ESE HOSPITAL SAN JOSE DE AGUADAS CALDAS

LINEA: SALUD MENTAL

ESTRATEGIA: ESCUCHADEROS CUIDANDO VIDA

Nombre del profesional: Yury Marcela Gaviria Guzmán

Profesión: Psicóloga.

Fecha de ejecución: 15 de abril del 2026.

Lugar de la capacitación: Institución Educativa el Edén

Hora de inicio: 7:00 Am

Hora de finalización: 8:20 Am

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
TERCER ESPACIO DE ESCUCHA - **“**LA EMPATIA”
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Generar y fortalecer la empatía en adolescentes mediante un espacio de escucha activa, reflexión emocional y reconocimiento del otro, promoviendo relaciones respetuosas y comprensivas.
3. CURSO DE VIDA
ADOLESCENCIA
4. METODOLOGIA
1.Presentación del personal a cargo de la actividad: Se realizó la presentación del profesional de psicología encargada, Yury Marcela Gaviria Guzmán, a las personas participantes de la estrategia**: ESCUCHADEROS CUIDANDO VIDA,** dando agradecimientos por la asistencia y el compromiso de la actividad a ejecutar a los participantes, se dio a conocer la temática de la actividad, los objetivos generales y la dinámica a desarrollar durante la actividad Tercer Espacio De Escucha - “La Empatía” **2. Actividad Rompe Hielo: “Ponte en mis zapatos”** Se les pide a los participantes que formen parejas e intercambien sus zapatos. Cada uno contará como se siente tener el zapato de su compañero.

Reflexión guiada:

- ¿Cómo se sintieron al contar su historia?
- ¿Cómo se sintieron al ponerse en el lugar del otro?

3. Socialización de la temática central del encuentro titulada "LA EMPATIA", explicando su importancia en la vida cotidiana y en la construcción de entornos protectores, según las problemáticas más visibles en la institución Educativa.

4. Espacio de escucha grupal: Diálogo abierto con preguntas orientadoras

- ¿Qué significa para ustedes la empatía?
- ¿En qué momentos sienten que no los comprenden?
- ¿Han tenido experiencias donde alguien los haya entendido sin juzgar?
- ¿Qué situaciones les cuesta más comprender en otras personas?

Resultados – Los participantes refieren a cada pregunta:

- **¿Qué significa para ustedes la empatía?**

Los estudiantes refieren que la empatía es "ponerse en el lugar del otro", "entender lo que siente otra persona" y "escuchar sin juzgar". Algunos mencionan que es una forma de apoyar a los demás cuando están pasando por momentos difíciles. También expresan que implica respeto y comprensión, incluso cuando no están de acuerdo con la otra persona.

- **¿En qué momentos sienten que no los comprenden?**

Refieren que principalmente se sienten incomprendidos en situaciones familiares, especialmente cuando los adultos minimizan sus emociones o no les permiten expresarse. También mencionan conflictos con docentes y compañeros, donde sienten que no son escuchados o que se les juzga rápidamente sin conocer su versión. Algunos expresan frustración y enojo frente a estas situaciones.

- **¿Han tenido experiencias donde alguien los haya entendido sin juzgar?**

Mencionan que sí han tenido este tipo de experiencias, principalmente con amigos cercanos o algunos familiares. Refieren que en esos momentos se han sentido

tranquilos, apoyados y valorados. También destacan que cuando alguien los escucha sin interrumpir o criticar, les genera confianza y les permite expresarse con mayor libertad.

- **¿Qué situaciones les cuesta más comprender en otras personas?**

Refieren que les cuesta comprender actitudes como el enojo constante, la agresividad, la indiferencia o cuando alguien actúa de manera hiriente. Algunos reconocen que les es difícil entender a personas que piensan diferente o que reaccionan de forma impulsiva. Sin embargo, también manifiestan que, a través del ejercicio, empiezan a reconocer que detrás de esas conductas pueden existir emociones o situaciones personales.

5. Herramienta práctica:

Situación: Un compañero responde de forma grosera.

Aplicación:

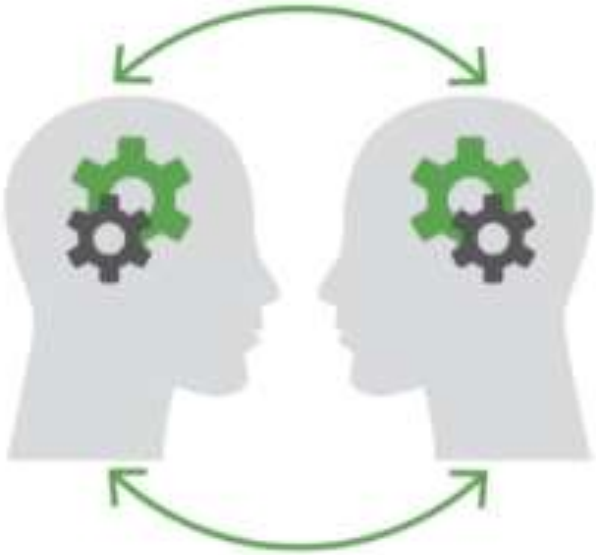
- Paro → No respondo de inmediato
- Analizo → Estoy molesto, él puede estar estresado
- Ubico → Tal vez tuvo un mal día
- Siento → Yo no quisiera que me respondieran mal
- Actúo → Le hablo con calma o pregunto qué pasa

