



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "Conversaciones empáticas"

Propósito

Promover la empatía, la reflexión, la confianza y la apertura.

 Modalidad	Presencial
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes
 Tipo	Colectiva
 Duración	60 minutos
 Recursos necesarios	Espacio amplio

Desarrollo

El facilitador invita a los participantes/estudiantes a formar grupos de 2 a 4 integrantes, para que se conozcan mejor, y a sentarse en círculo con disposición a estar presentes en ese momento.

Primer momento

Se indica a los participantes que cada uno debe elegir una de las siguientes 5 palabras:

1. Responsabilidad
2. Relación
3. Confiar
4. Amor
5. Miedo



Una vez que todos los participantes hayan elegido una palabra (dos estudiantes no pueden elegir la misma), se los invita a pensar un par de oraciones sobre por qué eligieron su palabra.

Segundo momento

En cada uno de los pequeños círculos, el facilitador invita a un estudiante a ser voluntario para compartir primero, siguiendo las siguientes indicaciones:

1. Durante los próximos tres minutos, el voluntario hablará más sobre su palabra mientras los demás escuchan activamente sin hablar hasta que hayan transcurrido tres minutos o hasta que la persona haya terminado de hablar.
2. Una vez que esa persona haya terminado, los demás pueden responder comenzando su oración con "*Gracias por compartir, yo...*" o "*Ayúdame a entender...*" Las respuestas duran solo dos minutos.
3. Una vez transcurridos los dos minutos, todo el proceso se repite hasta que todos hayan hablado de su palabra.

Tercer momento

En modalidad de plenario, el facilitador invita a todos a reflexionar en silencio, durante 60 segundos, según el siguiente interrogante: "*¿Qué aprecian de esta conversación?*"

Luego, se invita a los participantes a compartir sus reflexiones.



Práctica inspirada en:

<https://www.recipesforwellbeing.org/empathic-conversations/>