVALUACIÓN:**

- **La carta :**





**Fuente imagen:** <http>

Entregamos a cada participante una hoja de papel y pedimos que escriba una carta a un amigo o amiga y que cuenten lo siguiente:

- Lo que más le gustó de las actividades que han realizado.
- Lo que menos le gustó.
- Las cosas nuevas que aprendió.

Al final se pueden leer algunas cartas en voz alta o intercambiarlas, al final el facilitador las recoge todas.

## **TALLER Nº 9**

**TÍTULO: “Ejercicios que favorecen la empatía en adultos”**

**OBJETIVO:** brindar a los estudiantes una serie de herramientas, a través de su aplicación práctica para su futuro desempeño profesional con adultos.

**ACTIVIDADES DIDÁCTICAS:**

**Ejercicio previo:**

Como ustedes conocen el psicólogo educativo trabaja con varias edades y roles que intervienen en el ámbito educativo. Entre ellos es necesario trabajar con padres y madres de familia, los mismos que suelen estar involucrados en programas como “Escuela para padres”. Por ello es bueno tener a mano una serie de actividades.

**Lluvia de ideas:**

- **¿Cómo están hoy?**
- **¿Han tenido la oportunidad de trabajar con adultos antes?**
- **¿Cómo les ha resultado la experiencia? ¿Por qué?**

- **¿Creen que tener empatía es una habilidad tan necesaria para los adultos como para otras edades?**

### **La silla a ciegas**

Para realizar esta actividad se coloca a una persona en la silla y se venda sus ojos, luego se pide a 6 voluntarios que formen una fila en frente del participante vendado y que cada uno haga algún tipo de contacto físico con él, un abrazo, una palmada, entre otras. El participante en la silla debe tratar de identificar quien lo hace y decir cómo le hace sentir el tipo de contacto que ha recibido. Al final se repite el ejercicio, pero sin venda.

### **Trabajando con fichas de emociones:**

Para esta actividad se selecciona un texto que se debe entregar a cada participante. En él deben estar definidos los roles de cada personaje por ejemplo en el siguiente:

**Un maestro oriental que vio cómo un alacrán se estaba ahogando, decidió sacarlo del agua, pero cuando lo hizo, el alacrán lo picó. Por la reacción al dolor, el maestro lo soltó, y el animal cayó al agua y de nuevo estaba ahogándose. El maestro intentó sacarlo otra vez, y otra vez el alacrán lo picó. Alguien que había observado todo, se acercó al maestro y le dijo: Perdone, ¡pero usted es terco! ¿No entiende que cada vez que intente sacarlo del agua lo picará? El maestro respondió: "La naturaleza del alacrán es picar, y eso no va a cambiar la mía, que es ayudar". Y entonces, ayudándose de una hoja, el maestro sacó al animalito del agua y le salvó la vida. No cambies tu naturaleza si alguien te hace daño; sólo toma precauciones.**

Ahora debemos calificar las emociones y sentimientos del maestro oriental que aparecen en la historia, para ello usaremos una ficha que será entregada a cada participante, en la que deberán mostrar el grado de experiencia de cada emoción marcando el número que consideren correspondiente. A continuación se ofrece un formato.

Sorpresa	1	2	3	4	5
Alegría	1	2	3	4	5
Ira	1	2	3	4	5
Nostalgia	1	2	3	4	5
Tristeza	1	2	3	4	5
Ternura	1	2	3	4	5
Amor	1	2	3	4	5
Miedo	1	2	3	4	5

**TABLA DE LAS EMOCIONES DEL MAESTRO ORIENTAL**

### **Historias para entrevistar:**

Se trata de observar un video como por ejemplo el que se encuentra en la siguiente dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=RtIHTgP2mQ>



Luego de ello se solicita a 5 voluntarios que pasen al frente y se sienten en unas sillas que se les han preparado. Cada uno de ellos hará un rol diferente:

- El viejo
- El asno
- El líder de los niños
- Uno de los adultos
- Y un entrevistador

Será así que se hará un “programa de entrevistas”, en el que cada uno de los voluntarios deberá recrear su rol e intervenir con las opiniones que éste tendría. El entrevistador hará preguntas a las que ellos deberán contestar. Si desean se les puede dar un lapso de tiempo para que se preparen y hagan uso de la imaginación para recrear a su personaje de la mejor manera posible.

### **El juego de la “E”**

Escriba una letra E muy grande y curva en un pedazo de papel periódico y póngala en el centro de un círculo formado por los participantes. Pida a dos participantes que describan exactamente lo que ven. En un pedazo de papel, desde donde están ubicados, dependiendo de donde están en el círculo van a ver ya sea una “M”, un “3”, una “W” o una “E”. Luego los participantes pueden cambiarse de lugar para ver la letra desde otra perspectiva diferente. Esta es una actividad muy útil para destacar el hecho de que las personas ven las cosas de una manera diferente, de acuerdo con su perspectiva específica. Una pequeña variante es poner a una persona en el centro del círculo y pedir a las personas que la describan de acuerdo a lo que ven desde su perspectiva.

**La sombra** El objetivo de esta actividad es el ponerse en el lugar de otros, especialmente quienes no nos agradan. Para la realización del mismo se requiere seguir tres pasos que serán descritos a continuación:

### **Paso “A”**

Sencillamente se trata de escribir el nombre de tres personas que no nos agradan y la razón por la que esto sucede.

**Ejemplo:** no me agrada Soledad porque siempre me molesta para que ordene el cuarto que comparto con ella, es una obsesiva del orden y no comprende que no tengo el tiempo que quisiera para hacer esta actividad.

### **Paso “B”**

Ahora es necesario cambiar un esquema mental y escribir cuál es el propósito más grande que esa persona tiene, por qué y para qué sirve esa forma específica de ser.

**Ejemplo:** Soledad busca organizar el lugar donde vive, pero no quiere hacerlo sola, al contrario quiere que la responsabilidad sea compartida. Si lo pienso bien, eso me ayuda a manejar de mejor manera mi vida.

### **Paso “C”**

Es sencillo ver las situaciones que nos molestan de otros, pero ahora probemos con tomar en cuenta las ocasiones en las que nos comportamos como la persona que no nos agrada.

**Ejemplo:** yo suelo comportarme igual de obsesiva con la limpieza en mi trabajo, si lo pienso bien eso molesta a mis compañeros.

## **RECURSOS**

### **Humanos:**

- Facilitador/a y Participantes

### **Materiales:**

- Equipo audiovisual
- Pizarrón

- Hojas de papel bond
- Esferos
- Marcadores para pizarrón
- Notas o recordatorios
- Un sombrero
- Músicaailable

## **EVALUACIÓN:**

### **El juego del sombreroailable:**

En una gorra o un sombrero se pegan varios recordatorios que contengan preguntas sobre las actividades que se han realizado, y luego se pide a los participantes que formen un círculo. Cada participante debe ponerse el sombrero, quitárselo y pasarlo a su compañero de a lado, todo esto mientras la música suena, cuando ésta pare, quien se queda con el sombrero debe desprender un papel y contestar la pregunta. Se continúa así mientras hayan papeles con preguntas pegados en el sombrero.



**Fuente:**[http://www.terra.cl/zonamujer/index.cfm?id\\_cat=2496&id\\_reg=117512](http://www.terra.cl/zonamujer/index.cfm?id_cat=2496&id_reg=117512)

## **TALLER Nº 10**

### **TÍTULO: “El arte de la escucha empática”**

**OBJETIVO:** Desarrollar la habilidad de escuchar de manera inteligente, mediante la realización de actividades pertinentes para que los

estudiantes estén en capacidad de establecer mejores relaciones sociales.

