



El futuro digital
es de todos

MinTIC

UN UNIVERSIDAD
DEL NORTE

Vigilada Mineducación



Periodo No. 1
Tus emociones cuentan

Taller No. 2:
Empatía y gestión emocional

Hechos
QUE CONECTAN

Nuestras emociones

Son muchas y variadas las emociones que sentimos y reconocemos: **ansiedad, alegría, miedo, rabia, tristeza, gratitud**, entre otras.

Algunas **acordes al estímulo** interno y externo que las genera, otras pueden estar **exacerbadas o minimizadas frente al estímulo**, convirtiéndose en formas de sentir las y expresarlas durante nuestra vida.





En la medida que vamos creciendo, la ansiedad, el malestar, el dolor, el miedo, la rabia y la tristeza, se siguen expresando de acuerdo al estímulo interno o externo que las produce, sin embargo en otros estos sentimientos se disfrazan detrás de la agresión y del mal comportamiento, de las pesadillas y somatizaciones, buscando la atención mediante los comportamientos negativos.

Los que los rodean responden al comportamiento y no al sentimiento y los efectos emocionales repercutirán nuevamente en su agresión, afianzándola y reforzándola.

“Entre peor me porto más te necesito”



Cuando no somos capaces de reconocer nuestros sentimientos, se desarrolla una respuesta emocional que nos ubica en una zona aparentemente segura y protegida. Esto es lo que conocemos como **mecanismos de defensa**, que aunque no es adecuado sentimos que nos mantiene a salvo, si bien no desde las reacciones del ambiente, si desde las tensiones y representaciones adquiridas.

El comportamiento vela el verdadero sentir, pero cuando nos miramos de cerca podemos revelar nuestro malestar.

La **expresión adecuada de nuestras emociones**, depende no solo del estímulo interno o externo que la produce,

- De lo constitucional
- Del ambiente socioemocional inmediato
- De la forma cómo las percibimos
- De cómo las representamos
- De las **herramientas internas y externas** que tenemos para hacerle frente, la cual esta íntimamente relacionada con nuestra historia.

Y esto permitirá desarrollar nuestra conciencia emocional y con ella nuestra autoestima y empatía.





La empatía es una reacción emocional **producida por y congruente con el estado emocional del otro**, que implica la toma de perspectiva como **dimensión cognitiva** y la simpatía o preocupación empática como **dimensión afectiva**.



(Eisenberg, Carlo, Murphy y Van Court, 1995; Holmgren, Eisenberg y Fabes, 1998; Eisenberg, Zhou y Koller, 2001)



Es esa capacidad que nos enseña que **existen más perspectivas que la nuestra** y que cada persona observa el mundo según todo lo ocurrido en su historia.

