

EMPATÍA



Guía de entrenamiento

índice

Desconectar	4
Conectar	5
Tender puentes	6
El muro de los prejuicios	7
Escuchar	9
Cine y empatía	10
Beneficios	11
Características de la empatía (síntesis)	12
Cómo aprenderla	13
Referencias web	14

© EDEX, 2012

Idea y dirección:

Roberto Flores Fernández

Guía:

Gladys Herrera Patiño

Iván Darío Chahín Pinzón

Edita:

Guía desarrollada por EDEX
para Zerbikas Fundazioa

Zerbikas Fundazioa

Bilbao. Indautxu, 9 - Bajo

Donostia. Pº Bizkaia, 15 - Bajo

Gasteiz. Portal del Rey, 20 - Bajo

EDEX

Indautxu, 9 - 48011 Bilbao

Tfno: 94 442 57 84

e-mail: edex@edex.es

▶ @FundacionEDEX

www.edex.es

ISBN:

D. Legal:

Mod.:

Todos los derechos reservados.



PRESENTACIÓN

El modelo de Educación en Habilidades para la Vida promueve el desarrollo de estas diez destrezas: autoconocimiento, relaciones interpersonales, comunicación asertiva, empatía, toma de decisiones, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de tensiones y estrés, solución de problemas y conflictos, y manejo de emociones y sentimientos.

De estas 10 Habilidades, la **empatía** es la que nos recuerda que las personas estamos hechas de la misma sustancia: de materia humana, de fibras emocionales, de ganas de vivir, amar y ser amadas. Ya la ciencia ficción y la revolución tecnológica han imaginado otras criaturas que se nos parecen. La imitación será perfecta si algún día logran construir las con la capacidad para sentir, comprender y **cuidar la vida de otros seres**, sin importar si son de mi raza, sexo, partido, fe, país o condición social.

Cuando una valoración o prejuicio sobre otros seres nos impiden conmovernos, sentir lo que sienten y cuidarlos, se rompe la empatía, se rompe esta conexión inalámbrica que nos viene dada de fábrica a los seres humanos. Cuando esto se nos olvida, aparecen las diversas formas de violencia que tanto dolor ocasionan.

Este texto es una guía para fortalecer y alimentar esa conexión vital necesaria para desarrollar una cultura de paz. Está lleno de recursos audiovisuales y escritos que permiten crear oportunidades individuales y colectivas para contactar con pensamientos, sentimientos y necesidades ajenas. Contiene también oportunidades para reflexionar individual y colectivamente sobre esos experimentos en torno a la empatía, una habilidad para la vida que nos invita a disfrutar de nuestra mayor semejanza: la humanidad que compartimos.

Esta guía, adaptada para Zerbikas, es un botón de muestra de la unidad sobre empatía del «*TransCURSO*», una de las ofertas de formación en línea que tiene EDEX en su **Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida**. Lo es también de otras publicaciones como «Habilidades para la Vida, Manual para enseñarlas y aprenderlas» y de los diferentes programas de formación en habilidades que hemos diseñado a lo largo de nuestra existencia, como «La Aventura de la Vida», «Órdago» y «Retomemos».

Esperamos que sea de su completo agrado y que cumpla su función: la de ayuda o herramienta de entrenamiento para el **fortalecimiento de la empatía en adolescentes** como estrategia para prevenir las diversas formas de violencia.



DESCONECTAR

«¿Qué crees que hay aquí adentro?», pregunta el hombre a la niña de tres años mientras hace sonar la hucha. –«Monedas», responde ella. La abren y comprueban que, efectivamente, tiene monedas. Enseguida, en presencia de la niña, el hombre introduce en otra hucha varias canicas y le pregunta: –«si en este momento entrara otra persona y le preguntáramos qué hay aquí adentro, ¿qué crees que respondería?». Y ella dice: –«canicas».