### **ACTIVIDADES DIDÁCTICAS:**

#### **Ejercicio de lectura comprensiva:**

Se entrega una copia del siguiente artículo a todos los estudiantes.

#### **La escucha empática**

**Fuente:**

[http://www.escuchaactiva.com/articulo\\_escucha\\_empatica.htm](http://www.escuchaactiva.com/articulo_escucha_empatica.htm)

**La escucha empática es aquella escucha por la cual captamos el mensaje de nuestro interlocutor sin prejuicios, poniéndonos en su papel, apoyándole y aprendiendo de su experiencia. Oímos con la intención de comprender sus sentimientos. Apreciamos su punto de vista. Mediante la escucha empática interpretamos su mensaje desde su mundo. Consiste en comprenderle profundamente desde su propio marco de referencia, tanto emocional como intelectualmente.**

**La empatía es la capacidad de ponernos en el lugar del otro. Escuchar con empatía significa hacer un esfuerzo para entender lo que siente nuestro interlocutor en cada momento. Implica entrar en su mundo y ver las cosas desde su punto de vista.**

**La disposición de nuestro interlocutor durante la entrevista cambia gracias a la empatía. Al sentirse entendido, nos revelará más información sobre sus pensamientos y sentimientos.**

**Escuchar con empatía implica salir de nuestro propio yo para sumergirnos en el mundo de nuestro interlocutor. La empatía no conlleva pensar lo mismo que nuestro interlocutor, ni sentir como él siente. Debemos aceptar y respetar sus ideas y emociones, comprender y tomar interés por sus problemas y puntos de vista.**

**Los consejos para convertirnos en un oyente empático son:**

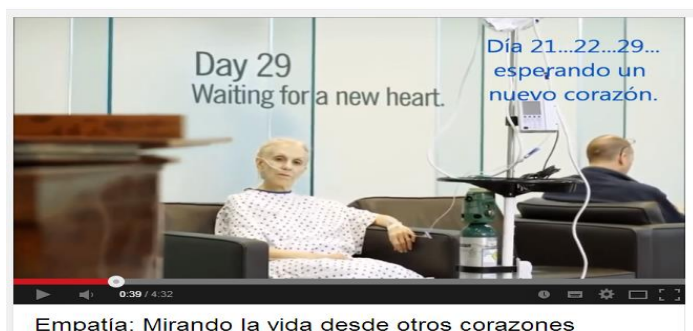
- **Predisposición física y mental para prestar atención.**
- **Apartar las suposiciones, los prejuicios y las preocupaciones, presentando una mente abierta.**
- **No juzgar a nuestro interlocutor.**
- **Prestar atención al lenguaje no verbal.**
- **Imitar las expresiones faciales y los gestos corporales.**
- **Considerar los sentimientos, las emociones y los valores de nuestro interlocutor.**
- **Entender sus puntos de vista.**
- **Comprender su diferente visión del mundo e intentar sumergirnos en él.**
- **Interpretar su mensaje, poniéndonos en su lugar.**

Se debe dar un tiempo prudencial para que los estudiantes lean el contenido del texto y luego se puede trabajar con una serie de preguntas como las siguientes:

- ¿Qué es para usted escuchar?
- ¿Considera a esta actividad sencilla?
- ¿Cómo serían las cosas si escucháramos con empatía?
- ¿qué consejo que se presenta en el texto considera más complejo?  
¿Por qué?

### **Personajes salidos de un video**

Para esto es necesario utilizar un video que se debe proyectar para todo el grupo, un material muy útil es el que se halla en: <https://www.youtube.com/>





[watch?v=swWi4YYrX\\_8](http://www.youtube.com/watch?v=swWi4YYrX_8) titulado: “Empatía: mirando la vida desde otros corazones”, en él se presentan una serie de personajes con diferentes historias. Al final de la proyección del video se selecciona a 3 personas para que salgan del lugar y preparen una historia sobre alguno de los personajes que aparecen en la historia. Mientras tanto, se solicita a los demás que imaginen que tienen la oportunidad de preguntar a uno de los hombres y mujeres que aparecieron en el video varias cosas, ¿Qué preguntarían?

Se solicita que los tres seleccionados entren y se presenten uno por uno, en ese momento no son ellos mismos sino el personaje que han seleccionado. Cuando ellos terminen su presentación con datos que hayan agregado a la historia, el panel de sus compañeros debe preguntar lo que han preparado.

### **La caja**

Se empleará este recurso para describir las ventajas de una escucha empática. Primero se expone el contenido que se encuentra en <http://www.espiritualidadprogresista.blogspot.com/2010/11/la-escucha-activa-y-empatica-una-forma.html> y que se expone a continuación.

## **7 ventajas de practicar la escucha activa**

1. Si sabemos escuchar, los demás sentirán la confianza necesaria para ser sinceros con nosotros.
2. La persona que nos habla se siente valorada. Y ésta es una de las formas más baratas y más sencillas de poner en práctica la motivación.

3. Escuchar tiene efectos tranquilizantes y facilita que se eliminen tensiones. Y esto es muy importante en ambientes laborales donde el estrés se está convirtiendo en el protagonista principal de las comunicaciones.

4. Favorece una relación positiva con su interlocutor. Ya sea que usted ocupe o no un puesto directivo, siempre le servirá para fomentar unas buenas relaciones.

5. Permite llegar al fondo de los problemas y no tomar medidas de emergencia que, con el tiempo, son peor remedio que la enfermedad.

6. Logramos respeto hacia nosotros de la persona que nos habla. Porque el respeto es una de esas cosas importantes en la vida, que “cuanto más se reparte más se tiene”.

5. Es una recompensa para la persona con la que hablamos. De ahí que deba ser utilizada con prudencia cuando nos relacionamos con personas que tienden a hablar en exceso.

Luego se procede a pasar una caja de cartón o de zapatos en la que cada uno deberá escribir la ventaja que más le agrada y ¿por qué? Para que luego se las mezcle y cada uno sacará un papel y lo leerá para los demás, éstos no deben contener el nombre de quién lo escribe



Fuente:<http://www.atumaneramanualidades.com/tienda/935-caja-carton-ondulado-4x6x15.htm>

### **La pareja:**

Se debe presentar un caso ficticio como el siguiente:

**Carlos y Dora son una pareja de esposos que contrajeron matrimonio a muy temprana edad porque iban a tener un hijo. Él tenía un empleo en la carpintería de su tío y soñaba con reunir el dinero necesario para estudiar Derecho, tenía una buena parte ahorrada, ella estaba estudiando para ser enfermera, iba en el tercer semestre. Cuando se casaron, él se dedicó al alcohol y ella se volvía cada vez más nerviosa y gritaba a la mínima provocación. Una madrugada ella lo esperaba y Carlos llegó totalmente alcoholizado, discutieron muy fuertemente hasta que ella fue a dar contra el filo de una mesa, golpeándose y perdiendo a su hijo. Carlos dejó el alcohol luego de eso, y Dora se encuentra en una clínica para rehabilitarse de las drogas a las que se hizo adicta luego de la muerte de su hijo.**

Luego de mostrar el caso es necesario que se formen dos equipos, el de hombres y el de mujeres, los hombres defenderán la postura de Dora, y las mujeres, la de Carlos. Luego de las intervenciones respectivas los dos equipos deben llegar a un consenso para salvar el matrimonio de esta pareja.

### **Como deshacer una conversación:**

Este ejercicio tiene como objetivo hacer que los participantes tomen en cuenta los errores más comunes que se suelen cometer en una conversación y que producen una ruptura de la comunicación.

