

TALLER DE EMPATÍA



Maria Dolores Grimaldos, Carmen Calabuig, M.A. Gámiz-González, Cristina Giner Pastor.

Introducción

La educación emocional y la gestión de las emociones en el contexto educativo y en la formación profesional se hace imprescindible en tiempos de incertidumbre como la causada por la pandemia. La educación emocional "es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitar para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social", según la definen Rafael Bisquerra y Nuria Pérez, investigadores de la Universitat de Barcelona.

Toda crisis, como la que se vive actualmente por el COVID-19, conlleva fuertes respuestas emocionales negativas, como pánico, estrés ansiedad, rabia y miedo. Desarrollar en las personas habilidades de aprendizaje socioemocional ayuda a que las situaciones estresantes se aborden con calma y con respuestas emocionales equilibradas. Además, estas competencias permiten fortalecer el pensamiento crítico para tomar decisiones mejor informadas en la vida, señala la UNESCO.

La experiencia presentada, ha pretendido trabajar la competencia socioemocional de la empatía aplicando una metodología activa basada en Mindfulness.

Objetivos

El objetivo principal de esta experiencia piloto ha sido comprobar, si a través de un entrenamiento individual y grupal de la cualidad de la empatía, es posible desarrollar y aumentar la habilidad de ser más empátic@s.

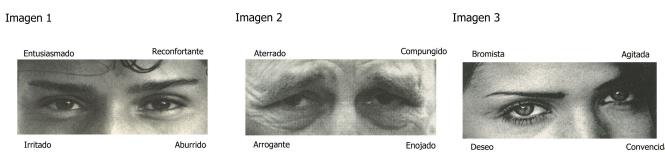
Metodología

La Metodología se basa en la técnica de Mindfulness, que está compuesta de actividades individuales, por parejas y grupales significativas, dinámicas y participativas que atraigan la atención, que susciten la reflexión y el pensamiento crítico que faciliten el desarrollo de la competencia socioemocional de la empatía. Está basada en la participación constante y activa, así como en la interacción entre los participantes. Cada participante aprende a través de su experiencia vivencial, es decir, a partir de lo que "VIVE" y "SIENTE", fomentando de esta manera el aprendizaje desde el punto de vista cognitivo y emocional.

Los participantes construyen su aprendizaje a partir de su experiencia, para su posterior práctica e influencia en el ámbito personal, social y profesional, utilizando actividades de autoconsciencia, habilidades comunicativas, gestión de emociones y trabajo en equipo, integrando su aprendizaje a partir de su participación y desarrollando técnicas y estrategias de inteligencia emocional para aprender a vivir con plenitud las crisis.

Análisis de resultados

Al inicio del taller, los participantes cumplimentan un formulario de Google basado en el test de identificación facial de Baron Cohen en el que tendrán que identificar a través de la visualización de una serie de imágenes de miradas, cómo se siente el sujeto que están observando en un tiempo limitado, que volverán a cumplimentar cuando hayan finalizado las actividades que conforman el taller de empatía, con la finalidad de comprobar, si tras pasar por la experiencia ha aumentado su capacidad de identificar el estado emocional en los otros y por tanto la competencia de ser más empátic@s.



Conclusiones

Debido a que se trata de una experiencia piloto no podemos establecer conclusiones definitivas pero sí señalar que tras la realización de este taller ha mejorado el nivel de empatía de los participantes (concretamente la media de respuestas acertadas ha aumentado de 22.5 a 23.5), y aunque no podemos cuantificárla, se aprecia una mejora en el ambiente del grupo-clase.

Entrenar la competencia socioemocional de la empatía en tiempos de incertidumbre, como lo es la generada por la pandemia, puede resultar de vital importancia para la mejora del bienestar personal y social, lograr el equilibrio emocional, que sirvan de prevención frente a los riesgos psicosociales, contribuyendo a la mejora de las relaciones sociales en el aula, pudiéndose aplicarse, posteriormente, al entorno laboral.