

FORO 2

La frase que elegí es “Fomentar la empatía hacia los estudiantes y entre ellos”. Considero que es muy importante el comprender las situaciones de los demás, una de las funciones más importantes de la inteligencia emocional es la capacidad de colocarse en el lugar del otro. La empatía permite vivir en comunidad; nos convierte en seres sociales, nos facilita la comunicación, la resolución de conflictos, el trabajo en equipo y la unión armónica para una mejor organización.

La forma en que he practicado este aspecto de la empatía es escuchando a los alumnos, brindarles confianza para que expresen sus emociones y sentimientos, permanezco a su lado cuando necesiten ser escuchados; respeto sus manifestaciones de tristeza, de rabia, de angustia, etc. acompañándolos y brindándoles comentarios que los ayuden a cambiar ese estado de ánimo de manera positiva. Un ejemplo que me gustaría comentar es que una ocasión una alumna se encontraba triste y no quería trabajar, me acerqué a ella y le pregunté si quería platicarme algo, ella me comentó la situación que estaba viviendo en su casa la cual era la separación de sus padres, la escuché y comprendí su tristeza, le comenté que debía platicar su sentir con ambos padres para que la comprendieran. Ella quedó más tranquila al sacar todo lo que traía y comenzó a cambiar su emoción.

Estoy trabajando con todos los alumnos a que aprendan a escuchar a sus compañeros y que se centren en descubrir la emoción que lo embarga, los gestos que hacen, el tono de voz, etc. En este punto creo que hay un avance ya que los alumnos respetan los comentarios de sus compañeros e identifican sus emociones.

He puesto juegos y actividades donde se trabaje la empatía, por ejemplo, el juego “ Camina un rato con mis zapatos” en el cual se colocan los alumnos en parejas y se les pide que comenten entre ellos una situación por la cual hayan pasado para que el otro compañero escriba y comente qué haría y cómo se sentiría en esa situación. La actividad ayuda a comprender al otro compañero e identificar emociones y sentimientos.

Preguntando a mis compañeros de trabajo su opinión respecto a la frase que elegí me comentaron que es importante ser empáticos y fomentar la empatía entre los alumnos puesto que todos pasamos por situaciones que nos hacen tener diferentes estados de ánimos y al llegar a la escuela actuamos de distinta manera, dependiendo de la emoción o sentimiento que estemos teniendo, y que muchas veces si nos los comprendemos podemos ser críticos de manera negativa y en lugar de ayudar a esa persona la perjudicamos por estar juzgando o criticando, de igual manera la hacemos sentir peor de lo que ya se encuentra. Por lo tanto, es importante fomentar la empatía en los alumnos y ser empáticos.