

EMPATÍA

Con esta actividad trabajamos:

La empatía.

Durará

Una sesión.

Ciclo: 1 2**Consideraciones previas:**

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de los y las demás. Es fundamental para comprender en profundidad todo lo que otra persona trata de transmitirnos y gracias a ella nos relacionarnos mejor con quienes nos rodean. Las personas empáticas son aquellas capaces de entender los problemas y motivaciones ajenos. Esta capacidad incluye no sólo el que una persona entienda lo que le sucede a la otra, sino también que le importe y comparta sus sentimientos.

Con esta actividad, que consta de dos fases, aprenden a estar pendientes de los demás, simplemente imitando e interpretando los gestos que nos transmiten.

Desarrollo**1ª fase**

Colocar a los y las participantes por parejas enfrentadas a una distancia cercana. Explicar el desarrollo de la actividad:

“Durante el primer minuto, uno de los dos componentes empezará a realizar movimientos, no excesivamente rápidos, que su contrario deberá seguir como si de un espejo se tratase. En un segundo turno, también de un minuto, se intercambiarán los papeles”.

2ª fase

Cuando hayan terminado todas las parejas, mantenerlas enfrentadas y comentar: “lo que habéis hecho, os ha servido para aprender a estar atentos de los demás. Damos un paso más ahora, ya que para conocer el valor de la empatía debemos aprender a ver y entender cómo se sienten los demás. Para ello, en un primer turno, uno de los dos componentes de la pareja interpretará un estado de ánimo, un sentimiento o actitud, que la otra persona deberá adivinar. En un segundo turno se intercambiarán los papeles.

Podéis interpretar gestos diferentes (como ejemplo ponemos los siguientes: tristeza, alegría, enfado, sorpresa, cansancio, miedo, nerviosismo, aburrimiento, etc.)

Hay que reflexionar

Al terminar, reflexionar con la clase a través de preguntas como estas:

- ¿Os ha resultado fácil seguir los movimientos en la primera fase?
- ¿E interpretar los sentimientos o estados de ánimo en la segunda? ¿Por qué?
- ¿Es fácil entender los sentimientos de los demás? ¿Qué sentimiento nos ha resultado más difícil? ¿Por qué?
- ¿Ha habido sentimientos que hemos confundido con otros? ¿Cuáles?

Tenemos que ser conscientes de lo importante que es ser capaces de empatizar con otras personas, aunque es complicado. Por eso, debemos esforzarnos y entrenarnos.

NO\$ PARECEMO\$

Con esta actividad trabajamos:

La empatía.

Durará

Una sesión.

Ciclos:

2 y 3

Consideraciones previas:

Colocar a los/as participantes sentados/as en un círculo. Elegir al azar, o de cualquier otra manera a juicio del/a educador/a, a la persona que será la primera en compartir algo que le gusta y algo que le da miedo, con los demás.

La **empatía** es la capacidad de ponerse en el lugar de los y las demás. Es fundamental para comprender en profundidad todo lo que otra persona trata de transmitirnos y así relacionarnos mejor con quienes nos rodean. Las personas empáticas son aquellas capaces de entender los problemas y motivaciones ajenos. Esta capacidad incluye no sólo el que una persona entienda lo que le sucede a la otra, sino también que le importe y comparta sus sentimientos. Sin empatizar, nunca seremos capaces de conocer en profundidad las situaciones y sentimientos de las personas que nos rodean y, por tanto, no seremos capaces de ofrecer una ayuda eficaz a esas personas.

En el desarrollo de la actividad se compartirán sentimientos relacionados con gustos y temores.

Desarrollo

Explicar el desarrollo de la dinámica:

Empezamos por una persona cualquiera del círculo y le pedimos que exprese en voz alta algo que le gusta especialmente o una afición y algo que le asusta, enunciándolo así: "Me gusta..." y "Me da miedo...".

En ese momento, quienes compartan esos sentimientos con la persona, deberán levantar la mano.

El educador/a irá tomando nota de los gustos y los miedos utilizando para ello la plantilla que facilitamos en el Anexo de la actividad. Todo lo anotado será necesario para poder realizar la reflexión final en gran grupo.