En primer lugar se pide a todos colocarse en parejas de confianza. Se pide un voluntario de cada una de las parejas conformadas y se le pide que salgan del lugar, ahí se les pide que mentalmente preparen un resumen de las cosas que forman parte de su rutina lo más detalladamente posible, mientras tanto, a los compañeros que se han quedado adentro se les entrega una lista que contenga los siguientes aspectos:

- 1. Rechaza las emociones que el otro manifiesta.**
- 2. Juzga**
- 3. Soluciona el problema.**
- 4. Interrumpir.**
- 5. Cuenta tu propia historia.**
- 6. Da un consejo que no te hayan pedido.**
- 7. Descalifica cuando des tus opiniones**

Se informa a los participantes que sus compañeros van ingresar a contarles algo y que deben hacer lo que dice la tarjeta. Para continuar se hace ingresar a los voluntarios y se les pide que empiecen a contar sus rutinas. Para concluir el ejercicio se reflexiona sobre la dificultad de comunicarse cuando no se está presto a escuchar.

## **RECURSOS**

### **Humanos:**

- Facilitador/a y Participantes

### **Materiales:**

- Equipo audiovisual
- Pizarrón

- Hojas de papel bond
- Esferos
- Marcadores para pizarrón
- Fotocopias del dibujo de la mano
- Fotocopias de las lecturas empleadas en el tema
- Fotocopias del listado de actividades
- Venda para los ojos

### **EVALUACIÓN:**

- **El juego de la mano:**

Para esta actividad se requiere entregar a cada participante un dibujo de una mano, en cada dedo deberán escribir cinco cosas que han aprendido, y que piensan poner en práctica lo más pronto posible.

### **TALLER Nº 11**

#### **TÍTULO: "Empatía y lenguaje corporal: posturas cerradas"**



**Fuente:**

<http://es.dreamstime.com/fotos-de-archivo-libres-de-regal%C3%ADas-mujer-preocupada-con-la-venda-que-cruza-sus-brazos-image32513368>

**OBJETIVO:** evitar errores posturales en la comunicación no verbal, mediante la toma de conciencia de ciertas actitudes que emiten un mensaje erróneo para un mejor desempeño en las relaciones interpersonales.

### **ACTIVIDADES DIDÁCTICAS:**

- **Lectura de la fábula de: “La ostra y el pez”**

Érase una vez una ostra y un pez. La ostra habitaba las aguas tranquilas de un fondo marino, y era tal la belleza, colorido y armonía del movimiento de sus valvas que llamaban la atención de cuántos animales por allí pasaban.

Un día un pez pasó por el lugar y al verla se sintió sumamente atraído por la ostra. Sintió un fuerte impulso de entrar en los más recónditos de aquel animal. Y así, partió veloz y bruscamente hacia



el corazón de la ostra, pero ésta se cerró, también bruscamente, sus valvas. El pez, por más y más intentos que hacía para abrirlas con sus aletas y con su boca, aquellas más y más fuertemente se

cerraban, pensó entonces en alejarse, esperar a cuando la ostra estuviera abierta, y en un descuido de ésta, entrar veloz sin darle tiempo a cerrar sus valvas, así lo hizo, pero de nuevo la ostra se cerró con brusquedad. La ostra era un animal extremadamente sensible y percibía cuantos mínimos cambios en el agua ocurrían, y

así, cuando el pez iniciaba el movimiento de acercarse, ésta se percataba de ello y al instante cerraba sus valvas.

El pez, triste, se preguntaba ¿por qué la ostra le temía?, ¿cómo podría decirle que lo que deseaba era conocerla y no causarle daño alguno?, ¿cómo decirle que lo único que deseaba era contemplar aquella belleza y compartir las sensaciones que causaban?

El pez se quedó pensativo, y estuvo durante mucho rato preguntándose que podría hacer. ¡De pronto!, se le ocurrió una gran idea. Pediré ayuda, se dijo. Sabía que existían por aquellas profundidades otros peces muy conocidos por su habilidad para abrir ostras, y hacia ellos pensó dirigirse. Tras pensar algún rato llegó a la conclusión que lo mejor era informarse por otros peces que le conocían, cuál era el mejor momento para abordarle, cómo tendría que presentarse. Después de informarse muy bien, eligió el momento más oportuno y hacia ellos se dirigió.

-Hola dijo el pez. ¡Necesito vuestra ayuda! Siento grandes deseos de conocer una ostra gigante pero no puedo hacerlo porque cuando me acerco cierra sus valvas. Sé que ustedes son muy hábiles en abrir ostras y por eso vengo a pedirles ayuda. Les contó lo que había realizado para poder abordarla, pero le había sido imposible.

Los peces le escucharon con suma atención, le hicieron notar que entendían su desánimo, pues ellos se habían encontrado en circunstancias similares. Le felicitaron por el interés que mostraba en aprender y por la inteligencia que demostraba tener al pedir ayuda y querer aprender de otros.

El pez se sintió mucho más tranquilo y esperanzado, les contó los temores que tenía al pedirles ayuda y fue “abriéndose” cada vez más a toda la información que aquellos avezados peces le contaban. Escuchó con atención como a pesar de sus habilidades había muchas ostras que les resultaban difíciles de abrir, pero ello, más que ser un motivo de desánimo, esa dificultad les estimulaba a seguir investigando y reunirse para intercambiar conocimientos, y mejorar sus prácticas de abrir ostras.

Los peces le dijeron: te podemos decir todo aquello que suele suscitar el temor de las ostras. Les asusta el movimiento brusco de las aguas, de hecho habrás observado que cuando hay tempestades y hay mucho oleaje las olas están fuertemente cerradas. Es por eso que si te acercas a ellas cuando hay muchas turbulencias tendrás muchas dificultades para que se abran.



Les asusta que algún animal se acerque de modo imprevisto. Les agradan en cambio los movimientos suaves, los besos y las caricias. También les agrada mucho el que se les hable en su lenguaje. Habrás observado que lanzan a través de sus valvas pequeñas burbujas de aire. Si las observas con suma atención podrás aprender los códigos que utilizan y su significado. Cuando están tristes, asustadas, tiernas o alegres.

De este modo, los peces continuaron asesorándolo. Le invitaron a pasar largos ratos observando el comportamiento de la ostra. Tras varias semanas de observación, aprendizaje y entrenamiento, el pez pudo por fin disfrutar con aquella bellísima ostra. Pudo ¡al



fin!, lograr entrar en las interioridades de las ostras y compartir las sensaciones que causaba. Pudo, al fin, comunicarse.

### **Proceso de comprensión lectora**

#### **Lluvia de ideas:**

Se procede a preguntar, tomando como base la lectura, lo siguiente:

#### **El mensaje escondido**



**Fuente:** <http://lenguajecorporalonline.com/Posturas.html>

Se proyecta las imágenes. Ahora se pide al auditorio que imaginen, qué deben conversar con dos de estas personas, que digan cuáles les inspiran mayor confianza para hablar y por qué.

#### **Presentación por equipos**

Se divide al total de participantes en 6 equipos y se les entrega una fotografía por grupo, la misma que tendrá en la parte de atrás el nombre

de la postura y lo que denota. Se concede 10 minutos para que los participantes se preparen y muestren sus compañeros con sus propios cuerpos la postura que les correspondió y digan lo que denota, además pueden hacer aportes personales sobre la postura del cuerpo y lo que opinan de ella y que sensación les provoca al mirarla.

