



Co-funded by  
the European Union



# Herramienta Educativa PR3

## Diario de empatía



Co-funded by  
the European Union



### 1) NOMBRE Y DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

En el ejercicio "Diario de empatía", los participantes practicarán la empatía hacia los demás en el lugar de trabajo, especialmente hacia sus alumnos. El ejercicio consiste en ponerse en el lugar de los alumnos, sentir empatía por lo que puedan estar pasando e identificar formas de apoyarlos mejor. Se trata sobre todo de un ejercicio escrito y puede (y debe) ser bastante personal. Se trata de un ejercicio que también puede hacerse en casa y no tiene por qué realizarse necesariamente en grupo; sin embargo, compartir perspectivas con otros puede ayudar a los participantes a comprender mejor las experiencias de sus alumnos y a entender mejor cómo sus acciones en clase afectan a las personas que les rodean.

### 2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

- Desarrollar una comprensión y un aprecio más profundos de los retos y experiencias a los que se enfrentan sus alumnos, fomentando un sentido de empatía hacia sus perspectivas.
- Estar mejor preparados para atender las necesidades emocionales de los alumnos.
- Tomar conciencia de sus actos y de cómo afectan a los demás.

### 3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL/HABILIDADES BLANDAS

Al ponerse en la piel de sus alumnos y expresar sus pensamientos y sentimientos, los participantes adquieren una mayor conciencia de sus emociones y de las de los demás. Esto concuerda con los principios básicos de la inteligencia emocional, en particular el conocimiento de uno mismo y la empatía. El ejercicio cultiva la capacidad de los participantes para comprender y compartir las experiencias de sus alumnos, fomentando una conexión emocional más profunda entre ellos.

Además, el ejercicio contribuye al desarrollo de habilidades interpersonales que son muy importantes para la comunicación interpersonal eficaz y el establecimiento de relaciones. La mejora de las habilidades comunicativas surge cuando los participantes consideran el impacto de sus palabras y acciones en las emociones y experiencias de los alumnos. Al identificar estrategias de apoyo adaptadas, los participantes perfeccionan las habilidades relacionadas con la adaptabilidad y la resolución de problemas. El ejercicio también anima a los participantes a explorar y aplicar la empatía en sus prácticas docentes, en consonancia con las competencias interpersonales, como la colaboración, la adaptabilidad y la gestión de las relaciones.



Co-funded by  
the European Union



#### 4) RECURSOS Y MATERIALES

Para esta actividad, los participantes sólo necesitan papel y algo con lo que escribir.

#### 5) APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA

##### **Paso 1 (5 minutos)**

Presente el concepto de la actividad a los participantes. Hágales saber que van a escribir un diario para comprender mejor a sus alumnos y cómo apoyarlos. Hazles las siguientes preguntas de calentamiento para debatirlas en clase: *Cuando eras estudiante, ¿qué fue lo peor que te hizo o te dijo un profesor? ¿Qué ocurrió y cómo te hizo sentir?* Si un participante lo cuenta, pregúntale a él o a toda la clase qué podría haber hecho el profesor para mostrar más empatía.

##### **Paso 2 (15 minutos)**

Reúna a los participantes en pequeños grupos y pídales que redacten una lista de retos a los que se enfrentan los estudiantes de su centro. Deben tener en cuenta lo que los estudiantes pueden encontrar especialmente difícil y cómo afecta a sus emociones (y, por consiguiente, a su rendimiento en clase). Cuando hayan elaborado la lista, pide a cada grupo que la comparta. Escriba sus sugerencias en la pizarra. Es de suponer que algunos retos se repetirán, así que marca con una cruz los retos que se hayan mencionado más de una vez. Las marcas significarán los retos más comunes.

##### **Paso 3 (10 minutos)**

En los mismos grupos, pida a los participantes que propongan una posible solución o medio de apoyo para cada uno de los retos planteados. Empiece por los retos más comunes y vaya pasando a los menos comunes si el tiempo lo permite. A continuación, discuta las respuestas con toda la clase.

##### **Paso 4 (20 minutos)**

En sus diarios, pida a los participantes que se escriban una carta a sí mismos desde la perspectiva de un estudiante que se enfrenta a una situación difícil. Lo ideal sería incluso que la escribieran desde la perspectiva de alguien a quien consideren un "alumno problemático". De este modo, es de esperar que desarrollen un sentimiento de empatía hacia esa persona. Si no tienen un "alumno problemático", pueden elegir a otro alumno real que crean



Co-funded by  
the European Union



que tiene dificultades de algún tipo, o escribir desde la perspectiva de uno imaginario. Esta carta debe incluir pensamientos, emociones y posibles acciones que el alumno podría emprender.

#### **Paso 5 (10 minutos)**

Pida a los participantes que compartan extractos de sus cartas (no necesariamente toda la carta si son largas). Por motivos de confidencialidad, no deben revelar el nombre del alumno si se trata de una persona real. A medida que los participantes escuchen los extractos, deberán ofrecer sus puntos de vista y consejos sobre la mejor manera de apoyar al alumno basándose en la situación y las emociones expresadas en la carta.

#### **Paso 6 (5 minutos)**

Como actividad de clausura, los participantes formularán un plan de acción personalizado para apoyar las necesidades socioemocionales de los alumnos. Deberán identificar y anotar al menos 3 acciones específicas que piensan llevar a cabo para integrar la empatía en sus interacciones diarias con los alumnos.

### **6) RESULTADOS ESPERADOS DEL APRENDIZAJE**

Al final de este ejercicio, los participantes:

- Desarrollar un mayor sentido de la empatía hacia sus alumnos reflexionando sobre sus propias experiencias como estudiantes y teniendo en cuenta los retos a los que se enfrentan los estudiantes de su institución
- Identificar y analizar los retos a los que se enfrentan los estudiantes
- Crear un plan de acción tangible para integrar la empatía en su enseñanza diaria.