El mismo experimento se repite, esta vez con una niña de seis años, quien a la pregunta final responde así: –«dirá que son monedas porque no ha visto que las hemos cambiado por canicas».



¿Qué diferencia hay entre las dos niñas?

La segunda es capaz de desconectarse de su propio pensamiento para conectar con el de la otra persona. Este es el primer paso para el desarrollo de la empatía: aprender a DESCONECTARNOS del pensar y del sentir propios para CONECTAR con los de otras personas. Es claro que esta capacidad se va desarrollando gradualmente.

La organización «Acción contra el Hambre» lanza en 2011 el «Experimento Comparte»¹. A 20 niñas y niños, puestos en parejas, les entregan un plato de comida. Cuando lo destapan, uno está lleno y otro está vacío. Todos deciden compartir el alimento con quien ha salido desfavorecido.

Ejercicio: Para compartir el concepto de DESCONEXIÓN, realice frente al grupo, con la ayuda de algunas personas voluntarias, cualquiera de los dos experimentos anteriores (el de las huchas o el de los platos de comida). Después de realizar esta práctica, compárta una primera parte de la definición de empatía: «Capacidad para desconectar de los pensamientos y necesidades propios y conectar con los de otras personas». Para terminar la sesión, comparta dos de sus características:

- Es una capacidad innata que puede debilitarse si no se ejercita.
- Es una capacidad que, según estudiosos del comportamiento animal como Frans de Waal², no es exclusiva de los seres humanos, como se ve en este anuncio del Canal 3³.



CONECTAR

Según la neuróloga Rebecca Saxe⁴, hay una parte de nuestro cerebro cuyo trabajo es pensar acerca de los pensamientos de otras personas. Está situada por encima y por detrás de la oreja derecha. Se llama Unión temporoparietal.

La Unión temporoparietal permite lo que sucederá en este **ejercicio**. Busque tres o cuatro imágenes en las que se vea a una persona:

- Saltando desde una montaña alta
- Tratando de contener las ganas de comer un rico postre
- Siendo traicionada por su pareja
- Conduciendo en medio de un atasco en la autopista
- Siendo agredida por alguien
- Con hambre
- Siendo regañada por otra

Cierra el recorrido compartiendo el siguiente video⁵ que está en Internet.



Prepare una presentación (usando el software con el que esté familiarizado) con algunas de estas imágenes, que irás recorriendo de a poco con tu grupo tras preguntar «¿Qué crees que está sintiendo esta persona?». Primero se observa, luego se siente y por último se cuantifica esa emoción en la siguiente tabla, en donde 1 es la menor intensidad y 5 la mayor. Pida que añadan aquellas emociones que no se encuentren en el cuadro de la derecha.

Este aprender a conectarse con lo que experimentan las demás personas requiere una práctica diaria. Para fortalecer la empatía en una persona son improductivos los consejos y las palabras. Es necesario crear las oportunidades para practicarla.

Este mismo ejercicio puede realizarse ya no solo observando, sino además escuchando lo que expresan otras personas. Usando la misma metodología, haga la prueba con estos tres vídeos que están en la web, que contienen testimonios de diversas personas: una adolescente norteamericana⁶, un hombre guaraní⁷ y unas niñas y niños migrantes⁸. Al finalizar, en plenaria compartan las facilidades y dificultades que han tenido para conectar con esos otros mundos (mencionar al menos tres).

Sentimiento	1	2	3	4	5
Sorpresa					
Alegría					
Ira					
Nostalgia					
Tristeza					
Ternura					
Miedo					
Amor					



TENDER PUENTES

Ya hemos dicho que la empatía es la capacidad de desconectar de los pensamientos y necesidades propias para conectar con los de otras personas.