### Dictado mudo:



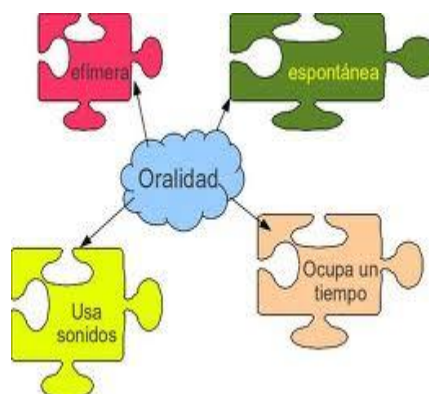
**Fuente:**[http://article.wn.com/view/2013/03/12/Logro\\_Marcel\\_Marceau\\_ser\\_el\\_mejor\\_mimo\\_del\\_mundo](http://article.wn.com/view/2013/03/12/Logro_Marcel_Marceau_ser_el_mejor_mimo_del_mundo)

Se trabaja en los mismos equipos de la actividad anterior y se solicita un voluntario, al que se entrega un listado con 6 posturas cerradas y se le indica que no podrá hablar, tendrá que adoptar las posturas en el orden que él o ella desee, mientras sus compañeros anotan en un pequeño papel, se intercambian los papeles al terminar y se hace una corrección.

### El mapa semántico

Se toma como base el ejercicio planteado por Creamer Guillém, (2009), y para ello se selecciona un artículo que pueda dividirse en categorías, que esté relacionado con el tema y que al dividirse en “pedazos” pueda entenderse de manera independiente.

Se divide al total de participantes en parejas, se muestra un ejemplo de mapa semántico como el siguiente:



**Fuente de imagen:**<http://www.a43d.com.uy/jenny/para-organizar-la-informacion/>

Se pide que lean el artículo que se les ha entregado y que elaboren un mapa semántico en parejas. En nuestro caso se empleará como base el que se halla en la dirección <http://www.soyentrepreneur.com/26749-7-poses-de-poder-para-ser-mas-exitoso.html>

### **7 pistas de lenguaje corporal que debes cuidar**

Por HollyElliat                      08-26-2013

*El lenguaje corporal y la comunicación no verbal pueden tener un gran impacto en tu vida profesional, así como crear o romper un trato, una relación de negocios e incluso tu éxito financiero. “En los negocios, una de las cosas más importantes es la impresión que das a las personas”, dice Eliot Hoppe, autor y experto en lenguaje corporal.*

*El lenguaje corporal incluye los movimientos corporales, las expresiones faciales y gestos, así como el tono de voz. Toma nota de los tips de Hoppe para optimizar tu probabilidad de tener éxito:*

*1) Postura: Las personas hacen suposiciones sobre otros en los primeros cuatro segundos, dice Hoppe. “En los negocios debes recordar que cuando entras a una sala, la gente ya tomó una decisión sobre ti antes de que te sientes”.*

*Para asegurar que vas a una reunión de negocios con iguales debes tener una buena postura. “Ponte derecho y ten un caminar enérgico, ya que quieres mostrar tu deseo de estar ahí y tu confianza en ti mismo”, señala Hoppe.*

*2) Apretón de manos: El contacto físico es parte esencial del lenguaje corporal, así que si lo haces mal podrías generar rechazo, mientras que*

*hacerlo bien puede ser el primer paso a una transacción de negocios exitosa.*

*“En la mayoría de los lugares del mundo, un apretón de manos en los negocios es la norma, y a partir de él puedes tener una idea sobre si la persona es dominante y agresiva o pasiva”, afirma Hoppe.*

*Una advertencia importante: Observa el “juego de poder”. Observaciones como apretones débiles o firmes pueden ser fáciles. Pero también, debes revisar al saludar a alguien si la otra persona intenta mover el apretón de manera que su mano quede arriba. “Éste es un juego de poder”, dice Hoppe. Aunque la mayoría de estas reacciones son inconscientes, a veces son una señal de lo que la persona desea de ti.*

*También debes observar, qué hace la mano libre durante el saludo. ¿La otra persona usa la segunda mano para apretar tu mano o para presionar el otro brazo? Conforme más arriba esté la mano libre, mayor es el juego de poder según Hoppe.*

*George Bush y Tony Blair eran un caso clásico de toque de juego de poder. “Quien ponía su mano arriba o entraba antes a una habitación siempre era un tema”, dice Hoppe.*

*Otro consejo: No detengas una bebida en la mano que usas para saludar a la gente. “Todo lo que sentirá la otra persona es una mano fría y mojada”, dice Hoppe. “Y no quieres dar esa impresión”.*

*3) Tocarse la cara: Nunca toques tu cara. Esto demuestra falta de confianza y deshonestidad, mientras que tocar tus labios puede ser señal de falta de acuerdos. “Cuando ves a alguien tocarse la cara, instantáneamente desconfías de ellos”, dice Hoppe.*

*4) Tono de voz: El tono de voz juega un papel muy importante en la comunicación. “Si estás tratando de convencer a alguien de algo, presta atención a tu tono de voz. Si estás haciendo una afirmación o dando una orden, tu voz debe reducir su tono al final de cada*

*oración. Así que si estás tratando de convencer a alguien, asegúrate de hacerlo”.*

*También ten cuidado: Una persona que está tratando de decepcionar a alguien tiende a alzar la voz al final de cada oración.*

*5) Vestimenta: El rojo y el amarillo son colores de poder. Ten cuidado al usarlos, ya que pueden mostrar confianza o hacerte lucir arrogante frente a las personas.*

*6) Parecer vulnerable: Observa a los artículos de tus colegas como a las plumas y lentes, ¿tienen los bordes masticados? ¿Cómo tienen sus libros o portafolios? Estos comportamientos indican cómo una persona realiza negociaciones, así como su confianza de negocios.*

*“Cuando nos sentimos vulnerables protegemos el área de nuestro cuello. Cuando alguien se siente vulnerable intenta protegerse (cargando libros o papeles frente a su pecho o tocándose el cuello), lo cual es una técnica para notar la auto confianza”, dice Hoope.*

*7) Postura de parado: Si quieres dar la mejor impresión cara a cara con alguien, toma un pequeño paso a la izquierda de manera que tu ojo derecho se dirija directamente al ojo derecho del colega.*

## **RECURSOS**

### **Humanos:**

- Facilitador/a y Participantes

### **Materiales:**

- Equipo audiovisual
- Pizarrón
- Fotocopia de la lectura: “La Fábula de la ostra y el pez”
- Esferos
- Marcadores para pizarrón

- Hojas de papel bond
- Fotocopias de la lectura “7 pistas del lenguaje corporal que debes cuidar”

## EVALUACIÓN:

- **El telegrama:**

Se procede a entregar a cada participante un telegrama como el que se ve en el modelo y se solicita que lo llenen de manera personal. Al final un representante del grupo puede leer unos cuantos en voz alta. Cabe recordar que no es necesario poner el nombre de quién lo escribió.

**TELEGRAMA Nº**

**QUERIDOS COMPAÑEROS:**

**LO QUE MÁS ME LLAMÓ LA ATENCIÓN DEL TALLER DE HOY FUE.....**  
 .....  
 .....

**..... Y PIENSO PONERLO EN PRÁCTICA EN .....**

## TALLER Nº 12

### TÍTULO: “Empatía y lenguaje corporal: posturas abiertas”



**Fuente:** [http://mividacomomariel.blogspot.com/2011/10/secretos-del-lenguaje-corporal-femenino\\_11.html](http://mividacomomariel.blogspot.com/2011/10/secretos-del-lenguaje-corporal-femenino_11.html)

**OBJETIVO:** favorecer un adecuado nivel de confianza entre el estudiante y las personas con las que se relaciona, mediante una serie de

actividades previamente planificadas para un mejor desempeño profesional a futuro.

