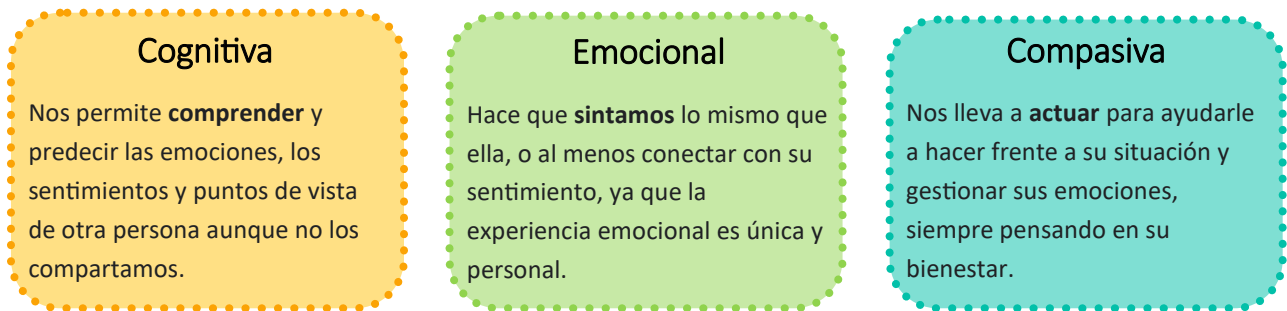


Empâtik®

Programa de entrenamiento de la empatía

La empatía

La definición de **empatía**¹ ha evolucionado a lo largo del tiempo. El Programa Empâtik procura integrar las tres componentes descritas por diferentes autores, entendiendo la empatía como la combinación de las tres:



«La empatía nos permite conectar con las demás personas y sus emociones, comprenderlas y actuar pensando en su bienestar.» (Júlia Prunés, 2020)

Los cinco pasos del Programa:

Empâtik es un programa de **Educación Socioemocional** de cinco pasos que se pueden entrenar por separado o de forma combinada en cualquier ámbito o contexto educativo, y también se pueden activar en momentos puntuales como en la resolución de conflictos o el acompañamiento emocional, con el objetivo de desarrollar y reforzar las diferentes **competencias emocionales**² de niños, adolescentes y personas adultas.



¹ López, M. B., Filippetti, V. A. & Richaud, M. C. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *AVANCES EN PSICOLOGÍA LATINOAMERICANA*, vol. 32(1), pp. 37-51. [doi: dx.doi.org/10.12804/apl32.1.2014.03](https://doi.org/10.12804/apl32.1.2014.03)

² Bisquerra, R., i Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82 [doi: 10.5944/educxx1.1.10.297](https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297)

Metacognición y aprendizaje significativo

La **metacognición**³ es la capacidad de autorregulación del aprendizaje y de reconocer los procesos a través de los que se ha producido para transferirlos a cualquier otro contexto.

“El aprendizaje significativo se genera cuando las tareas están relacionadas de forma congruente y el sujeto decide aprender; cuando el alumno, como constructor de su propio conocimiento, relaciona los conceptos a aprender y les da un sentido.

Cuando el estudiante construye nuevos conocimientos a partir de los ya adquiridos, y además, los construye porque tiene interés en hacerlo.”

Sonia Osses i Sandra Jaramillo (2008)

Las actividades del Programa Empàtik finalizan siempre con cuatro preguntas que activan la metacognición y ayudan a tomar conciencia de los aprendizajes alcanzados, a identificar los mecanismos que se han utilizado para llegar a ellos, y las fortalezas que han facilitado el camino, dando sentido al aprendizaje y haciéndolo significativo para ser transferido.

Preguntas del Fin de entrenamiento: (fin de final y de finalidad)

- ¿Qué has aprendido o entrenado?
- ¿Cómo crees que lo has conseguido?
- ¿Qué te ha resultado más fácil? ¿Y más difícil? ¿Algo te ha sorprendido?
- Para qué piensas que te ha servido o te servirá?

En el caso de falta de madurez para llegar a las conclusiones por sí mismos o de falta de hábito para ello, se pueden simplificar las preguntas o guiar las respuestas a partir de observaciones.

Programa de entrenamiento

Entrenar implica tener claros unos **objetivos significativos** a conseguir y una **metodología sistemática** a seguir; tanto quien entrena como quien es entrenado. La repetición de las dinámicas nos permite poner en práctica diferentes recursos y estrategias para mejorar, facilitando la conciencia tanto de los aprendizajes como de su evolución.

Recursos Empàtik:

Si quieres conocer mejor el Programa Empàtik y descubrir los recursos que puede ofrecerte para trabajar la educación socioemocional y la empatía con niños, adolescentes y adultos, visita mi web o escanea el código QR.

www.juliaprunes.cat · info@juliaprunes.cat · 665631051



³ Osses Bustingorry S. i JARAMILLO Mora S. (2008). Metacognición: un camino para aprender a aprender, *ESTUDIOS PEDAGÓGICOS* XXXIV, Nº 1: 187-197. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v34n1/art11.pdf>