Lo que se busca al desarrollar la empatía es ser capaces de acompañar en su expresión a las otras personas; reconocerles su derecho a existir, sentir y pensar de la forma en que lo hacen; comprender que cada sentimiento y pensamiento humano es reflejo de una experiencia vital distinta, que requiere expresarse para madurar y que puede ser similar o no al propio. Esta tarea implica el debilitamiento de los prejuicios propios para escuchar sin censura. Invita a tender un puente entre mi orilla y la de la otra persona para aproximarse, para conectar.



En muchas ocasiones rompemos los puentes que, como integrantes de la raza humana, nos unen por naturaleza. Lo hacemos cuando el comportamiento de las demás personas se sale de nuestro propio marco, paradigma o mundo. Cuando nos escandalizamos, nos indignamos, nos complicamos y, sobre todo, les complicamos la vida a quienes no se nos parecen.

Terencio dijo: «Soy hombre. Nada de lo humano me es ajeno». Lo desconocido o ajeno, no es más que una excelente oportunidad para tender un puente nuevo y descubrir, sin prejuicios, aquello que no alcanzamos a vislumbrar.

Aquello que nos parece absurdo, en realidad es lo que no hemos sido capaces de comprender, aquello a lo que no hemos prestado TODA nuestra atención. Diane Ackerman, dice que 'absurdo' en árabe significa no ser capaz de oír»[■].

Ejercicio: Comparte con el grupo algunos ejemplos de situaciones relacionadas con la sexualidad, que hacen aflorar escándalos y romper puentes:

- La sexualidad y la diferencia de edad⁹
- La sexualidad y las diferentes orientaciones sexuales¹⁰
- La sexualidad y las diferentes religiones¹¹



Despreciar es el precio que pagamos por aquello que nos escandaliza. Apreciar es la invitación que nos hace la empatía. Lichtenberg¹² lo decía así: «Él me desprecia porque no me conoce. Yo desprecio sus acusaciones porque me conozco» (pág. 45).

EL MURO DE LOS PREJUICIOS



Ejercicio: Pida al grupo que, tras visionar la imagen de la derecha (tomada de la revista COLOR # 76¹³), expresen lo que piensan sobre la persona que ven en ella.

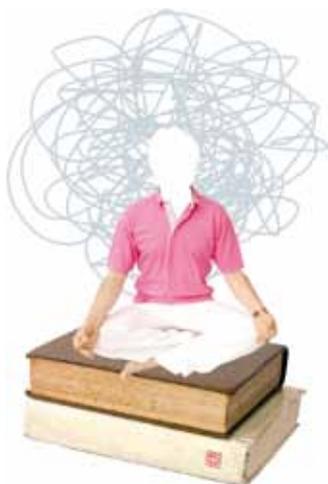


Tras escuchar algunas intervenciones, pídale a alguien que lea lo que esta persona dice de ella misma: «*La gente de mi ciudad es muy pija y no la soporto. Casi siempre me miran con desdoro y siempre suelo oír un comentario sobre mi aspecto. Un día iba caminando y un tipo me detuvo y me dijo: ¿Y qué se supone que eres: punk, emo, gótico? Y le dije: «Soy Andrea, y no un producto etiquetado que encontrarás en las estanterías de tu supermercado». Odio que me encasillen. 17 años-Treviso, Italia».*

Repita el procedimiento anterior. Esta vez, en lugar de una imagen, comparta este micrirrelato:



Ejercicio: «Animales fieros, la gallina y el turpial. Animales mansos el tigre y el león... (haz una pausa aquí y observa la reacción del grupo)... Le decía la mamá gusano a su hijo gusanito.



Como dice el psicólogo Miguel Costa Cabanillas, «así no son las cosas, así las veo yo». La empatía, además de facilitar la expresión de la otra persona, permite ganar esos otros puntos de vista antes no percibidos.

Explore nuevamente las opiniones y comparta luego la definición que da el diccionario de la palabra **prejuicio**: «*Opinión previa y tenaz, por lo general desfavorable, acerca de algo que se conoce mal*».



