



# Empatía



Una iniciativa de:



Organización coordinadora regional:



Organización ejecutora local:



Aliados locales:



## INSTITUCIÓN COORDINADORA

Fundación ESQUEL

Material para el programa de Formación de Formadores del Proyecto SPORTIC-Ecuador.

Anabel Bilbao - Gabriela Moncayo

## AUTORAS

Equipo LUDOMENTIS

Paula Betancourt - Sol Gómez - Paola Viteri.Dávila

[www.ludomentis.com.ec](http://www.ludomentis.com.ec)

## EQUIPO DE MEDIADORES COMUNITARI@S Y DE APRENDIZAJE

Proyecto SPORTIC "Tecnología y Deporte: Educación para el futuro" 2020-2021-2022

Quienes desde su experiencia y conocimientos realizaron aportes claves y generosos a este material.

Amy Mayte Carrasco Arcos  
Ana Karla Román Coveña  
Andrea Lizbeth Cedeño Chiquito  
Andres Arauz  
Andrés Mitte  
Angel Anibal Holguin Villamar  
Ángel Anibal Holguín Villamar  
Angel Jalca Pérez  
Angélica Mera Chica  
Angie Nicole Bermúdez Rodríguez  
Arlen Alvarado Ponce  
Bella Stefania Burbano Bermudez  
Bermúdez Rodríguez Angie Nicole  
Bonilla Yoza Maria Mercedes  
Camila Castro  
Daisy Cristina Reyes Mejia  
Daisy Cristina Reyes Mejia  
Daniela Bedon  
Daniela Guerrero  
Daniela Guerrero  
Daniela Vera  
Diego Sisalema  
Edgar Enrique Sancan Perez  
Emmy Baque  
Emmy Baque Reyes  
Erick Caballero  
Gema Villacreses  
Genesis Michelle Rodríguez Sinisterra  
Genesis Rodríguez  
Gladys Arelis Soledispa Gonzales  
Guido Gabriel Chilán González

Hilda Brigitte Quijije Quiroz  
Jacqueline Lisseth Baque Suarez  
Jennifer Xiomara Barreto Pin  
Jessica Bastidas  
Jessica Paola Bastidas  
Jhon Alex Hayman Yagual  
Joe Alexander Vera Soledispa  
Joel Eduardo Garcia Lopez  
Joel Garcia  
Jordy Andrés Yépez  
Jordy Andrés Yépez Padilla  
Jorge Alberto Cedeño Vines  
José Intriago Mera  
José Intriago Mera  
Jose Rene Castillo Villamar  
Josue Alejandro Ponce Marcillo  
Josue Alejnadro Ponce Marcillo  
Juan Sebastian Robles Pulla  
Julio Taipe  
Karen Elisa Yanchapaxi  
Karina Velez  
Karla Santana Alvarez  
Katerin Sisalema  
Katherine Lilibeth Rosado Plua  
Katherine Lilibeth Rosado Plúa  
Kelly Figueroa Baque  
Kevin Israel Franco Vines  
Lino Solís Yanina Joselyn  
Lucas Guadamud Luis Antonio  
Lucas Guadamud Luis Antonio  
Luis Fernando Landázuri Gallegos

Luis Fernando Veliz Velez  
Luis Lucas Guadamud  
Marco Adolfo Navarrete Fernández  
María Fernanda Ayón Vélez  
María José López Andrade  
María José Ponce  
Maria Sol Montero Maridueña  
Maria Sol Montero Maridueña  
Marvin Renny Quimis Arteaga  
Merchan Mora Ronny Arturo  
Miguel Drouet  
Miryam Camila Ramos Gallegos  
Morán Tigua Kevin José  
Odalis Nerexi Ponce Cevallos  
Ponce Cevallos Odalis Nerexi  
Rebeca Susana Andrade Baque  
Roddy Steven Lucas Arteaga  
Salomé Zambrano Safadi  
Samantha Michelle Zambrano Zambrano  
Samantha Michelle Zambrano Zambrano  
Samara Gracia  
Sancan Perez Edgar Enrique  
Sandra Jackeline Fonseca Quichimbo  
Sharon Moya  
Triviño Muñiz Melanie Damaris  
Triviño Muñiz Melanie Damaris  
Vélez Solórzano Jefferson  
Veliz Velez Luis Fernando  
Wilter Leonel Solórzano Álava  
Xiomara Anzules Avila  
Yury Alegría Vallejo

