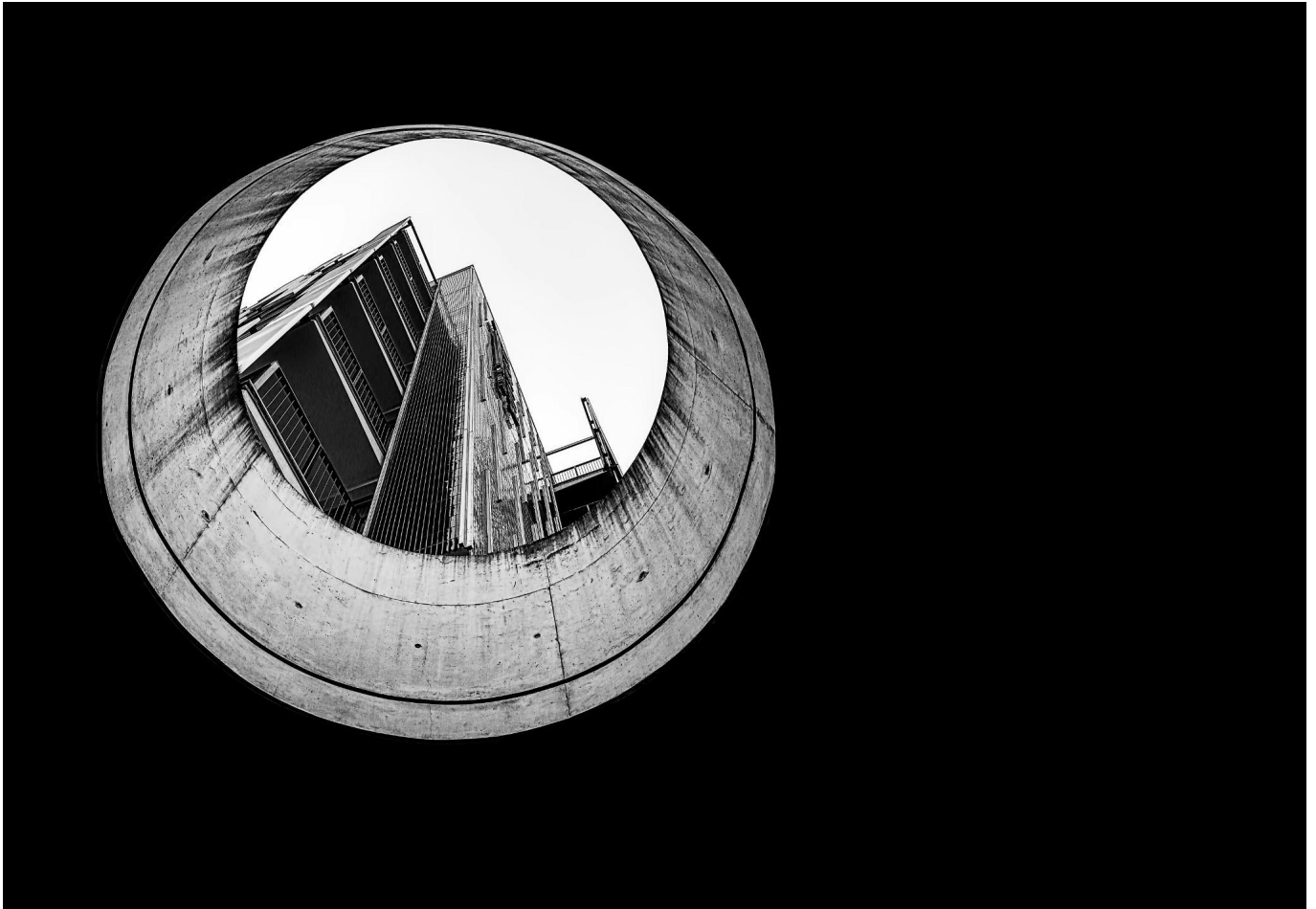




Co-funded by
the European Union



Herramienta educativa PR3

Intercambio de perspectiva

SESKAT. Desarrollo de habilidades sociales y emocionales en la formación de adultos

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



1) NOMBRE Y DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

En el ejercicio de Intercambio de Perspectivas, los participantes tendrán la oportunidad de superar sentimientos de resentimiento en el trabajo practicando la empatía. Pide a los participantes que se pongan en el lugar de alguien con quien tienen un conflicto; les permite ver el problema desde el punto de vista de la otra persona y tal vez comprender mejor de dónde viene la otra persona. Una vez hecho esto, los participantes deberían comprender mejor los conflictos que experimentan en el trabajo y un sentido más profundo de empatía por sus compañeros de trabajo.

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

1. Reducir los sentimientos de resentimiento en el lugar de trabajo practicando la empatía.
2. Obtener información sobre las motivaciones, preocupaciones y desafíos que enfrentan los compañeros de trabajo.
3. Participar en la resolución de conflictos de una manera tranquila y emocionalmente inteligente.

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

El ejercicio de Intercambio de Perspectivas está estrechamente relacionado con la inteligencia emocional y las habilidades sociales, proporcionando a los participantes una estrategia para fomentar el desarrollo interpersonal dentro de un entorno profesional. En el contexto de la inteligencia emocional, el ejercicio promueve la autoconciencia al incitar a los participantes a reconocer y gestionar sus respuestas emocionales, particularmente en el contexto de conflictos laborales. Sirve como plataforma para el cultivo de la autorregulación, a medida que los individuos participan activamente en una comprensión empática, lo que en última instancia contribuye a una mayor conciencia social.