Con la empatía podemos debilitar los muros de los prejuicios. Ella nos permite descubrir que la nuestra no es la única forma de sentir, pensar o actuar. Enseña a conocer a las demás personas tal y como son, en vez de suponerlas tal y como las imaginamos. Tiene sentido y utilidad en el mundo diverso y heterogéneo en que vivimos.

Dos ejemplos más:



El primero de Anthony de Mello:

«En la sección de alimentación de un supermercado se encontraba una mujer inclinada, mientras escogía unos tomates. En aquel momento sintió un agudo dolor en la espalda, se quedó inmóvil y lanzó un chillido. Otra cliente, que se encontraba muy cerca, se inclinó sobre ella con gesto de complicidad y le dijo: «Si cree usted que los tomates están caros, espere a ver el precio del pescado...»

¿Qué es lo que te hace reaccionar: la realidad o lo que tú supones de ella?»¹⁵.

El segundo, de Francesco Tonucci (FRATO)¹⁴:

Cuando fortalecemos la empatía ganamos otros puntos de vista que nos permiten descubrir que no somos las personas «normales» que creemos, ni las que piensan, sienten o actúan «correctamente».

Lo normal no es que seamos iguales sino diferentes.

Desarrollar la habilidad de la empatía es enriquecedor, amplía la corta visión del mundo que cada persona tiene. «Hay muchas historias sobre las cosas, ninguna es la única, dice Galeano»¹⁶.



¹⁵ De Mello, Anthony. La oración de la rana. Santander, pág. 45. Editorial SAL TERRAE. 1988. Aquí puede leer más prejuicios parecidos¹⁵.

¹⁶ Una cabeza llena de preguntas¹⁶

ESCUCHAR

Quizás, la palabra que más se acerca al significado de la empatía es escuchar. Y, como no en vano tenemos dos orejas y una boca, debería ser más sencillo que hablar. Sin embargo, suele ser una de las acciones que más nos cuesta y, al mismo tiempo, uno de los verbos más urgentes de conjugar.

El arte de la escucha —la clave fundamental de la empatía— anota Daniel Goleman, «resulta crucial para establecer una buena comunicación. A fin de cuentas, la capacidad de escuchar —es decir, de formular las preguntas adecuadas, permanecer receptivo, comprender, no interrumpir y buscar sugerencias— constituyen la tercera parte de los rasgos distintivos de un buen comunicador». (Pág. 198)¹⁷. Es un arte que se inicia ofreciendo la sensación de que se está dispuesto a hacerlo, es sintonizar esa otra frecuencia.

Más que con palabras, se puede demostrar estar en sintonía con otra persona mediante una actitud respetuosa, de escucha activa o con expresiones no verbales (mirar a los ojos, abrazar, tomar las manos, acercarse a la persona). De esta forma, lo que usted comunicará será sencillamente: «estoy contigo... estoy aquí». Se puede lograr la empatía con alguien sin que eso implique estar de acuerdo (simpatía) o en desacuerdo (antipatía).

Apresurarnos a tranquilizar, compadecer, consolar, juzgar, completar las frases, sermonear, criticar o amenazar, son algunos de los comportamientos que bloquean la expresión emocional de la otra persona y el flujo de la comunicación. Es lo que le pasa a Isa con Beto, en uno de los episodios de la serie «Retomemos»¹⁸, cuando desea ser escuchada.



Ejercicio: Tal vez, como a Beto, a las personas de su grupo les haya pasado lo mismo: que queriendo prestar sus orejas para escuchar a alguien no lo hayan logrado. Pídales trabajar en parejas. Cada una recordará una ocasión reciente de sus vidas en la que crean haber roto el puente de la empatía. Pídales que describan las escenas o momentos clave en que eso ocurrió y que luego reflexionen sobre lo que ocasionó dicho corte. De la misma forma, pídales recordar otro momento en el que sí lo hayan logrado hacer.