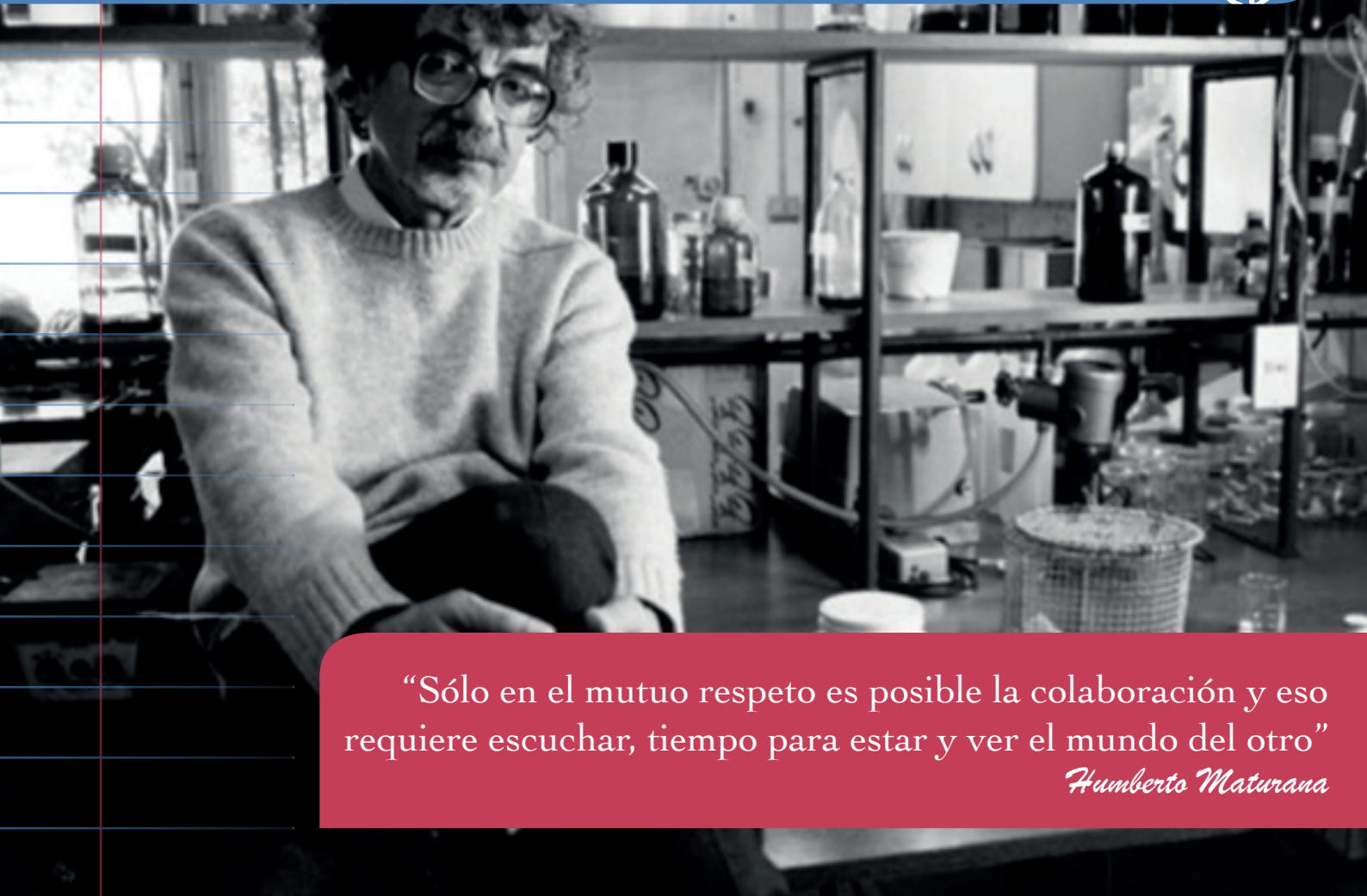
Fundación ESQUEL

Av. Cristóbal Colón E4-175 entre Amazonas y Foch, Ed. Torres de la Colón, Mezzanine Of.12

+(593) 2 252-0011

Quito- Ecuador

[www.esquel.org.ec](http://www.esquel.org.ec)



“Sólo en el mutuo respeto es posible la colaboración y eso requiere escuchar, tiempo para estar y ver el mundo del otro”

*Humberto Maturana*



## Preguntas activadoras

- ¿He pensado cómo le afecta a la otra persona lo que yo digo o/y hago?
- ¿Reconozco cómo se siente la persona con la que estoy conversando? ¿Tengo bastante información sobre la situación de una persona como para emitir opiniones o comentarios?
- ¿Esa persona quiere conocer mis opiniones y/o consejos?



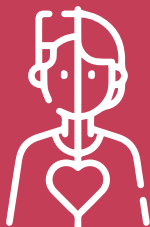
# Arteactivador

Usa esta imagen para dialogar.



Fuente: [www.bbc.com/mundo/noticias-45730527](http://www.bbc.com/mundo/noticias-45730527)

La foto corresponde a la obra de Tania Bruguera, una instalación artística que busca combatir esa sensación de apatía, existe una imagen escondida debajo, solo se deja ver cuando la superficie del suelo recibe suficiente calor humano. El motivo de su obra es hablar sobre la crisis migratoria en sí y sobre la creciente indiferencia que hay en torno a este tema y cómo accionamos frente a esta realidad.



Empatía hacía mi... ¿Quiero que los demás sepan cómo me siento? ¿Quiero que solo me escuchen? ¿Quiero escuchar sus opiniones y/o consejos?