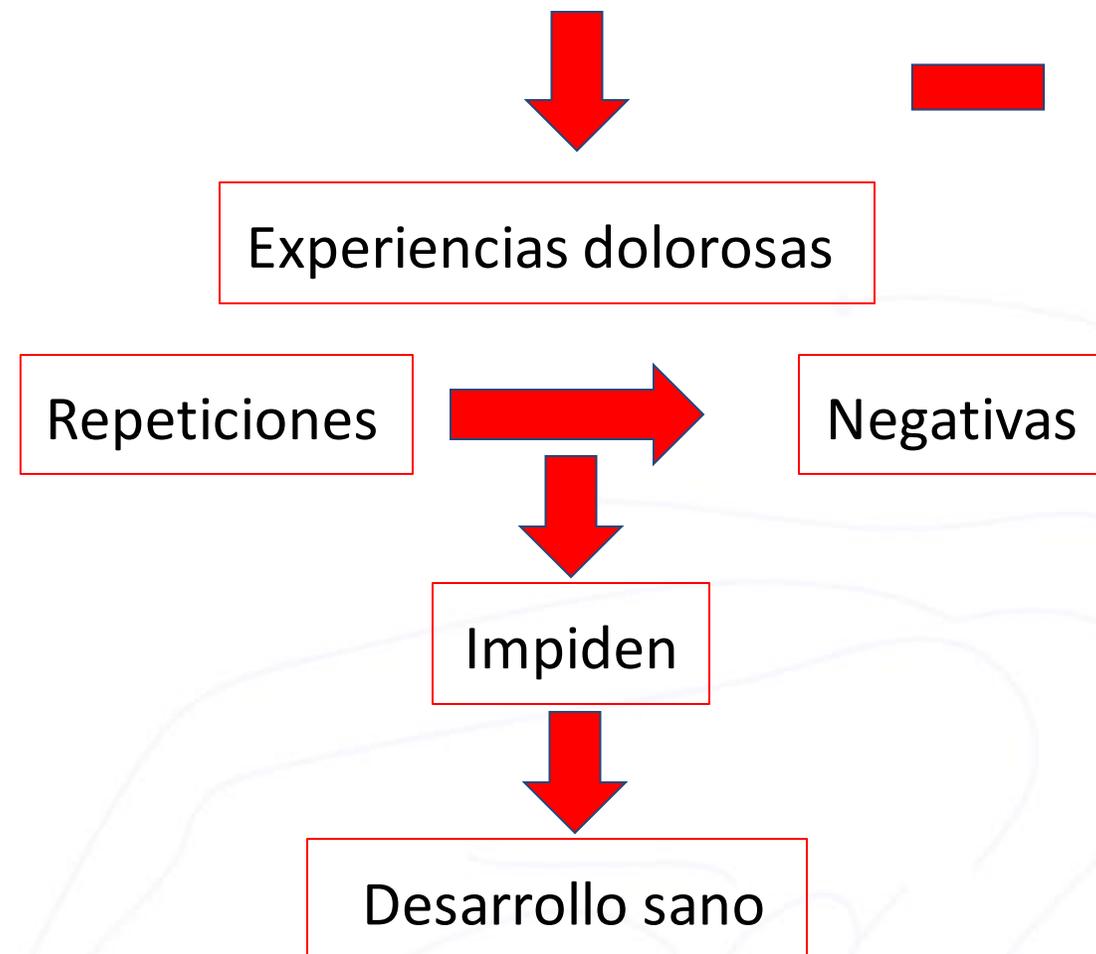
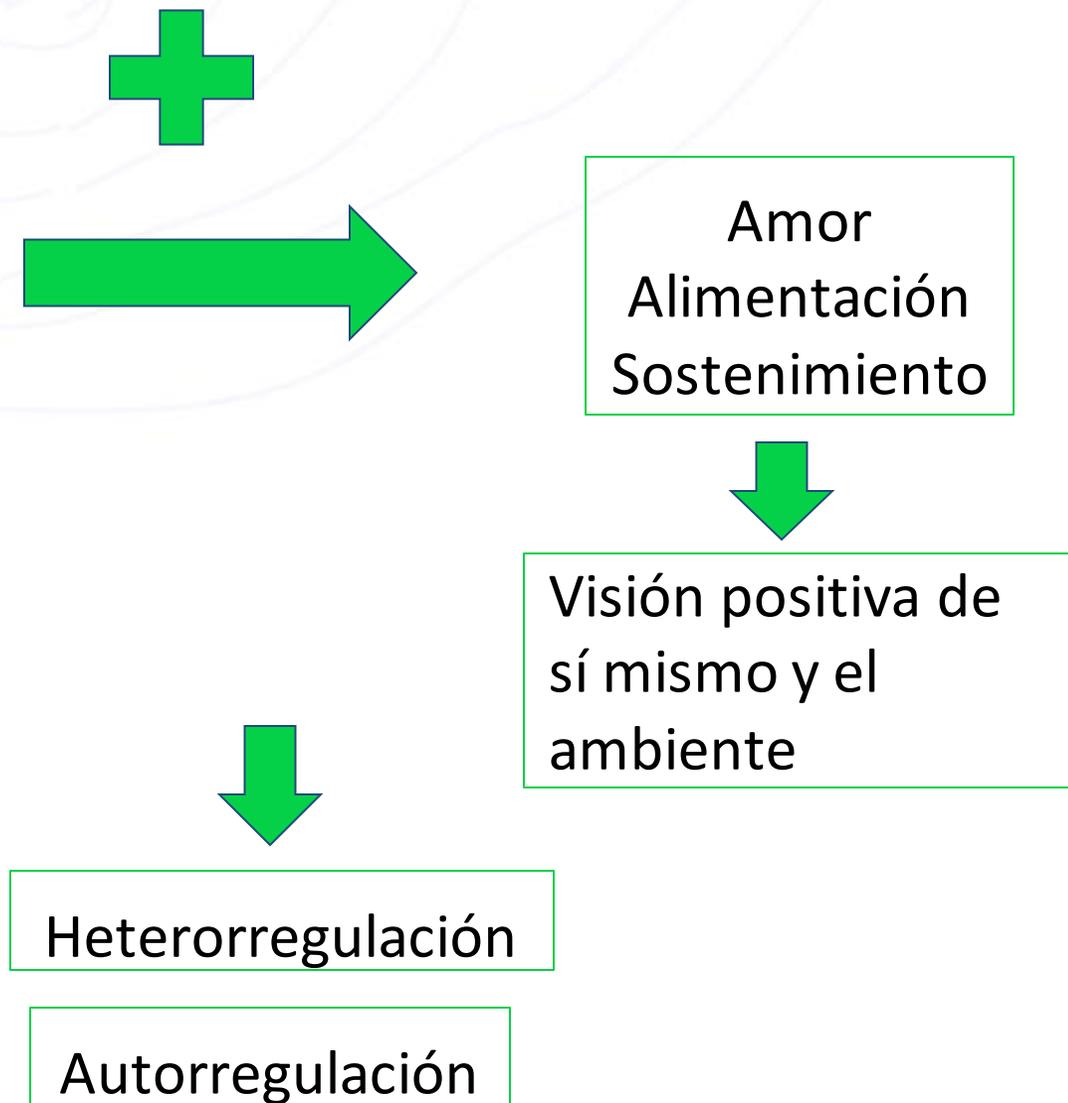
De esta forma, **cuando las huellas de la experiencia son positivas**, esto nos ayuda a establecer **vínculos sólidos** y de alguna forma nos hace más cuidadosos a la hora de juzgar a los demás.