De qué hablaban	Con quién	Por qué se produjo la ruptura del puente o de la escucha	Por qué se produjo la conexión, la sintonía

Cuando no dejamos que nos arrastren nuestras impresiones y creencias previas, sino que exploramos el mundo de la otra persona, se produce la conexión empática.



CINE Y EMPATÍA

«Cuando alguien ve una película deja en suspenso su juicio de realidad y acepta lo que la pantalla le muestra de un modo natural. La mirada de la cámara se convierte en su propia mirada aunque los movimientos de aquella cambien con brusquedad de escena o de personaje. Nada extraña al espectador, que no se pregunta por qué se han dispuesto así las imágenes o por qué se cuenta de esta manera la historia; antes bien, tiende a adoptar el punto de vista del narrador sin poner condición alguna. El resultado es que va adquiriendo, a través de un proceso mental de imitación, las distintas visiones del mundo que los personajes muestran. Se trata de un fenómeno psicológico llamado «sutura», descrito por el psicoanálisis de Lacan, y empleado después por cierta crítica cinematográfica, inspirada en la semiótica, para explicar cómo se generan los significados de un film en quien lo ve. La palabra sutura, una metáfora tomada del mundo médico, señala que permanece el espectador «cosido» a la trama de imágenes sin poderse desprender de ella ni evitarla. Esto condiciona su forma de ver la película. La sutura permite al cine despertar emoción y es, en realidad, el mecanismo por el que una cinta conmueve al espectador. No es difícil percibir, entonces, su intensa relación con la empatía» (Luis M. Iruela. Cine y empatía)¹⁹.



Ejercicio: Tras leer el texto anterior, organice grupos de trabajo. Invíteles a realizar un listado de aquellas películas cuyas tramas les hayan «cosido» en sus sillas hasta el final. Aquellas cuyos personajes les hayan conmovido profundamente. Pida que compartan en plenaria, brevemente, sus acuerdos y las razones de esa selección de títulos. En un segundo momento, organice el visionado de alguna de ellas. Recuerde que el objetivo no es discutir sobre sus tramas, sino aprender a sentir al ritmo de los sentimientos, necesidades y pensamientos ajenos.

A manera de ejemplo les compartimos cuatro títulos. El último, un corto metraje: «Mi nombre es Khan»; «Buda explotó por vergüenza»; «Ante la clase»²⁰ y «El encargado»²¹.

BENEFICIOS



«No debería sorprendernos que la empatía favorezca la vida romántica»

Goleman

Daniel Goleman[■], ha encontrado que entre los beneficios que se obtienen de ser capaz de interpretar los sentimientos de las demás personas, están: ser más populares, más sociables, más sensibles y comprensivas de los puntos de vista de las demás y ayudar a las demás personas basándose en la comprensión de sus necesidades y sentimientos.

🌀 Varios, buenos y jugosos motivos para desarrollar la empatía al máximo

Una dimensión importante de la empatía es que brinda herramientas para comportarse en forma solidaria, especialmente con quienes necesitan ayuda o protección especial. En opinión de Ciaramicoli y Ketcham[●], «la empatía comienza con la comprensión, pero, contrariamente a lo que mucha gente piensa, no termina allí. La empatía no dice, simplemente, «entiendo qué estás sintiendo y pensando». Ese es sólo el primer paso de un proceso largo y lleno de esfuerzo. Porque una vez que se tiene suficiente conocimiento y comprensión, la empatía requiere que nuestras ideas se transformen en acción.»

Cuando la empatía evoluciona, se convierte en acción, sobre todo si se acompaña de valores como justicia, equidad y derechos. El Aprendizaje y Servicio Solidario (AySS), es un ejemplo de la empatía llevada a la acción:

«El aprendizaje-servicio es una propuesta educativa que combina procesos de aprendizaje y de servicio a la comunidad en un solo proyecto bien articulado donde los participantes aprenden al trabajar en necesidades reales del entorno con la finalidad de mejorarlo»[▲].