A continuación, siguiendo el orden de las agujas del reloj, las siguientes personas expresarán sus gustos y miedos, mientras las demás van levantando la mano en función de las coincidencias. Cuando se haya completado el círculo, se pasará a la reflexión.

Hay que reflexionar

El educador/a anotará en la pizarra un resumen que incluya los gustos y miedos que han suscitado más coincidencias y reflexionará con el grupo a partir de preguntas como estas:

- ¿Nos hemos dado cuenta de la cantidad de coincidencias que tenemos con los/as demás?
- ¿Compartimos muchos gustos y/o sentimientos con otras personas?
- ¿Nos es más fácil entender los gustos de otras personas cuando coinciden con los nuestros?
- Es muy importante saber que muchas personas comparten con nosotros/as los mismos gustos, pero más importante es aprender a respetar a los que tienen gustos diferentes a los nuestros.

- ¿Creíamos que nuestros miedos eran únicos?
- ¿Podemos entender mejor a otras personas y su manera de actuar si conocemos sus miedos?

Es muy importante saber que nuestros miedos los comparten otras personas, saber que no somos los únicos nos ayuda a superarlos. También a entender a los que tienen miedos diferentes a los nuestros (si tengo miedo al agua siento lo mismo que mi amiga que tiene miedo a las arañas). Si somos empáticos/as, entenderemos los miedos de los demás y nunca les obligaremos a hacer algo que les asusta o no quieren hacer.

[illegible]

ESLABONES DE LA CADENA

Con esta actividad trabajamos

El valor del compromiso

Durará

Una sesión.

Ciclo: 1, 2, 3

Desarrollo

Pedimos que todos/as se coloquen en fila, con los brazos extendidos en cruz, de manera se toquen con las puntas de los dedos, formando una gran U lo más pegados posible a las paredes. La U nunca puede cerrarse. Una vez colocado todo el mundo, se explica que se entregará un objeto (puede ser un bolígrafo, por ejemplo), en cada extremo de la U y se les indica que el objetivo es lograr que ambos lleguen al otro extremo. Existen unas reglas fundamentales que deben cumplirse:

- No pueden mover los pies, deben mantenerse en el lugar en el que están.
- No pueden lanzar el objeto, deben pasarlo a la persona de al lado utilizando el contacto directo mano a mano.

Una vez que todo el mundo tiene claras las instrucciones, se entrega a la primera persona de cada uno de los extremos el objeto y se inicia la actividad. Al terminar esta primera fase se comenta con el grupo lo sucedido:

- ¿Han llegado los dos objetos al final de la cadena?
- ¿Ha surgido alguna dificultad en el camino?
- ¿Nos ha costado mucho esfuerzo pasar el objeto?

A continuación, se pide a una persona cualquiera, hacia la mitad de la U, que abandone la cadena.

Se vuelven a colocar en el origen los objetos y se vuelve a pedir que lleguen al otro extremo. En esta segunda fase será imposible que los objetos lleguen a su destino si las normas son respetadas.

Hay que reflexionar

Reflexionamos en gran grupo sobre lo sucedido:

- ¿Han conseguido llegar los objetos a su destino final?
- ¿Cuál ha sido la causa?
- ¿Es posible que faltando una sola persona en la cadena los demás no hayan sido capaces de cumplir con el objetivo marcado?
- Hay un principio que dice: "Una cadena no es más fuerte que el más débil de sus eslabones". Reflexionar esta frase.
- ¿Somos todos los eslabones de la cadena imprescindibles?

Terminar con el siguiente texto.

¿Has pensado en ello?

"Xstx txclado no tixnx dxfxctos, sólo una txcla qux no quixrx hacer su función. Las rxstantxs txclas funcionan muy bixn, pxro xsta única txcla, qux comxtx xrrorxs, provoca una sxria difxrxncia xn xl txcto, ¿no tx parxcx?

Así puxs, tú podrías dxcirtx qux sólo xrxs una unidad y qux xsto hacx qux no haya ninguna difxrxncia xntrx si coopxras o no con los dxmás. Sin xmbargo, xsta manxra tuya dx vxr las cosas xs xrrónea: los dxmás tx nxcxsitamos porqux contamos contigo.