Por el contrario, **cuando las huellas de la experiencia son negativas**, esto nos impide reconocer y atender adecuadamente **las necesidades y el sentir de los demás** al generarse relaciones afectivas inseguras, ambivalentes o desafiantes.



Huellas de la Experiencia





Componentes de la Empatía

Componente afectivo

Se refiere a la respuesta emocional frente al estado emocional de la otra persona

Componente cognitivo

Está relacionado con la capacidad para adoptar el punto de vista de la otra persona

(Decety y Jackson, 2004)

La toma de decisión consciente para realizar una acción empática, nos indican que estos dos componentes se den juntos

Componente afectivo

Puede ser experimentado desde las **emociones positivas o negativas** de quien lo vive así

Emociones negativas

↓

Estrés Empático(EE): capacidad de compartir las emociones negativas de otra persona (resonancia emocional negativa). Para otros autores es catalogado como **angustia empática**

Emociones positivas

↓

Alegría Empática(AE): resonancia emocional positiva.

Componente cognitivo

Adopción de la perspectiva del otro

La adopción autoreferencial

Algunos llaman adopción fantásiosa.



DESARROLLO DE LA EMPATÍA





“ Somos personas que creen porque alguien nos inició bien. Durante cierto periodo nos comunicaron en silencio que nos amaban, y así pudimos confiar y proseguir nuestro desarrollo”.

Winnicott



Etapas de la empatía según Hoffman

Primera etapa (empatía global)

“Tú y yo somos uno”

Comprende el primer año de vida de la persona y consiste en que **el niño todavía no percibe a los demás como distintos de sí mismo**, por lo que el dolor que percibe en otro se confunde con los propios sentimientos desagradables, como si le estuviera sucediendo a él mismo.

Por ejemplo: el bebé que, al ver a su madre llorando, se limpia los ojos. (Neuronas espejo).



