



Ejercicio del Mapa de Empatía

El ejercicio del Mapa de Empatía te ayuda a conectar con las emociones y la perspectiva de tu mentorizada. Después de que tu aprendiz comparta algo contigo, crea un "Mapa de Empatía" para explorar lo que podría estar sintiendo, pensando, diciendo y haciendo en esa situación. Este ejercicio te permite comprender mejor su experiencia y construir una conexión emocional más fuerte.

Proceso:

1. **Escuchar una historia o desafío:** Pide a tu aprendiz que comparta una experiencia reciente, ya sea un reto, un logro o una situación cotidiana.
2. **Crear un mapa de empatía:** Mientras el/la aprendiz habla, piensa en lo siguiente:
 - o **Sentir:** ¿Qué emociones podría estar experimentando?
 - o **Pensar:** ¿Qué pensamientos podría estar teniendo?
 - o **Decir:** ¿Qué está expresando con sus palabras?
 - o **Hacer:** ¿Qué acciones o lenguaje corporal está mostrando?
3. **Reflejar empatía:** Después de que el/la aprendiz termine, comparte tu comprensión de sus sentimientos y pensamientos. Por ejemplo:
 - o “Parece que te sentiste [emoción] cuando eso ocurrió.”
 - o “Suenas como que estabas pensando en [pensamiento] en ese momento.”
4. **Verificar la comprensión:** Para asegurarte de que entendiste bien, pregunta al aprendiz: “¿Lo entendí correctamente?” o “¿Hay algo más que quieras compartir sobre eso?”

Resultado:

Esta actividad te ayuda a comprender las emociones y pensamientos no expresados de tu aprendiz, creando un espacio seguro donde se sienta escuchado y valorado. Refuerza la confianza y profundiza tu conexión.