## **ACTIVIDADES DIDÁCTICAS:**

### **Video foro:**

La idea es empezar el taller destacando el valor que una sonrisa tiene en las relaciones interpersonales y cómo actúa, como una gran herramienta para mostrarse empático. Además sirve como una motivación y una actividad que permite “refrescar” la jornada. Se proyecta el video titulado “El color de una sonrisa” y que se puede encontrar en la siguiente dirección: [https://www.youtube.com/watch?v=B\\_fdtESDZeg](https://www.youtube.com/watch?v=B_fdtESDZeg)



Luego de proyectarlo se puede emplear una serie de preguntas sobre él como por ejemplo las siguientes:

- **¿Cuántas veces nos parecemos al personaje principal de esta historia? ¿Recuerdas alguna ocasión que te gustaría compartir con nosotros?**
- **¿Qué fue lo que hizo la diferencia en el día de la mujer del video?**
- **¿Qué cambios pudo notar en el personaje principal a lo largo de la historia?**

## Los tipos de sonrisas

Se proyecta las fotografías al mismo tiempo que se explican los siguientes tipos de sonrisas.

Una sonrisa ligera, de esas que apenas se nota, expresa inseguridad, duda y falta de confianza.

Una sonrisa sencilla pero intensa, es decir, cuando no hay una carcajada pero las comisuras de los labios se levantan mucho y se pueden observar los dientes de arriba, da a entender confianza, por lo usual, significa que la persona está pasando un rato agradable.

La sonrisa superior transmite un mensaje de satisfacción al ver a alguien o al recibir algo. Esta es la sonrisa donde todos los dientes quedan al descubierto.

Esta última sonrisa puede ser más intensa cuando además se cierran los ojos. Expresa felicidad, diversión. Sin embargo, también suele ser utilizada para engañar cuando alguien está disimulando la verdad, por eso, hay que prestarle atención, y analizar la situación en la que se dé.

Una sonrisa amplia denota mucha alegría y placer, se acompaña de una mirada estrecha.

Una sonrisa con carcajada incluida es contagiosa, suele darse entre grupos de personas o cuando la pareja realmente se está divirtiendo.

**La tabla incompleta:** consiste en presentar una tabla de las siguientes características, es decir, que le falten piezas.

Gesto	Característica	Significado
Postura del cuerpo	Frente a frente	Frente a frente
	Al lado	Ayudar o cooperar
Postura de la		Negación



cabeza	Movimientos de arriba hacia abajo	Asentimiento
	Arriba	Neutral o evaluación
	Inclinada lateralmente	Interés
	Inclinada hacia abajo	Desaprobación; actitud negativa
Postura de los brazos	Cruce estándar	Postura defensiva, también puede significar inseguridad
	Cruce estándar	Defensa y hostilidad
	Cruzarlos manteniendo los puños cerrados	Restricción
Postura de las piernas	Cruce estándar	Actitud defensiva
	Cruce en 4 (en indio)	Competencia, discusión
	Cruce estando de pie	Incomodidad tensión
	Cruzar los tobillos	Disimular una actitud negativa

Además se entrega la lectura que servirá como fuente de consulta para que la tabla sea completada. El ejercicio se puede utilizar en parejas, grupos o de manera individual, tomando en cuenta la disposición del material.

### La Postura Corporal

La postura que tome nuestro cuerpo cuando se habla con otra persona tiene más significado de lo que se puede imaginar.

La postura que se tome puede facilitar el camino para conquistar a alguien o bien, para mejorar nuestra calidad de expresión, o entender de manera más clara a quien nos acompaña.

Dentro del lenguaje corporal se habla de posturas abiertas o cerradas. Las primeras se tratan de aquellas posturas en donde no hay barreras como los brazos o las piernas entre un interlocutor y otros, caso contrario en las posturas cerradas, en donde por ejemplo se usan los brazos cruzados para aislar o proteger el cuerpo (de forma inconsciente en muchos casos).

Además, es importante que consideremos las posiciones ideales para hablar de acuerdo al caso; por ejemplo:

- En situaciones competitivas: frente a frente
- Para ayudar o cooperar: al lado

### **Postura de la cabeza**

- Movimientos de lado a lado: negación.
- Movimientos hacia arriba y abajo: asentimiento.
- Arriba: neutral o evaluación.
- Inclínada lateralmente: interés
- Inclínada hacia abajo: desaprobación, actitud negativa.

### **Postura de brazos**

- Cruce Standard: postura defensiva, también puede significar inseguridad.
- Cruzarlos manteniendo los puños cerrados indica señal de defensa y hostilidad.

- Cruzar los brazos tomándose los brazos es una muestra de restricción.

### **Postura de piernas**

- Cruce Standard: actitud defensiva.
- Cruce en 4 ("en indio"): competencia, discusión.
- Cruce estando de pie: incomodidad, tensión.
- Cruzar los tobillos: se usa para disimular una actitud negativa.

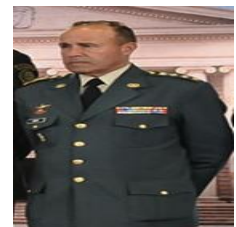
### **Caso hipotético:**

Se plantea el siguiente caso:

**Ustedes son estudiantes de Derecho, y deben contar un cuento ante sus compañeros como parte de la prueba de uno de sus profesores. Cuando lo hacen su maestro les califica con un 6,31 y le pide que vuelva a hacerlo al día siguiente para recuperar la nota. Usted se prepara mejor y se aprende de memoria el cuento que ha escogido, lo intenta una y otra vez por el lapso de una semana, ya está harto de recibir la misma calificación hasta que habla con el maestro y le pide sugerencias para presentar un mejor trabajo. Él le señala que conoce el cuento y que es muy especial en su vida, pero que para relatarlo debe tomar en cuenta lo que su cuerpo le dice al auditorio.**

A continuación se les presenta una serie de imágenes y se pide que escriban dos que le recomendarían al estudiante y por qué han señalado esa. Al final se pueden leer en una plenaria, siempre respetando la opinión ajena.

Un buen ejemplo de una serie puede ser este.



**Fuente 1:** [http://lenguajecorporal.elartedelaestrategia.com/11\\_trucos\\_de\\_lenguaje\\_corporal\\_en\\_una\\_negociacion.html](http://lenguajecorporal.elartedelaestrategia.com/11_trucos_de_lenguaje_corporal_en_una_negociacion.html)

**Fuente 2:**

<http://lenguajecorporalonline.com/Galeria.html>

**Fuente 3:**

<http://www.taringa.net/posts/apuntes-y-monografias/10125140/Comunicacion-no-verbal.html>

**Fuente 4:**

<http://bloguerosrevolucion.ning.com/profiles/blogs/la-inconsciencia-militarista-en-colombia>

**El rompecabezas:**

Se selecciona un artículo de lectura, que contenga categorías, y de acuerdo al número de ellas se divide al total de participantes, para este tema es pertinente utilizar el material escrito que podemos encontrar en: <http://www.taringa.net/posts/apuntes-y-monografias/10125140/Comunicacion-no-verbal.html>. Este se va a repartir en “partes” y cada grupo debe hablar de lo que aprendió en una plenaria. Se puede utilizar un papelote en el que solo se puede hacer un dibujo que servirá como sustento a cada presentación.

### **10 tips para un lenguaje corporal de éxito...**

Consejos de cómo puedes utilizar tu lenguaje corporal para apoyarte en comunicar tu mensaje o percibir el de otras personas, más exitosamente.

Tips sobre cómo puedes hacer una buena impresión:

**Contacto Visual.-** En la mayoría de las culturas, éste es un aspecto importante cuando tratas con otras personas, especialmente con personas que acabas de conocer. Mantener un buen contacto visual

demuestra respecto e interés en lo que la personas nos quiere decir. Estudios muestran que en algunos países como los Estados Unidos, Inglaterra y Australia, las personas tienden a tener contacto visual cerca del 60 al 70 por ciento del tiempo. Miran directamente al rostro, más cuando escuchan que cuando hablan.