Segunda etapa (empatía egocéntrica)

“Yo y tú somos uno”

Corresponde con el segundo año de vida, es consciente de que es otra persona la que experimenta la situación desagradable; sin embargo, **asume que los estados internos que experimenta el otro son los que está experimentando él.** (Autoreferencial).



Tercera etapa (empatía hacia los sentimientos de los demás)

“Tú y yo somos más”

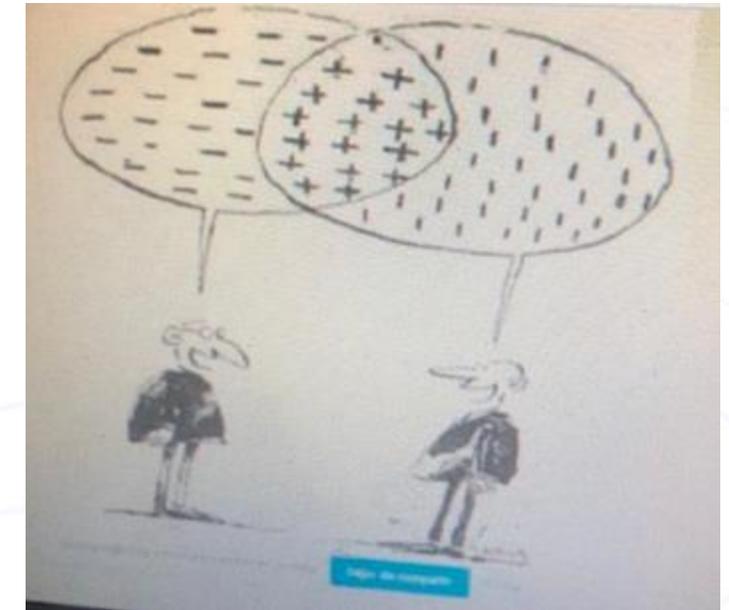
- **Va desde el segundo al tercer año.** El niño tiene conciencia de que **los sentimientos que experimenta son diferentes a los de la otra persona**, siendo capaz de responder a ellos de manera no egocéntrica.
- En este momento ya está en posición de entender que las intenciones y necesidades de otra persona difieren de las suyas, y por lo tanto, las emociones de esa persona también pueden diferir de las propias. **Se vuelve capaz de consolar.**



Cuarta etapa (empatía hacia la condición de vida del otro)

“Tú y yo somos todos”

- Comprende el periodo final de la niñez, **se perciben los sentimientos de los demás, no sólo como reacciones del momento, sino también como expresiones de su experiencia de vida general.** Es decir, responden de manera diferente a los estados de dolor transitorios y crónicos, ya que tienen en cuenta la condición general del otro.
- El niño desarrolla la capacidad de ser empático con las condiciones de vida, de una cultura, una clase o un grupo de individuos. Esta combinación es la **forma empatía más avanzada y se refina con el desarrollo cognitivo del niño.**





Factores que obstaculizan el desarrollo emocional y la empatía

Factores biológicos

Dificultades en las neuronas espejo, el surco temporal superior izquierdo, la corteza prefrontal, la corteza premotora, el lóbulo parietal inferior, la amígdala, el área de broca y la oxitocina.

Factores psicosociales

Medio psicoemocional inmediato, medio social y cultural, momento histórico donde los jóvenes están más conectados a sus dispositivos electrónicos que a los sentimientos de los demás. Desapego emocional, culto a la tecnología, patología del deficit.

Factores éticos-sociales

La subjetividad estructural del valor humano.
Dificultades en la aceptación y regulación de normas.
Falta de toma de perspectiva.

