

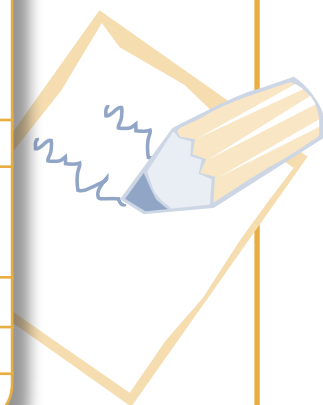


MIRANDO COMO MIRO

Las apariencias y primeras impresiones que tenemos de las personas marcan fuertemente las ideas que nos hacemos de ellas y la forma en que las abordamos cuando nos debemos relacionar con ellas. Muchas veces los prejuicios están a la base de nuestra conducta, y nos cerramos a la posibilidad de conocer “de verdad” como son esas personas más allá de las apariencias. Tomar conciencia de las creencias y prejuicios que tenemos hacia otras personas con quienes habitualmente nos relacionamos, nos permitiría lograr una verdadera comprensión de ellas y hacer más auténtica la relación que establecemos.

Esta actividad promueve la observación atenta de las conductas y emociones de quienes son cercanos a nosotros, invita a intentar ponernos en su lugar y comprenderlos mejor, y de esta forma pensar cómo poder mejorar nuestra relación con ellos.

Destinatarios	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes de enseñanza media. • Docentes y profesionales de la educación.
Instancias de uso	<ul style="list-style-type: none"> • Orientación. • Talleres de reflexión pedagógica.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer la perspectiva que otros tienen al actuar de un modo determinado. • Reconocer las emociones que acompañan las conductas que otros tienen al actuar. • Visualizar cómo el comprender las razones que tienen los otros para actuar de un modo determinado puede ayudarnos a vencer los prejuicios que tenemos hacia ellos. • Diseñar modos de acercamiento y relación con los demás sobre la base de la empatía y la toma de perspectiva.
Favorece el desarrollo de:	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento. • Empatía. • Toma de perspectiva. • Establecer y mantener relaciones sanas y gratificantes.
Conducción	<ul style="list-style-type: none"> • Un docente.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • 1 copia de la tabla “Mirando como miro” para cada participante de la tabla (adjunta). • Música suave que favorezca la reflexión.
Tiempo requerido	<ul style="list-style-type: none"> • 1 hora y 10 minutos aproximadamente.
Idea original	<ul style="list-style-type: none"> • Isidora Mena, 2003.
Colaboradores	<ul style="list-style-type: none"> • Carolina Castro, 2008.





...PASOS A SEGUIR

0. Motivación a la actividad (5 minutos). (Al final de esta sección se hace una propuesta para la apertura de la actividad).

1. Entregue a cada participante una copia de la tabla adjunta "Mirando como Miro".

2. Léala en voz alta e invite a los asistentes a ir siguiendo la lectura en voz baja.

Pida que cada participante se detenga un momento a pensar en las personas con las que comparte su vida diariamente. Luego invítelos a escribir:

- En la primera columna: los nombres de las personas a quienes observa.
- En la segunda columna: una conducta característica de esa persona y la impresión o creencia que le emerge sobre dicha persona a partir de esa conducta típica suya.
- En la tercera columna: la emoción que cree que acompaña esa conducta en la otra persona, ¿qué sentirá que hace eso?
- En la cuarta columna: lo que lleva a la persona observada a actuar y sentirse así. ¿Cuál puede ser la causa de esa conducta y emoción?
- En la quinta columna: elabore un gesto o mensaje que le permitiría mejorar la relación con esa persona en base a lo que observó y analizó.

Para que lo comprendan mejor puede darles el siguiente ejemplo, mostrando lo que va en cada cuadro:

Describa		Analice	Comprenda empáticamente	Elabore un gesto o mensaje que le permita mejorar la relación con la persona que observó.
Persona observada	Conducta típica y mi primera impresión	Emoción que puede ser prevalente en el otro.	¿Cuál puede ser la causa de esa conducta y emoción?	
Amigo/a.	Habla mucho de sus problemas y no me pregunta por los míos. Creo que no le interesan mis problemas, sólo los suyos.	Pena, soledad, agobio por sus problemas.	Desconocimiento que yo también puedo tener problemas, no haber tenido la experiencia antes de haber sido escuchada.	Plantearle cariñosamente que me gustaría que me escuchara.