Permitir que tu mirada se desvíe por momentos del rostro de la otra persona le ayudará a que se sienta más cómodo y a gusto en tu compañía y a ti te dará el tiempo de organizar tus pensamientos. Si mantienes la mirada fija la mayor parte del tiempo en los ojos de la otra persona, quedarás como alguien demasiado intenso y si al contrario, desvías demasiado la mirada, estarás dando señales de que es posible que no tengas interés en ellos o en el contenido de la conversación.

**La postura de tu cuerpo.-** Si utilizas la postura correcta, inmediatamente te sentirás bien. La próxima vez que notes que te sientes con poca energía, observa cómo estás parado o sentado. Es muy probable que te descubras con la espalda curva hacia adentro y los hombros caídos, esto impide una buena respiración, lo que a su vez te puede hacer sentir nervioso, incómodo y con poca energía. Con una buena postura la espalda debe estar relajada y no debe haber tensión en los músculos. Tu espalda debe mantenerse erecta como si un hilo tirara de ella.

**La posición de la cabeza.-** Esta es sensacional tanto para actuar contigo como con otros. Cuando quieras sentirte seguro de ti mismo, mantén tu cabeza nivelada, horizontal y verticalmente. También puedes utilizar esta posición cuando quieras verte autoritario con los demás y que quieras que te tomen en serio a ti y a lo que estés diciendo. En cambio, cuando desees verte amistoso y escuchando, en el modo receptivo, inclina tu cabeza un poco hacia la derecha o a la izquierda. Puedes cambiar la inclinación de un lado al otro en el curso de la conversación, así como asentir con la cabeza para alentar a la persona a que siga hablando.

**Movimientos de los brazos.-** Con movimientos de los brazos proyectas lo abierto y receptivo que eres. Los utilizamos para abrazar y para alejar, así que mantén tus brazos al lado de tu cuerpo o atrás de ti, esto demuestra que no tienes miedo de lidiar con lo que sea que venga en tu camino. En términos generales, cuanto más expresivo seas, más tiendes a mover tus brazos alejándolos de tu cuerpo, cuanto más callado seas, menos gesticulas, y los movimientos son menores. Intenta un balance natural y mantén los movimientos de tus brazos en un término medio. Cuando desees comunicar tu aprobación durante una conversación, la regla es evitar cruzar tus brazos, y, desde luego, si no estás de acuerdo con lo que la persona dice, entonces crúzalos, pero solamente en esos momentos.

**Las piernas.-** Estas son el punto más lejano del cerebro, y en consecuencia, son la parte del cuerpo más difícil de controlar conscientemente. Tendemos a mover las piernas mucho más de lo normal, cuando estamos nerviosos, estresados o decepcionados. En la mayoría de las ocasiones, especialmente en entrevistas o juntas de trabajo, lo mejor es mantenerlas lo más quietas posible. También ten cuidado en la manera en que las cruzas. ¿Las cruzas en las rodillas o en los tobillos? o ¿Colocas una pierna sobre la rodilla de la otra en forma de 4? Esto es más cuestión de comodidad que otra cosa, sin embargo, ten cuidado de la última posición, porque generalmente, se percibe como la cruzada de piernas más defensiva que hay, especialmente si lo haces justo después de que la persona con la que hablas, te dice o hace algo que no te gusta, porque la tendencia natural es la de tomar el tobillo y apretar, lo que le dice a la persona la tensión en la que te encuentras.

**Orientación o ángulo del cuerpo.-** Esto da una indicación de nuestras actitudes y sentimientos hacia los otros. De manera natural colocamos nuestro cuerpo angulado hacia la persona, cuando la sentimos atractiva, interesante y amigable y nos colocamos en un ángulo alejándonos de la persona, cuando no nos sentimos así. Esto incluye la manera en que nos

inclinamos hacia la persona o alejándonos de ella cuando inclinamos la pelvis apoyándonos más en una pierna que la otra. Si te colocas directamente frente a una persona, puedes ser considerado como adversario, como en un juego de ajedrez. En situaciones en las que exista tensión o estrés, es mejor colocarse sutilmente de lado.

**Gestos con las manos.-** Estos son tan numerosos que es difícil dar una guía. Al colocar las palmas de las manos ligeramente hacia arriba y hacia fuera, se considera que es una persona abierta y amistosa. Los movimientos con las palmas hacia abajo generalmente se ven como una persona dominante, enfática y posiblemente agresiva, especialmente cuando no hay movimiento o que el brazo se mantenga recto. Esto de las palmas hacia arriba o hacia abajo es muy importante cuando se saluda a personas que acabas de conocer, en donde sea apropiado. El apretón de manos deberá ser vertical y hacia arriba lo que nos llevará a una sensación de igualdad.

**Distancia de los otros.-** El acercamiento o distanciamiento de la persona con la que estés hablando es crucial, si quieres proyectar las señales correctas. Si te paras o sientas demasiado cerca y serás marcado como “ensimoso”, demasiado alejado y serás indiferente y frío y ninguno de los dos es lo que queremos, así que observa cuando estés en grupo qué tan cerca están unos de otros. Si te acercas a una persona y ésta se aleja, es probable que estés demasiado cerca para su zona de comodidad, aléjate un poco para relajar la relación.

**Los movimientos de la boca.-** Estos pueden descubrir toda clase de claves de cómo nos sentimos. Te muerdes los labios y a veces los torcemos hacia un lado cuando estamos pensando algo sarcástico o algún comentario de enojo que no deseamos revelar. Lo más seguro es que será detectado por los demás, y aunque ellos no sepan esto, sí les llegará la sensación de que no estás a gusto. También hay diferentes tipos de sonrisas y cada una da su correspondiente sensación al que la recibe. Con una sonrisa genuina muestras los dientes y arrugas los ojos.

**Tus oídos también son importantes.-** Aunque de manera general la mayoría de las personas no los pueden mover mucho. De todas maneras, si tienes dos oídos y una boca, trata de utilizarlos en esa misma proporción. Si escuchas el doble de lo que hablas, te convertirás en un buen comunicador, que sabe cómo controlar una conversación balanceada sin ser egoísta.

### **Listado de adjetivos para describir personas:**

Esto es una gran estrategia para saber cómo nos miran los otros, aunque se necesita un gran nivel de madurez para aceptar las críticas. Se colocan a los participantes en círculo y con una distancia prudencial entre ellos. El principal material es una hoja como la que se señala, en la misma en que se pide a los participantes que escriban su nombre, se las recoge y se arma un pequeño montón para que cada compañero vaya señalando un adjetivo que se ajuste con la personalidad del dueño de la hoja. Un modelo útil es el que se muestra a continuación. De esta manera se sabe cómo y qué proyectar a los demás.

### **Hoja de adjetivos**

**Nombre:**.....

Estimado/a amigo/a le solicito de la manera más comedida se digne marcar un adjetivo que se ajuste a la personalidad de la persona cuyo nombre se encuentra escrito en la parte superior de la hoja.

Serio ( )	alegre ( )	sofisticado ( )	sencillo ( )
Dinámico ( )	lento ( )	nervioso ( )	pesimista ( )
Elegante ( )	tradicional ( )	tranquilo ( )	hablador ( )
Triste ( )	pesimista ( )	descuidado ( )	sensible ( )



Inseguro ( )	cerrado ( )	valiente ( )	prudente ( )
Arrogante ( )	orgullosa ( )	humilde ( )	altivo ( )
Educado ( )	antipático ( )	grosero ( )	presumido ( )

## **RECURSOS**

### **Humanos:**

- Facilitador/a y Participantes

### **Materiales:**

- Equipo audiovisual
- Pizarrón
- Marcadores
- Esferos
- Hojas de papel
- Fotocopia de la tabla incompleta
- Fotocopia del artículo sobre posturas corporales
- Fotocopia de 10 tips para un lenguaje corporal de éxito
- Fotocopia de listado de adjetivos.