Cuando logras reconocer el poder que tiene la **empatía**, la **conciencia**, la **regulación** y las **competencias emocionales** en tus decisiones, en tus relaciones, y en la resonancia armónica de tu Ser, emprenderás entonces el camino para **fortalecerlas, por medio de una adecuada gestión emocional.**

GESTIÓN EMOCIONAL (ADMINISTRACIÓN, MODULACIÓN DE LAS EMOCIONES)

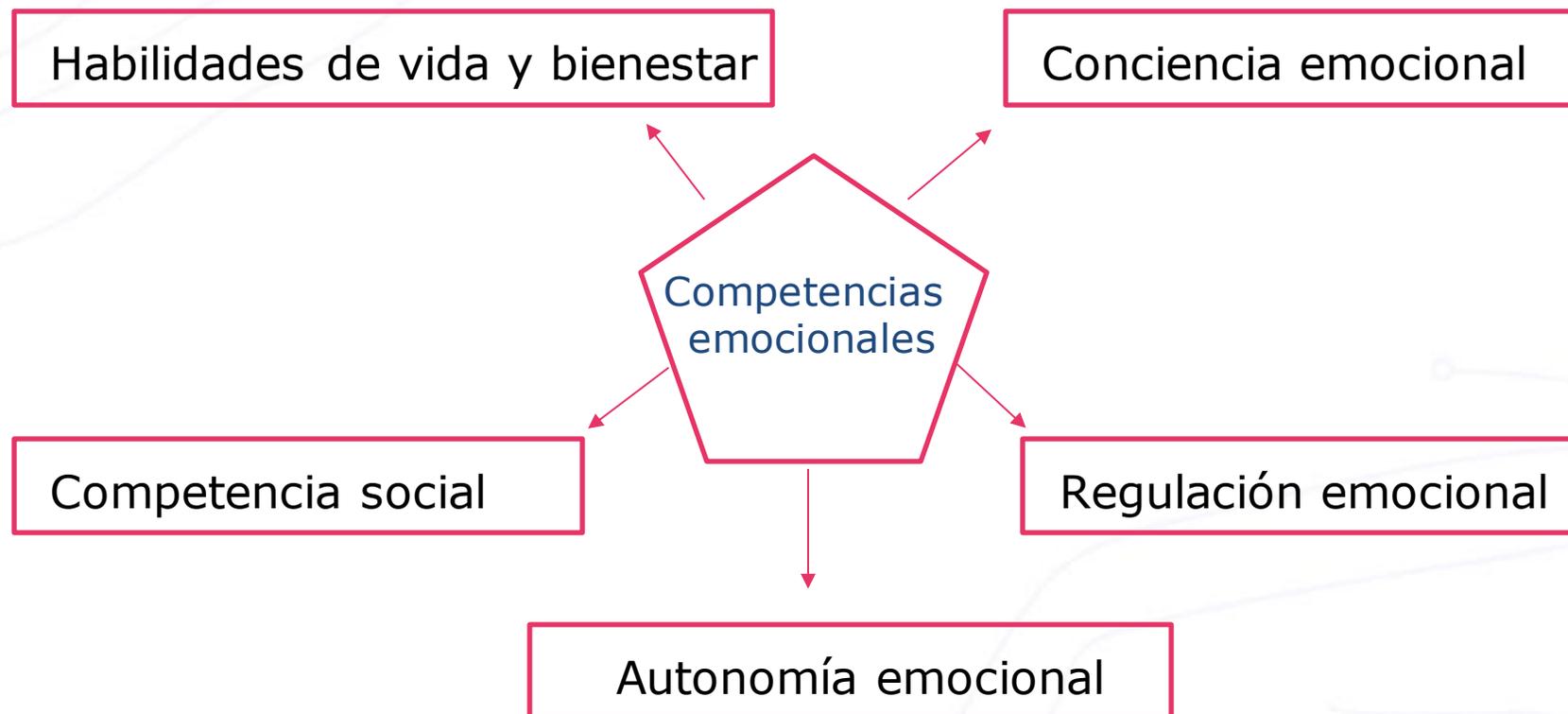


Figura 2. Modelo de competencias emocionales. Bisquera (2008)

INTEGRACIÓN DE LO REVISADO

COMPETENCIAS
EMOCIONALES

EMPATÍA

¿Cómo lo
traduzco en
procesos
concretos
de gestión
emocional?



El futuro digital
es de todos

MinTIC

Misión
TIC 2022

UNIVERSIDAD
DEL NORTE

Vigilada Mineducación

¡GRACIAS

**POR SER PARTE DE
ESTA EXPERIENCIA
DE APRENDIZAJE!**

Hechos

QUE

CONECTAN ✓

