

¿Qué piensa y siente?

Se siente estresada y ansiosa por la sobrecarga de información y la dificultad para discernir aquellos datos políticos verdaderos de los falsos. Siente una gran responsabilidad cívica y presión por la exactitud de la información que comparte

¿Qué oye?

Comentarios y opiniones de sus colegas y amigos respecto a política. También, escucha sugerencias sobre que debería tomarse tiempo para un descanso y desconectarse. Aparte de todo, se encuentra constantemente oyendo opiniones de expertos políticos y noticias.

¿Qué ve?

Un flujo constante de información política en redes sociales y en las noticias. Observa el impacto de los partidos políticos en la sociedad chilena. Nota en ella misma síntomas de estrés, como dificultades para relajarse y posible fatiga visual por el tiempo que pasa frente a las pantallas.



¿Qué dice y hace?

Dedica mucho tiempo a investigar y verificar información política. Participa activamente en discusiones sobre política. Además, es organizada y meticulosa con su trabajo.

¿Qué le duele?

Tiene estrés y fatiga. Además, presenta cuadros de insomnio y fuertes dolores de cabeza. La ansiedad y la tensión están presentes debido a su constante necesidad de información precisa.

¿A qué aspira?

A vivir con menos ansiedad y estrés, y ser una fuente confiable de información en temas políticos. Desea influir positivamente en su entorno compartiendo su conocimiento veraz y bien investigado

Mapa De Empatía

Nombre: Joaquín Moreno

¿Qué piensa y siente?

Se preocupa mucho por la dificultad de encontrar material educativo accesible y confiable para sus estudiantes. Además, siente gran presión por la enseñanza y tiene un fuerte compromiso respecto a la educación de sus alumnos. Mantener sus clases relevantes e interesantes también le preocupa.

¿Qué oye?

Recibe retroalimentación de parte de sus colegas y estudiantes. También, le dan sugerencias otros profesores acerca de métodos de enseñanza y recursos educativos. Oye constantemente opiniones de expertos en temas de historia y educación.

¿Qué ve?

Recursos educativos, plataformas de aprendizaje en línea y literatura académica. Observa, además, el interés y dificultades de sus estudiantes para comprender temas complejos. ve además un deterioro y cansancio por la carga laboral, a pesar de mantenerse físicamente activo

¿Qué dice y hace?

Busca y prepara constantemente contenido educativo relevante. Participa en foros de discusión y conferencias educativas. Fomenta el pensamiento crítico y la participación activa de parte de sus estudiantes en clases.

¿Qué le duele?

Sus dolencias principales son el estrés por la responsabilidad de educar adecuadamente y mantenerlos interesados. También experimenta un agotamiento físico y mental, y fatiga debido a su dedicación y carga de trabajo.

¿A qué aspira?

A que sus estudiantes se conviertan en ciudadanos críticos y correctamente informados. Desea mejorar constantemente su metodología de enseñanza y sus técnicas en educación.



Mapa De Empatía

Nombre: Laura Quezada

¿Qué piensa y siente?

Se preocupa por equilibrar sus responsabilidades laborales y personales. Siente ambición y motivación por su carrera, pero también experimenta presión por cumplir sus objetivos profesionales y de investigación.

¿Qué oye?

Comentarios de colegas y supervisores sobre su desempeño y sugerencias para manejar mejor su sintomatología de estrés asociada a su carga. Además, oye opiniones de sus mentores y de otros investigadores de su campo.

¿Qué ve?

Un entorno laboral competitivo con oportunidades de desarrollo personal y profesional. Observa el impacto de su dedicación con la investigación en su vida personal. Ha notado síntomas de estrés laboral, como fatiga y ansiedad.



¿Qué dice y hace?

Busca constantemente oportunidades de crecimiento profesional. Participa de capacitaciones e intenta armar redes profesionales de su área. Trabaja arduamente y dedica tiempo a mejorar sus habilidades de investigación.

¿Qué le duele?

Está estresada y agotada debido a su dedicación profesional. Experimenta ansiedad, fatiga y tensión física por la presión laboral y el deseo de poder equilibrar su vida personal y profesional.

¿A qué aspira?

Alcanzar un equilibrio entre su vida personal y profesional. Desea lograr reconocimiento y éxito con su carrera mientras mantiene buenos índices de salud física y mental.