### **EVALUACIÓN:**

- Se pide a los estudiantes que elaboren una guía de posturas que favorezcan una buena comunicación, y por ende, la empatía, la lista se hace mediante una lluvia de ideas en el pizarrón.

## 6.7 Bibliografía

1. ACOSTA, R. (2011). *Retos de vida* Editorial FD, Ibarra Ecuador.
2. AVELLANEDA, M. (2009). *Inteligencia emocional* Editorial Printex, Perú.
3. CREAMER, M. (2009). *Curso de Didáctica del pensamiento Crítico* Centro Grafico Ministerio de Educación- DINSE, Quito - Ecuador.
4. CORNEJO, S. and BRIK LEVY, L. (2003). *La Representación de las Emociones en la Dramaterapia* Editorial Médica Panamericana, S.A, Argentina.
5. ECHEVERRÍA, R. (2010). *Escritos sobre Aprendizaje* Ediciones Granica, S.A, Buenos Aires, Argentina.
6. ESPINOSA, I. (2003). *Problemas de aprendizaje* 1ª Edición, Quito, Ecuador.
7. FELDMAN, R. (2005). *Psicología: con aplicaciones en países de habla hispana* Ediciones McGrawHill, Sexta Edición, México.
8. GOLEMAN, D. (1995). *La inteligencia emocional: por qué es más importante que el cociente intelectual* Editorial – Vergara.
9. MACÍAS, J. (2007). *Habilidades Humanas* Editorial Santa Fe, Chile.
10. MORÍN, E. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro* UNESCO, París, Francia.
11. MOYA, L. HERRERA N. & BERNAL C. (2010). artículo *Bases neuronales de la empatía*
12. RODRÍGUEZ, D. (2010). *Las tres inteligencias: intelectual, emocional y moral* Editorial Trillas, México.

13. ROSERO, D. (2012). Trabajo de grado: *Estudio de las Inteligencias Múltiples y su Desarrollo en los Adolescentes del Bachillerato de la Unidad Educativa experimental Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2011 – 2012. Propuesta teórico práctica para su potencialización* Universidad Técnica del Norte, Ibarra Ecuador.
14. RULICKI, S. (2011). *Comunicación no verbal: como la inteligencia se expresa a través de los gestos* Editorial Granica, Barcelona.
15. SOLÁ, C. (2006). *Psicología Educativa* Editorial UNL, Loja.
16. VÁZQUEZ, F. (2006). *Modernas estrategias para la enseñanza Tomo I* Ediciones México, S.A, Tlalnepantla, México.
17. VILLARROEL, J. (2002). *Estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional en la escuela* Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Ecuador.
18. WILSON, R. (2007). *Relaciones Sociales* Editorial PUCEI, Quito.

## **LINCOGRAFÍA**

19. [http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/3/WebC/lujose/detencion\\_del\\_pensamiento.htm](http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/3/WebC/lujose/detencion_del_pensamiento.htm)
20. <http://www.integramasmas.com/ejercicio-para-desarrollar-la-empatia-adaptado-de-carlos-sosa/>
21. [http://www.escuchaactiva.com/articulo\\_escucha\\_empatica.htm](http://www.escuchaactiva.com/articulo_escucha_empatica.htm)
22. <http://www.slideshare.net/raymarmx/manejo-de-la-emociones>
23. <http://manejodeemociones.com/manejo-emociones.htm>

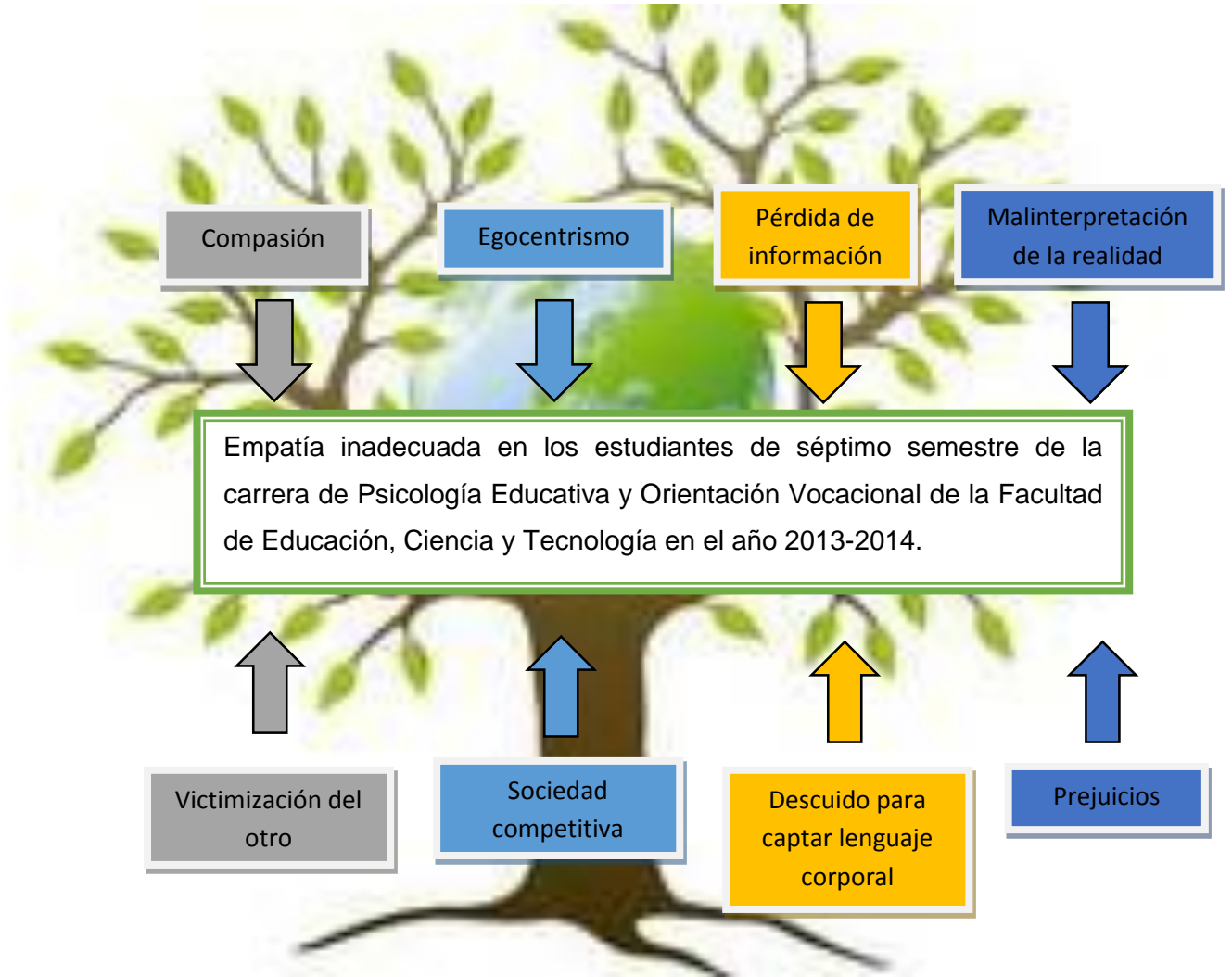
24. <http://boj.pntic.mec.es/~lbarrioc/utilidades/intelemo.html>
25. <http://cosquillitasenlapanza2011.blogspot.com/2012/01/dinamicas-para-trabajar-la-empatia-en.html>
26. [http://www.ehowenespanol.com/juegos-enseñar-empatia-ninos-lista\\_96287/](http://www.ehowenespanol.com/juegos-enseñar-empatia-ninos-lista_96287/)
27. <http://www.espiritualidadprogresista.blogspot.com/2010/11/la-escucha-activa-y-empatica-una-forma.html>
28. <http://www.monografias.com/trabajos87/modelo-pedagogico-naturalista/modelo-pedagogico-naturalista.shtml#ixzz2ouVxtHnY>
29. [http://www.hacienda.go.cr/cifh/sidovih/cursos/material\\_de\\_apoyo-F-C-CIFH/2MaterialdeapoyocursosCICAP/8ComunicacionEfectivayServicioalCliente/Empatiaycomunicacionefectiva.pdf](http://www.hacienda.go.cr/cifh/sidovih/cursos/material_de_apoyo-F-C-CIFH/2MaterialdeapoyocursosCICAP/8ComunicacionEfectivayServicioalCliente/Empatiaycomunicacionefectiva.pdf)
30. [www. wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)
31. <http://www.psicoglobalia.com/habilidades-sociales-la-empatia/>
32. [www.psicopatologiaparatodos.com/psicopatologianuevo/post.asp?TID=2495&PN=8](http://www.psicopatologiaparatodos.com/psicopatologianuevo/post.asp?TID=2495&PN=8)
33. [www.revistanamaste.com/la-era-de-la-empatia](http://www.revistanamaste.com/la-era-de-la-empatia)
34. [www.tierraesperanza.blogspot.com/2007/09/tips-de-empata.html](http://www.tierraesperanza.blogspot.com/2007/09/tips-de-empata.html)



