

8.5

La mirada de los otros

“Comprender que existen más puntos de vista además del propio es el principio de la sabiduría”.

Thomas Campbell .

Ser parte de un grupo es una valiosa oportunidad de crecimiento, apoyo y comprensión conjunta. Da la posibilidad de conocer otras experiencias y puntos de vista, aunque no necesariamente estés de acuerdo. Si observas y escuchas con empatía a los integrantes de los grupos a los que perteneces, pueden convertirse en grandes maestros: sus formas de entender la vida amplían tu comprensión del mundo, pintándolo de varios colores.

El reto es aplicar estrategias de reflexión y entrenamiento mental para desarrollar empatía con sus compañeros y grupos a los que pertenece.

Actividad 1. Cierra los ojos, concéntrate en tu respiración y cálmala poco a poco. Trae a tu mente a una persona que como tú ,desea ser querida y feliz.

- a. Elige a un compañero de clase para realizar la actividad, de preferencia alguien con quien no convivas mucho. Dispónganse frente a frente. Obsérvense por un minuto en silencio: sus facciones, gestos, el color de su cabello, piel y ojos, la forma de su cara. Encuentren algo común entre sus apariencias. Después, elijan entre los dos uno de los siguientes temas: deportes, asignaturas, comida o música.
- b. Hablen por tres minutos sobre el tema elegido, intercambien sus opiniones, experiencias, gustos, recomendaciones. Escúchense uno al otro atentamente. Al terminar, agrádecense y respondan de manera individual las siguientes preguntas:
 1. ¿Qué tienen en común tu compañero y tú?

2. ¿Cambió tu forma de pensar o ver a tu compañero después de la charla? ¿En qué?

Actividad 2. Compartan con el grupo algunas de sus experiencias en el ejercicio anterior. Reflexionen sobre lo que une a los integrantes de un grupo, más allá de sus diferencias, y cómo la empatía podría servir de puente cuando hay desacuerdos.

Reafirmo y ordeno

Pertenecer a un grupo de personas, es una experiencia que permite conocer distintas formas de ver el mundo. Dado que cada persona tiene una historia que le distingue, sus perspectivas pueden ampliarse recíprocamente. Encontrar lo que nos une como personas, los deseos, emociones y sensaciones comunes, hace posible comprender desde la empatía los diferentes puntos de vista, generar compañerismo y promover una mejor convivencia en el salón de clases.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Cuando te encuentres con tus compañeros de distintos grupos a los que perteneces, intenta convivir con personas distintas cada vez. Salúdales y mírales a los ojos. Pregunta ¿cómo están?, ¿qué tal se sienten?, ¿cómo les fue en el camino? De esta manera puedes ampliar tu conocimiento de los otros y probablemente encontrar cosas en común que les unan.

¿Quieres saber más?

Te compartimos un video que muestra cómo puedes ampliar tu perspectiva cuando te relacionas empáticamente con otra persona. Puedes buscarlo como “Day and Night - Composition for Image” o da clic aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=q864EainLvs>

CONCEPTO CLAVE

Compañerismo:

Vínculo basado en el apoyo, la colaboración y la solidaridad entre compañeros.