La próxima vxz qux pixnsxs qux tú no xrxs importantx o qux cualquixr otro (sxr humano, animal, país...) tampoco lo xs, acuxrdatx dx xstx txclado.

Y más aún, %mag%natx qux hay dos txclas qux func%onan mal... ¿y qux d%r%&s s% fuxr&n trxs? ¿y s% f\$xr&n c\$&tro?".

¿TE ESCUCHO?

Con esta actividad trabajamos:

Reflexionar sobre la importancia de aprender a escuchar a los y las demás.

Durará

Una sesión.

Necesitaremos:

Tarjetas con las palabras en el anexo.

Ciclos: 2 3**Consideraciones previas:**

Recortar previamente las tarjetas de las palabras del anexo, para repartir una a cada participante.

Hay tres frases diferentes. No tienen que utilizarse las tres a la vez, pueden adaptarse según el número de participantes y, por tanto, el número de letras que se necesiten.

Las frases son:

- Frase 1: Lo más difícil es saber escuchar.
- Frase 2: Nos gusta que nos escuchen.
- Frase 3: Aprendemos más escuchando que hablando.

Oír es simple, mientras que **escuchar** es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye. Sin embargo, eso requiere un fuerte entrenamiento porque no es nada fácil. Muchas veces solo nos preocupamos de contar nuestras cosas, queremos que nos escuchen y que todo el mundo conozca lo que hacemos, pero, cuando nos toca escuchar, nos cuesta.

Es fundamental entrenarse en este sentido porque, si no aprendemos a escuchar a los y las demás, nunca sabremos si necesitan nuestra ayuda. Además, escuchando aprendemos muchas más cosas que hablando.

Desarrollo**1ª fase**

Repartir las tarjetas entre el alumnado. A continuación, pedir que se agrupen por grupos, según el número que tienen en la parte superior cada tarjeta. Deberán colocarse en círculo en cada uno de los grupos.

Explicar que en el momento que se diga, todos y todas deberán leer en alto su tarjeta y repetirla continuamente, a la vez que intentan escuchar las palabras que están diciendo los y las demás, hasta que el educador/a haga una señal indicando que deben parar.

Dialogar con el alumnado a través de preguntas como estas:

- ¿Habéis conseguido escuchar alguna de las palabras que decían vuestros compañeros y compañeras en el grupo? ¿Seríais capaces de crear una frase con las palabras de vuestro grupo?
- ¿Cómo os habéis sentido? ¿Podríais definir con una palabra esta situación que habéis vivido? Anotar las respuestas en la pizarra.
- Puesto que todas las palabras que habéis dicho transmiten juntas un mensaje, ¿qué podríamos hacer para averiguarlo?

2ª fase

Si no han planteado esta posible solución en la fase anterior, se explica:

“A continuación, en cada uno de los grupos, cada persona leerá en voz alta su palabra mientras los demás escuchan con atención”.

Se deja un tiempo para que formen frases con sentido utilizando las palabras escuchadas. Por último, se leerán en común las frases creadas.

Hay que reflexionar

Reflexionar con la clase a través de preguntas como estas:

- Elegid una palabra para definir la manera de actuar en esta última situación. Contrastamos estas respuestas con las dadas en la fase anterior y reflexionamos sobre ello.
- ¿Cómo os sentís ahora?
- ¿Qué pensáis sobre esos mensajes? ¿Es importante su contenido?

Profundizad sobre los problemas de comunicación que se generan por no saber escuchar a los demás:

- ¿Recordáis el ejemplo de algún problema que os haya surgido porque no habíais escuchado con atención (un recado, un favor, un encargo, etc.) Ponedlos en común.

Recorta por la línea verde

GRUPO 1

Lo

1

más

1

difícil

1

es

1

saber

1

escuchar.

1

GRUPO 2

Nos

2

gusta

2

que

2

nos

2

escuchen

2

GRUPO 3

Aprendemos

3

más

3

escuchando

3

que

3

hablando.

3