La empatía, un principio central de la inteligencia emocional, se refina a través del ejercicio a medida que los participantes comienzan a comprender y compartir las emociones de sus colegas. Además, el ejercicio aborda la gestión de relaciones, con el objetivo de fortalecer las conexiones proporcionando herramientas para la resolución de conflictos y la comunicación efectiva.

SESKAT. Desarrollo de habilidades sociales y emocionales en la formación de adultos

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



En términos de habilidades sociales, el ejercicio destaca la competencia en comunicación, la delicadeza en la resolución de conflictos y la capacidad de colaborar dentro de un equipo. También destaca la importancia de la adaptabilidad a medida que los participantes navegan por diferentes perspectivas, creando un entorno propicio para el trabajo en equipo positivo.

4) RECURSOS Y MATERIALES

Para preparar la lección, necesitarás 3 hojas de papel. Las tres páginas deben decir:

1. Mi perspectiva
2. Su perspectiva
3. La perspectiva de un tercero

Además, cada participante necesitará una hoja de papel y un utensilio para escribir.

Las sillas o escritorios deben colocarse en círculo o en forma de U.

5) IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA

Paso 1 (10 minutos)

Presente a los participantes el concepto del ejercicio diciéndoles que hoy practicarán la empatía poniéndose en el lugar de sus compañeros de trabajo. Enfatice que la participación es voluntaria y que nadie se ve obligado a compartir cosas con las que no se siente cómodo. Pídales que saquen una hoja de papel y describan un problema que estén teniendo en el trabajo. El documento no debe mencionar nombres, e incluso si los participantes saben a quién involucra el conflicto, deben respetar el ejercicio y no decir nada.

Paso 2 (5 minutos)

Pida a un voluntario que se pare en medio de los escritorios. Coloque las tres hojas de papel etiquetadas “Mi perspectiva”, “Su perspectiva” y “La perspectiva de un tercero” también en el medio, todas una frente a la otra. El voluntario primero se parará sobre el papel “Mi perspectiva” y explicará su problema a la clase. También deben identificar y expresar sus emociones en torno al problema. Después de que expliquen, pregunte a la clase si le



Co-funded by
the European Union



parece razonable que el voluntario esté molesto por su situación. Dado que fue contado desde su perspectiva, es probable que la clase simpatizara con ellos y dijera que sí.

Paso 3 (5 minutos)

Pídale al voluntario que pase a la hoja que dice “Su perspectiva”. Ahora, deben describir el mismo tema, pero esta vez, desde la perspectiva de la otra persona. Deben hablar en primera persona como si realmente fueran esa persona, sintiendo y expresando las emociones que esa persona pueda estar experimentando. Luego, pregunte a la clase si esta perspectiva también parece razonable. Si el voluntario ha empatizado completamente con la otra persona en su conflicto, debería poder explicarlo de una manera que haga que su perspectiva parezca comprensible. Asegúrese de alejar a los estudiantes del sarcasmo (si va en esa dirección), ya que a algunos les puede resultar difícil hablar desde la perspectiva de otra persona.

Paso 4 (5 minutos)

Finalmente, pida al voluntario que se pare sobre el papel “La perspectiva de un tercero”. En esta etapa, deberían mirar el problema de manera lógica en lugar de emocionalmente. Pídeles que se aparten de la situación y se pongan en el lugar de un tercero, alguien que haya escuchado a ambas partes pero que no tenga ningún vínculo emocional con el tema. Como persona neutral, pídale al voluntario que se dé consejos sobre cómo resolver su problema. ¿Cuál es el consejo más sensato que alguien neutral podría dar en esta situación?

Paso 5 (5 minutos)

Como la clase también puede ser considerada de terceros, pídeles sus opiniones y sugerencias sobre los consejos que el propio voluntario se dio durante el ejercicio.

Paso 6 (30 minutos o más, dependiendo)

Repita los pasos 2 a 5 con otro voluntario que tenga un problema diferente. Continúe de esta manera mientras el tiempo lo permita y para tantos problemas como los participantes deseen compartir. Esta actividad funciona mejor con un grupo abierto y comunicativo, por lo que si su grupo no está tan dispuesto, puede realizar la alternativa al paso 6 a continuación.

****Alternativa al Paso 6** (30 minutos)**

Si no muchos participantes se sienten lo suficientemente cómodos como para compartir un problema con la clase, puede pedirles que lo hagan como un ejercicio escrito y de esta manera permanecerá anónimo. Pueden escribir su perspectiva, la perspectiva de la otra persona y la perspectiva de un tercero en su hoja de papel sin identificarse. Luego, puede recopilar y redistribuir los artículos entre otros participantes, quienes luego podrán brindar su punto de vista o consejo sobre el problema en cuestión. Al final, coloque los papeles sobre una mesa



Co-funded by
the European Union



y los participantes podrán identificar y recoger los suyos.

6) RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Al final de esta lección, los participantes:

- Obtener un sentido de empatía hacia los compañeros de trabajo, especialmente aquellos con quienes han tenido un conflicto en el pasado.
- Adquirir técnicas prácticas para la resolución de conflictos en el ámbito laboral.
- Obtenga una comprensión más profunda de las motivaciones y desafíos de los compañeros de trabajo.
- Desarrollar resiliencia demostrando crecimiento personal y profesional.