- Goleman, Daniel. Inteligencia emocional. Ed.: Kairos. Barcelona. España, 1996.
- Ciaramicoli, A. y Ketcham, K. (2000). El poder de la empatía. Buenos Aires: Ediciones B Argentina S.A
- ▲ Definición del Centre Promotor Aprenentatge Servei: Tomada del blog de Roser Battle donde podrán conocer más sobre ApS: <http://roserbattle.net/aprendizaje-servicio/>²²





CARACTERÍSTICAS DE LA EMPATÍA (síntesis)

«Camina un rato con mis zapatos».
Proverbio Indio

La empatía es más que la repetición de unas técnicas de escucha. Florece cuando la persona, además de desarrollar esta habilidad, cree con convicción que:

1. Pensar, ser y sentir diferente no es una equivocación.
2. Las demás personas, sin importar sus diferencias, son sus semejantes, con derechos y deberes.
3. Conectar con otras formas de ser supone una desconexión con el mundo propio para concentrar la energía en la expresión de la otra persona (quitarse el zapato propio).
4. Es deber de los seres humanos garantizar el derecho de las otras personas a ser, a dejarlas ser.
5. Como seres humanos estamos dotados para actuar con empatía. Igual que para muchas otras cosas, sólo se darán frutos si cultivamos esa dotación.



CÓMO APRENDERLA

«La empatía es algo como la honestidad o la integridad. Un niño que sabe cómo los otros se sienten, y cómo sus acciones afectan al resto, tiene mayores posibilidades de generar un comportamiento honesto. La empatía es la clave de todas las virtudes» Mary Gordon

Como las demás habilidades para la vida, la empatía se aprende haciendo. Por lo tanto, para enseñarla de poco sirven los consejos y discursos largos. Es necesario crear espacios para practicar, para ponernos en escena, para sentir, para conmovernos.

Mary Gordon, es la creadora del programa «Roots of Emphaty» -(RE)- que se aplica en 140 escuelas y que llega a 4.875 estudiantes de Canadá. Una de las estrategias que utilizan en RE se vale de los bebés. Cada clase recibe al mes la visita de uno que en compañía de sus familias van al aula y permiten a niñas y niños, a partir de la observación y la indagación, comprender las razones por las que el bebé está triste, enojado, feliz. Así, aumentan sus niveles de empatía y aprenden, de paso, desde la niñez a cuidar de otras personas. Alguna vez decía Leonardo Romero, que esto es lo que deberíamos aprender a la hora de hacer educación para la sexualidad: cómo saber criar a un ser humano. Conozca más detalles de esta experiencia en: http://proxied.changemakers.net/journal/02november/gibb_esp.cfm²³



Ejercicios:

1. Bien dicen por ahí que nadie puede dar de lo que no tiene. Por esa razón, comience por la promoción y desarrollo de su propia empatía antes de pretender que su grupo de adolescentes la ejerciten. Enseñarla implica aprenderla. Para esto, le proponemos que en cada encuentro inicie o cierre con alguna actividad que le permita conocer cómo se está sintiendo cada persona del grupo.

De manera conjunta realice un acuerdo con el grupo en el que construyan un listado de palabras para nombrar distintos estados de ánimo que suelen experimentar. A cada uno asignenle un número (1: decaimiento; 2: entusiasmo; 3: triste; etc.). A continuación, propóngales que al inicio de cada encuentro, revisará la asistencia llamándoles por su nombre. Según como se estén sintiendo deberán responder no con el acostumbrado «presente», o «sí», o «aquí», sino con el número que corresponda:

- Jessica
- 10: estoy contenta, es viernes
- Patrick
- 9: excitado, un poco nervioso...