6. MARCO TEORICO

La empatía es una habilidad socioemocional fundamental que permite comprender, compartir y responder de manera adecuada a las emociones de otras personas. No se limita únicamente a “sentir lo que el otro siente”, sino que implica un proceso más amplio que incluye la percepción, interpretación y respuesta emocional y cognitiva frente a las experiencias ajenas.

Desde la psicología, la empatía se divide en dos componentes principales:

Empatía cognitiva

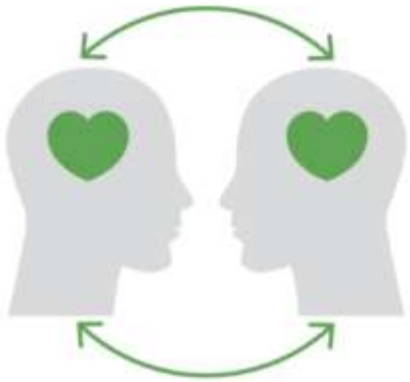


Empatía Cognitiva

Entiendo cómo
se siente la otra persona

Es la capacidad de comprender el punto de vista del otro, es decir, reconocer lo que la otra persona piensa o siente. Implica habilidades como la toma de perspectiva y la comprensión social.

Empatía emocional





Hace referencia a la capacidad de experimentar una respuesta afectiva similar a la de otra persona, generando conexión emocional.

Autores como Carl Rogers plantean la empatía como un elemento esencial en las relaciones humanas, especialmente en contextos de ayuda. Rogers la define como la capacidad de percibir el mundo interno del otro “como si” fuera propio, sin perder la condición de observador.

En la adolescencia, el desarrollo de la empatía es clave, ya que esta etapa implica cambios emocionales, sociales y cognitivos. Fortalecer esta habilidad contribuye a:

- Mejorar la convivencia
- Reducir conductas agresivas
- Prevenir la violencia y el acoso escolar
- Fortalecer relaciones interpersonales

Además, la empatía está estrechamente relacionada con la inteligencia emocional, concepto desarrollado por Daniel Goleman, quien destaca que comprender las

emociones propias y ajenas es fundamental para la regulación emocional y la interacción social efectiva.

Desde un enfoque social, la empatía también es considerada una herramienta para la construcción de paz, ya que permite reconocer al otro como sujeto de derechos, promoviendo el respeto, la tolerancia y la inclusión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*.
- Hoffman, M. (2000). *Empathy and Moral Development*.
- Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional y bienestar*.
- UNICEF (2019). *Habilidades para la vida en adolescentes*.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD: El encuentro finalizó con un espacio de reflexión grupal, en el cual los participantes compartieron de manera voluntaria sus aprendizajes Cada participante completa la frase:

“Hoy aprendí que la empatía es…”

“A partir de hoy intentaré…”

Resaltando la importancia de reconocer la importancia de la empatia. Se promovió un ambiente de confianza que permitió fortalecer la escucha activa, el respeto por la palabra del otro y la validación de las experiencias individuales, se evidencia apropiación del concepto y compromiso personal. Se reforzó el mensaje sobre la importancia de cuidar la salud mental y de buscar apoyo cuando las emociones resulten difíciles de manejar, motivando a los adolescentes a utilizar herramientas aprendidas durante la sesión. Se agradece a las personas participantes la asistencia y disponibilidad en el desarrollo de la actividad, se adjuntan, listado de asistencia, certificado de ejecución por el docente orientador, Bases de Datos. Siendo las 8:20 am se da por terminada la actividad.

RESULTADOS OBTENIDOS

El espacio de escucha permitió generar reflexión significativa en los adolescentes sobre la importancia de la empatía en sus relaciones diarias. A través de actividades vivenciales, lograron reconocer emociones, comprender experiencias ajenas y plantear

acciones más respetuosas y conscientes. Este tipo de encuentros contribuye al fortalecimiento de entornos protectores y relaciones basadas en el respeto mutuo.

- Los adolescentes lograron identificar y expresar emociones propias y ajenas.
- Se evidenció mayor disposición para escuchar sin interrumpir ni juzgar.
- Reconocieron la importancia de ponerse en el lugar del otro en situaciones cotidianas.
- Se generó un ambiente de confianza que facilitó la participación activa.
- Algunos participantes manifestaron cambios en su percepción frente a conflictos interpersonales.
- Se fortalecieron habilidades como la comunicación, el respeto y la comprensión.



YURY MARCELA GAVIRIA GUZMAN
PSICOLOGA- CC:1006028381
T.P: 306348