3. Invite a cada participante a completar la tabla, con al menos 3 personas, recordándoles que es personal y debe ser trabajada individualmente. Puede acompañar la actividad poniendo música suave que invite a la reflexión. (15 minutos)

4. Una vez que todos los participantes hayan finalizado, invítelos a sentarse en círculos en grupos de hasta 8 personas y que compartan lo que aprendieron o se dieron cuenta a partir de la actividad. Explícite que no es necesario contar lo que escribieron en el cuadro. (20 minutos)

5. Vuelva a reunir a la totalidad de participantes e invite a un representante por grupo a que comparta una idea importante de las discutidas con sus compañeros/as (15 minutos)

6. Para concluir, guíe a una reflexión basada en las ideas fuerza expuestas a continuación, tomando en consideración los aprendizajes comentados por los grupos en el paso anterior. (10 minutos)



MOTIVACIÓN

(5 minutos)

Tendemos a juzgar las actuaciones de los demás sin darnos mucho tiempo para antes mirarlos, conocerlos y comprenderlos. También tendemos a "ver" a los demás en base a nuestra experiencia, juzgando sus motivos y valores desde nuestra propia subjetividad.

Esta actividad nos ayuda a conocer a los otros, aceptándolos y respetándolos. Nos entrega elementos para darnos cuenta de cómo percibimos a quienes nos rodean para cuidarnos de nuestros propios sesgos.



IDEAS FUERZA PARA EL CIERRE

- *Tendemos a mirar con mucho prejuicio, y creyendo que lo que uno ve es “la realidad” del otro. Hay que aprender a romper los prejuicios para “ver” mejor al otro.*
- *Para entender los comportamientos de los otros es importante darse el tiempo para observarlos y reconocer las emociones que les acompañan.*
- *Cuando nos ponemos en el lugar el otro y somos capaces de comprender la emoción que embarga al otro, empezamos a conocerlo y comprenderlo mejor.*
- *Algunos de nuestros prejuicios efectivamente se comprueban en la realidad, pero de todos modos es necesario verificarlos y no actuar sólo en base a ellos. La mayor parte de ellos no se comprueban.*



SUGERENCIAS

Se requiere de mediación en el momento en que los estudiantes estén llenando el cuadro, ya que a muchos les cuesta representarse las emociones y creencias de otros.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN



Se consideran logrados los objetivos si al preguntar a los participantes qué aprendieron de la actividad, aparecen algunas de las siguientes ideas:

- Tendemos a juzgar a otros en base a nuestra subjetividad: emociones y creencias que se las atribuimos a otros, sin detenernos a pensar que los otros son diferentes a nosotros.
- Las personas actúan en base a emociones y creencias que es importante indagar cuando establecemos relaciones con ellas.
- El observar y reflexionar acerca de lo que puede sentir y pensar el otro tras determinada acción puede ayudarnos a idear mejores maneras de relacionarnos con otros.

MATERIAL COMPLEMENTARIO



DOCUMENTOS:

- “¿Qué son las habilidades socio afectivas y éticas?” (Romagnoli, Mena y Valdés, 2007).

FICHAS:

- “¿Cómo incorporar la reflexión ética en el diálogo con nuestros estudiantes?” (2008). Ficha Valoras UC.
- “¿Por qué educar lo social, afectivo y ético en las escuelas?” (Mena, A, 2008)

OTRAS HERRAMIENTAS:

- “Las caritas de emociones”
- “¿Qué sentirías?”
- “¿Qué le pasará?”

PALABRAS CLAVES

Prejuicios- toma de perspectiva.

Mirando como miro

- A continuación, completa la tabla de acuerdo a lo que se te pide en cada encabezamiento. Por ejemplo:

Persona observada: amigo/a

Conducta típica: hablar mucho de sus problemas y no preguntarme por los míos. No le interesan mis problemas, sólo los suyos.

Emoción que puede prevalecer: pena, soledad, agobio por sus problemas.

Cuál es la causa de esa conducta y emoción en el otro: desconocimiento que yo también puedo tener problemas, no haber tenido la experiencia antes de haber sido escuchada.

Un gesto o mensaje para mejorar la relación con esa persona: plantearle cariñosamente que me gustaría que me escuchara.

- Si te quedan dudas acerca de cómo realizarlo, pide ayuda al conductor de la actividad.

Describe		Analice	Comprenda empáticamente	Elabore un gesto o mensaje que le permita mejorar la relación con la persona que observó.
Persona observada	Conducta típica y mi primera impresión	Emoción que puede ser prevalente en el otro.	¿Cuál puede ser la causa de esa conducta y emoción?	