**Anexos**

## NEXO 1. ÁRBOL DE PROBLEMAS

### EFFECTOS



### CAUSAS

## ANEXO 2. ENCUESTA



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
(FECYT)  
ENCUESTA PARA ESTUDIANTES**



Estimado/a estudiante:

La presente encuesta tiene como objetivo conocer las ideas que usted tiene sobre la habilidad empática y su importancia en la vida práctica y en su área de desempeño profesional. El colocar su nombre no es requerido, por lo que se le solicita muy comedidamente proceder con la mayor sinceridad del caso. Sírvase marcar con una X la opción que usted considere más conveniente.

**10. ¿Considera usted que los jóvenes de su curso tienden a identificarse con facilidad con los personajes famosos o de ficción?**

Estoy de acuerdo ( ) Estoy en desacuerdo ( ) Desconozco ( )

**11. ¿Considera usted que en sus compañeros/as es observable un alto nivel de sensibilidad e imaginación?**

Estoy de acuerdo ( ) Estoy en desacuerdo ( ) Desconozco ( )

**12. Al narrar una historia sobre una experiencia suya ¿Cree que sus compañeros/as se identifican con ella?**

Estoy de acuerdo ( ) Estoy en desacuerdo ( ) Desconozco ( )

**13. ¿Se considera usted capaz de colocarse por un minuto en el lugar de una persona que le cuenta una situación afectiva compleja?**

Estoy de acuerdo ( ) Estoy en desacuerdo ( ) Desconozco ( )

**14. ¿Piensa que los/las jóvenes de su curso tienden a preocuparse más por los demás que por sí mismos?**

Estoy de acuerdo ( ) Estoy en desacuerdo ( ) Desconozco ( )

**15. ¿Considera que los/las jóvenes de su curso tienen un elevado sentido de la compasión?**

Estoy de acuerdo ( ) Estoy en desacuerdo ( ) Desconozco ( )

**16. ¿Cree usted que en su curso se evidencie un alto nivel de emotividad?**

Estoy de acuerdo ( ) Estoy en desacuerdo ( ) Desconozco ( )



**17. Al vivenciar una experiencia negativa ajena, ¿usted se muestra ansioso/a o preocupado/a?**

Estoy de acuerdo (  ) Estoy en desacuerdo (  ) Desconozco (  )

**18. ¿Piensa que sus compañeros/as evitan las experiencias negativas ajenas para no sentirse incómodos?**

Estoy de acuerdo (  ) Estoy en desacuerdo (  ) Desconozco (  )

### ANEXO 3. MATRIZ DE COHERENCIA

<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>
<p>Determinar el nivel de empatía en los estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología en el año 2013-2014.</p>	<p>Empatía inadecuada en los estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología en el año 2013-2014.</p>
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Diagnosticar el grado de empatía de los estudiantes del séptimo semestre de la carrera, a través de la aplicación de una encuesta.</li>   <li>❖ Seleccionar las estrategias adecuadas, a mediante el análisis de la información recopilada para desarrollar el nivel de empatía.</li>   <li>❖ Elaborar una guía de talleres para desarrollar la empatía en los estudiantes de séptimo semestre de la carrera.</li>   <li>❖ Socializar la guía de talleres a los estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ¿Qué grado de empatía poseen los estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología Educativa y orientación vocacional de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología?</li>   <li>❖ ¿Cuáles son las estrategias para desarrollar de empatía de los estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología?</li>   <li>❖ ¿Cómo elaborar una guía para desarrollar la empatía en los estudiantes de séptimo semestre de la carrera?</li>   <li>❖ ¿Cómo socializar la guía de talleres a los estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología Educativa y Orientación Vocacional de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología?</li> </ul>

## ANEXO 4. FOTOGRAFÍAS

### PARALELO "A"



## PARALELO "B"







**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO		
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100333170-7	
APELLIDOS Y NOMBRES:	TOBAR CAHUANA NANCY YESENIA	
DIRECCIÓN:	Priorato Barrio La Delicia calle Piñán entre Cuicocha y Mojanda.	
EMAIL:	Tobarnancy0@gmail.com	
TELÉFONO FIJO:	2580-787	TELÉFONO MÓVIL 0939229048

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"LA EMPATÍA EN LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN VOCACIONAL DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA EN EL AÑO 2013 -2014"
AUTOR (ES):	TOBAR CAHUANA NANCY YESENIA
FECHA: AAAAMMDD	2014/06/23
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciada Ciencias de la Educación especialidad Psicología Educativa y O.V.
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Santiago Andrade

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, TOBAR CAHUANA NANCY YESENIA, con cédula de identidad Nro. 100333170-7, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 16 días del mes julio de 2014

**EL AUTOR:**

(Firma).....

  
Nombre: TOBAR CAHUANA NANCY YESENIA



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, TOBAR CAHUANA NANCY YESENIA, con cédula de identidad Nro. 10033317077 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **“LA EMPATÍA EN LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN VOCACIONAL DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA EN EL AÑO 2013 -2014”** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Psicología Educativa y Orientación Vocacional Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 16 días del mes de julio de 2014

(Firma)  .....

Nombre: TOBAR CAHUANA NANCY YESENIA

Cédula: 1003331707



**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y O.V.**



**Dr. Gabriel Echeverría**

COORDINADOR CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y O.V.

**CERTIFICO:**

QUE: la Señorita **TOBAR CAHUANA NANCY YESENIA**, Egresada de la Carrera de Psicología Educativa y orientación Vocacional, realizó la Socialización del Trabajo investigativo con el Tema: **“LA EMPATÍA EN LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN VOCACIONAL DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA EN EL AÑO 2013-2014”**, dirigida a los Estudiantes de Octavo Semestre de la Carrera de Psicología y O.V., en los días 29 y 30 de abril del 2014.

La interesada puede hacer uso del presente documento como a bien tuviere.

Ibarra, 2 de mayo del 2014

**“CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO”**

Dr. Gabriel Echeverría

COORDINADOR