Así lo hacen en una clase de Ciencia del Yo, en el Centro de Aprendizaje Nuevo, una escuela en San Francisco, California. Es una experiencia que describe Daniel Goleman en su libro «Inteligencia Emocional», que vale la pena practicar, estableciendo previamente reglas del juego que velen por la escucha atenta y respetuosa de la palabra ajena. Será una práctica que le permitirá no solo saber cómo se están sintiendo, sino también enseñar empatía sin discurso sino con un hecho concreto.



2. Aproveche episodios que puedan propiciar solidaridad entre las personas que integran su grupo. Pueden ser enfermedades, pérdidas de seres queridos como familiares, amistades o mascotas, o cualquier otra situación de tristeza o felicidad. Quien la esté viviendo y desee hacerlo sabrá de antemano que sus compañeras y compañeros estarán en disposición para escuchar con atención su relato (que podrá plasmar por escrito o audiovisualmente). Así lo hace el profesor Toshiro Kanamori en Japón, como podrá observar en un documental titulado «Pensando en los demás»²⁴ emitido por el canal 33 de Cataluña.
3. Seleccione noticias de medios audiovisuales que registren sucesos violentos que permitan involucrar al grupo en los asuntos colectivos del ámbito local o mundial, ojalá tomadas de informativos de radio o televisión. Organice conversatorios que busquen responder a la siguiente pregunta: ¿Es o no asunto nuestro? Puede ser de ayuda compartir este episodio de la serie «Retomemos»²⁵ que trabaja en esta dirección.
4. Por último, comparta con el grupo «Con clase»²⁶, un episodio más de la serie «Retomemos» en el que se muestra cómo Rosa emprende un proyecto para enseñar informática en el centro de personas mayores de su comunidad. A partir de este ejemplo, invíteles a conformar grupos de trabajo que exploren en su comunidad necesidades que podrían ser atendidas por ellos mismos a manera de aprendizaje y servicio solidario. Permítales ampliar su mirada poniendo a su consideración grupos sobre los que recaiga algún tipo de discriminación. Después de formular los proyectos, busquen los caminos para implementar alguno de ellos, el que mejor valoración y aceptación obtenga para la totalidad del grupo.



Para finalizar este recorrido por la empatía, compartimos una canción hecha en México por un grupo de músicos jóvenes (Somos todos) que buscan conmover al resto de su país frente al dolor que se vive en medio de la guerra contra el narcotráfico que ha invadido su territorio. Se titula, «Un derecho de nacimiento»²⁷.