## ¿Por qué es importante crear *espacios de diálogo* en los procesos de enseñanza-aprendizaje?

“Un aspecto que no debemos pasar por alto como mediadores es promover la comunicación y generar espacios para el debate y el encuentro grupal. Además de hacer uso del chat, los foros.. y el correo electrónico, entre otros; a la vez que fungimos como orientadores del proceso formativo, propiciamos el respeto de las opiniones y estimulamos la creatividad para la construcción del conocimiento.



*Empática, el arte de entender  
a los demás*

<https://bit.ly/3sxMAye>



**Es importante establecer acuerdos de trabajo con tod@s, el respeto debe ser uno de esos. Promover la escucha activa y el agradecimiento a las personas que comparten sus experiencias es fundamental.**



## Dibujo hablado - perspectiva

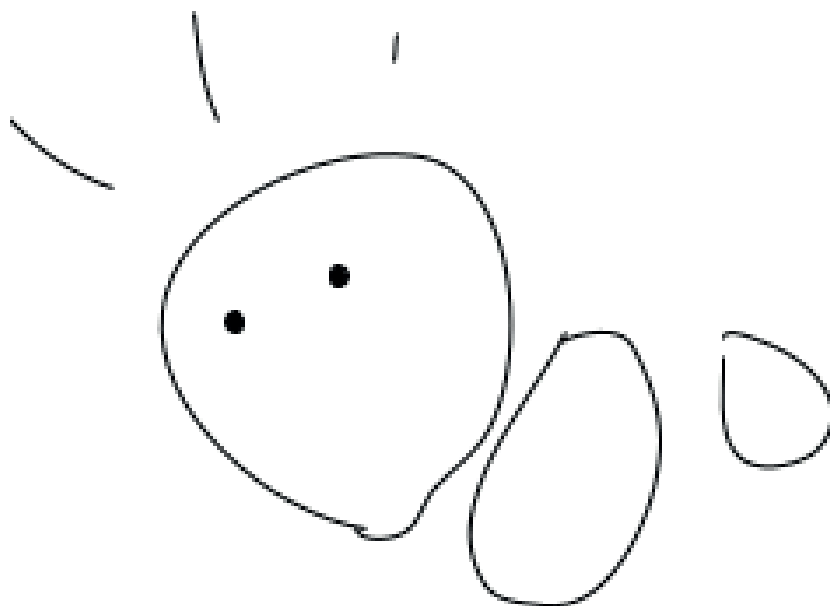
Pide a los participantes que realicen este ejercicio-juego contigo

Dibuja un círculo, y al círculo añade dos óvalos. Observa, ¿qué forma tiene? A tu dibujo, añade dos puntos y 6 líneas donde tú quieras. ¿Qué es lo que dibujaste? Añade detalles si es necesario y escribe el nombre del objeto junto a tu estado de ánimo actual. Ej: Hormiga alegre.



Haz preguntas que te permitan generar un espacio de compartir y reflexionar sobre lo que cada un@ dibujó:

¿Por qué los dibujos/objetos son distintos? ¿Entendemos lo que l@s demás están pensando/sintiendo? ¿Por qué es importante escucharnos?...



El dibujo es una herramienta importante dentro de los procesos educativos, permite comunicarnos de distintas maneras y en muchas ocasiones, según el ejercicio propuesto, nos permite conocer y expresar emociones y sentimientos.



## Vinculación con la comunidad-familia

Propón hacer este ejercicio-juego con tus familiares o personas cercanas. Incentiva a que juntos conversen sobre sus emociones y la importancia de expresar saludablemente lo que sienten.

“Lo más importante es que necesitamos ser entendidos. Necesitamos alguien que sea capaz de escucharnos y entendernos. Entonces, sufrimos menos”

*Thich Nhat Hanh*



## Recurso Virtual

### Usa las redes sociales como un espacio de investigación y sensibilización

Invita a buscar páginas de Facebook o Instagram que aborden problemáticas sociales o medioambientales que provengan de fuentes confiables. Pídeles que compartan los enlaces de las páginas a través del grupo de whatsapp y reflexionen el por qué siguen a esa/s página/s.



Espacio para apuntes personales, reflexiones,  
adaptaciones, propuestas propias..

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## Ejercicio para escuchar, solo escuchar

Crea un espacio de escucha activa e invita a l@s participantes a conversar sobre su día, no es necesario abordar temáticas complejas, puedes hacerlo al inicio o cierre de los encuentros. Haz preguntas como: ¿Qué planifican hacer después de este encuentro? o Cuéntanos tu día, desde que te despertaste hasta llegar aquí.

“La empatía es simplemente escuchar, retener el juicio, conectar emocionalmente y comunicar ese mensaje increíblemente sanador de que no estás solo”

*Brene Brown*

**Si sientes que el grupo está desconectado, desmotivado, cansado...**



Puedes pedirles que cierren sus ojos y en 30 segundos intenten recordar los 10 primeros momentos que recuerdan de su día. Vuelve a hacer el ejercicio pero ahora pídeles que recuerden 20 momentos de su día. Este ejercicio permite ejercitar la memoria y relajarte.