REFERENCIAS WEB

1. Experimento Comparte: <http://www.experimentocomparte.org/>
2. Frans de Waal: http://www.dailymotion.com/video/xd6yjj_frans-de-waal-empatia-y-altruismo-a-school?start=4#.UKTQ0o6vhAE
3. Canal 3: <http://www.youtube.com/watch?v=XDvED4EYoKg&feature=BFa&list=SP2F48C2E27FAC3BC5>
4. Rebecca Saxe: http://www.ted.com/talks/lang/es/rebecca_saxe_how_brains_make_moral_judgments.html
5. Christine Rabbette. Corto metraje «Merci». Bruselas, 2003: <http://www.youtube.com/watch?v=6kLhGzaUA5I&feature=share>
6. «Las palabras son peores que los palos y las piedras» Testimonio de Alye Pollack, niña de 13 años, víctima del manoteo: <http://www.youtube.com/watch?v=fDeEVtJJCBI&feature=youtu.be>
7. «Hay que ser valiente». Testimonio de un hombre guaraní: <http://www.survival.es/peliculas/hayque-servaliente>
8. Karolina Villaraga. Migrópolis: <http://www.proyctomigrapolis.com/video.html>
9. Fotografía – nudistas mayores: http://cf.itkcdn.net/seniors/images/std/66871-421x311-Senior_nudists.jpg
10. Corto publicitario sobre el rechazo a la discriminación homosexual hecho en 2005 por W/Portugal: <https://www.youtube.com/watch?v=iXw87rsl4Tg>
11. Fotografía «Two perspectives, one frame» de Pixelonomics: <http://www.facebook.com/photo.php?fbid=403420096375905&set=a.137992469585337.28320.110716845646233&type=1&theater>
12. Lichtenberg, Georg Christoph. Aforismos: <http://es.scribd.com/doc/59628574/Lichtenberg-AFORISMOS-Mejorado>
13. Fotografía y testimonio de adolescente italiano: <http://www.colors magazine.com/magazine/76>
14. Viñeta de Frato: <http://2.bp.blogspot.com/-yOWa0MTd6sg/TzzVths4JzI/AAAAAAAAACuQ/AJpiWSXyjc0/s1600/Frato1.jpg>
15. Prejuicios: <http://www.vocacionpasionista.com/Parabolas/nuevas/prejuicios.htm>
16. Rodríguez Marcos, Javier. Una cabeza llena de preguntas. Diario El País. 2008: http://elpais.com/diario/2008/09/29/cultura/1222639207_850215.html
17. Daniel Goleman. La práctica de la inteligencia emocional. Tomado de: www.uigv.edu.pe/facultades/psicologia/recursos/Goleman%20Daniel%20-%20La%20Practica%20De%20Inteligencia%20Emocional.PDF
18. Episodio «Préstame tus orejas» de la serie audiovisual «Retomemos»: <http://tv.edex.es/prestame-tus-orejas/-detalle-recurso/recursoid/9d4de350-22d4-48b4-9f6e-7f21c821da5b>
19. Luis M. Iruela. Cine y empatía: <http://www.slideshare.net/PsiquiatriaProfesional/cine-y-empata>
20. Película «Ante la clase»: <http://www.youtube.com/watch?v=1-F8k4dsSnE>
21. Sergio Barrejón. Cortometraje «El encargado»: <http://www.youtube.com/watch?v=Y7qwcELSjXw>
22. Blog de Roser Batlle: <http://roserbatlle.net/aprendizaje-servicio/>
23. Gibb, Christy. Las Raíces de la Empatía: Enseñándole a los Niños a través de las Emociones: http://proxied.changemakers.net/journal/02november/gibb_esp.cfm
24. Documental «Pensando en los demás»: http://www.youtube.com/watch?v=Pb_ZJ_xnx6I
25. «Asunto nuestro», episodio de la serie «Retomemos»: <http://tv.edex.es/Default.aspx?seo=asunto-nuestro&tabid=34&recursoid=7942523d-9749-45c5-832d-7a237a3b789c>
26. «Con clase», episodio de la serie «Retomemos»: <http://tv.edex.es/Default.aspx?seo=con-clase&tabid=34&recursoid=fe559492-c9d8-499e-8688-33a8d5d10928>
27. Canción «Un Derecho de Nacimiento». El Movimiento somos todos». México, 2012: http://www.youtube.com/watch?v=GNBt5piv9_4



¿Cómo estás? ¿Qué sientes? ¿Qué piensas? ¿Puedo ayudarte?... Más que gentilezas y buenos modales, estas preguntas –acompañadas de muchas otras interacciones– son señales que permiten medir en una persona su capacidad para descentrarse de sí misma y conectarse con las demás, con sus sentimientos, pensamientos y necesidades. En pocas palabras, para saber si una persona es o no empática.

«**Empatía. Guía de entrenamiento**», es una herramienta que EDEX pone a disposición de Zerbikas Fundazioa para guiar el trabajo de aquellas personas que facilitan procesos de formación con adolescentes y jóvenes. Es un botón de muestra de la unidad sobre empatía del «*TransCURSO*», una de las ofertas de formación en línea de la **Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida**. Por lo tanto es multimedial. Remite constantemente a recursos alojados en Internet. Se nutre también de otras publicaciones como «Habilidades para la Vida, Manual para enseñarlas y aprenderlas».

Una iniciativa de:



Con el apoyo de:

