

EMPATÍA

Con esta actividade traballamos

A empatía

Durará

A actividade está pensada para realizarse nunha sesión.

Ciclo: 1 2

Consideracións previas

A empatía é a capacidade de poñerse no lugar dos e as demais. É fundamental para comprender en profundidade todo o que outra persoa trata de transmitirnos e grazas a ela relacionarnos mellor con quen nos rodea. As persoas empáticas son aquelas capaces de entender os problemas e motivacións alleos. Esta capacidade inclúe non só o que unha persoa entenda o que lle sucede á outra, senón tamén que lle importe e comparta os seus sentimentos.

Con esta actividade, que consta de dúas fases, aprenden a estar pendentes dos demais, simplemente imitando e interpretando os xestos que nos transmiten.

Desenvolvemento**1ª fase**

Colocar aos e as participantes por parellas enfrontadas a unha distancia próxima. Explicar o desenvolvemento da actividade:

“Durante o primeiro minuto, un dos dous compoñentes empezará a realizar movementos, non excesivamente rápidos, que o seu contrario deberá seguir coma se dun espello tratásese. Nunha segunda quenda, tamén dun minuto, intercambiaranse os papeis”.

2ª fase

Cando terminasen todas as parellas, mantelas enfrontadas e comentar: “o que fixestes, serviuvos para aprender a estar atentos dos demais. Damos un paso máis agora, xa que para coñecer o valor da empatía debemos aprender a ver e entender como senten os demais. Para iso, nunha primeira quenda, un dos dous compoñentes da parella interpretará un estado de ánimo, un sentimento ou actitude, que a outra persoa deberá adiviñar. Nunha segunda quenda intercambiaranse os papeis.

Podedes interpretar xestos diferentes (como exemplo poñemos os seguintes: tristeza, alegría, enfado, sorpresa, cansazo, medo, nerviosismo, aburrimiento, etc.)

Hai que reflexionar

Ao terminar, reflexionar coa clase a través de preguntas como estas:

- Resultouvos fácil seguir os movementos na primeira fase?
- E interpretar os sentimentos ou estados de ánimo na segunda? Por que?
- É fácil entender os sentimentos dos demais? Que sentimento resultounos máis difícil? Por que?
- Houbo sentimentos que confundimos con outros? Cales?

Temos que ser conscientes do importante que é ser capaces de empatizar con outras persoas, aínda que é complicado. Por iso, debemos esforzarnos e adestrarnos.

PARECÉMONOS

Con esta actividade traballamos

Reflexionar sobre o valor da empatía: coñecer que significa e a súa importancia.

Durará

A actividade está pensada para realizarse nunha sesión.

Ciclo: 2 e 3

Consideracións previas

Colocar os/as participantes sentados/as nun círculo. Elixir o azar, ou de calquera outra maneira a xuízo do/a educador/a, a persoa que será a primeira en compartir algo que lle gusta e algo que lle dá medo, cos demais.

A **empatía** é a capacidade de poñerse no lugar dos e das demais. É fundamental para comprender en profundidade todo o que outra persoa trata de transmitirnos e así relacionarnos mellor con quen nos rodea. As persoas empáticas son aquelas capaces de entender os problemas e motivacións alleos. Esta capacidade inclúe non só o que unha persoa entenda o que lle sucede á outra, senón tamén que lle importe e comparta os seus sentimentos.

Sen empatizar, nunca seremos capaces de coñecer en profundidade as situacións e sentimentos das persoas que nos rodean e, por tanto, non seremos capaces de ofrecer unha axuda eficaz a esas persoas.

No desenvolvemento da actividade compartiranse sentimentos relacionados con gustos e temores.

Desenvolvemento

Explicar o desenvolvemento da dinámica:

Empezamos por unha persoa calquera do círculo e pedímoslle que exprese en voz alta algo que lle gusta especialmente ou unha afección e algo que lle asusta, enunciándoo así: "Gústame..." e "dáme medo...".

Nese momento, quen comparta eses sentimentos coa persoa, deberán levantar a man.

O educador/a irá tomando nota dos gustos e os medos utilizando para iso a táboa que facilitamos no Anexo da actividade. Todo o anotado será necesario para poder realizar a reflexión final en gran grupo.

A continuación, seguindo a orde das agullas do reloxo, as seguintes persoas expresarán os seus gustos e medos, mentres as demais van levantando a man en función das coincidencias. Cando se complete o círculo, pasarase á reflexión.

Hai que reflexionar

O educador/a anotará no encerado un resumo que inclúa os gustos e medos que suscitaron máis coincidencias e reflexionará co grupo a partir de preguntas como estas:

- Démonos conta da cantidade de coincidencias que temos cos/coas demais?
- Compartimos moitos gustos e/ou sentimentos con outras persoas?
- Énos máis fácil entender os gustos doutras persoas cando coinciden cos nosos?
- É moi importante saber que moitas persoas comparten connosco os mesmos gustos, pero máis importante é aprender a respectar os que teñen gustos diferentes aos nosos.
- Criamos que os nosos medos eran únicos?
- Podemos entender mellor a outras persoas e a súa maneira de actuar se coñecemos os seus medos?

É moi importante saber que os nosos medos compártenos outras persoas, saber que non somos os únicos nos axuda a superalos. Tamén a entender os que teñen medos diferentes aos nosos (se teño medo á auga sinto o mesmo que a miña amiga que ten medo ás arañas). Se somos empáticos/as, entenderemos os medos dos demais e nunca lles obrigaremos a facer algo que lles asusta ou non queren facer.

O que xera o sentimento	Apuntar en cada columna as coincidencias	
	Gústame	Dáme medo

ELOS DA CADEA

Con esta actividade traballamos:

O valor do compromiso

Durará

A actividade está pensada para realizarse nunha sesión.

Ciclo: 1 2 3

Desenvolvemento

Pedimos que todos/as se coloquen en fila, cos brazos estendidos en cruz, de xeito que se toquen coas puntas dos dedos, formando un gran O o máis pegados posible ás paredes. O O nunca pode pecharse.

Unha vez colocado todo o mundo, explícase que se entregará un obxecto (pode ser un bolígrafo, por exemplo), en cada extremo do O e indícaselles que o obxectivo é lograr que ambos cheguen ao outro extremo. Existen unhas regras fundamentais que deben cumprirse:

- Non poden mover os pés, deben manterse no lugar no que están.
- Non poden lanzar o obxecto, deben pasalo á persoa de á beira utilizando o contacto directo man a man.

Unha vez que todo o mundo ten claras as instrucións, entrégase á primeira persoa de cada un dos extremos o obxecto e iníciase a actividade. Ao terminar esta primeira fase coméntase co grupo o sucedido:

- Chegaron os dous obxectos ao final da cadea?
- Xurdiu algunha dificultade no camiño?
- Custounos moito esforzo pasar o obxecto?

A continuación, pídese a unha persoa calquera, cara á metade da Ou, que abandone a cadea.

Volven colocar na orixe os obxectos e vólvese a pedir que cheguen ao outro extremo. Nesta segunda fase será imposible que os obxectos cheguen ao seu destino se as normas son respectadas.

Reflexionamos en gran grupo sobre o sucedido:

- Conseguiron chegar os obxectos ao seu destino final?
- Cal foi a causa?
- É posible que faltando unha soa persoa na cadea os demais non fosen capaces de cumprir co obxectivo marcado?
- Hai un principio que di: "Unha cadea non é máis forte que o máis débil dos seus elos". Reflexionar esta frase.
- Somos todos os elos da cadea imprescindibles?

Terminar co seguinte texto:

¿Pensaches niso?

"Xstx txclado non txn dxfxctos, só unha txcla qux non quxr facxr a súa función. As rxstantxs txclas funcionan moi bxn, pxro xsta única txcla, qux comxtx xrrros, provoca unha sxria difrxnza no txcto, non chx parxcx?

Así pois, ti podxrias dicir qux só xs unha unidadx x qux isto fai qux non haxa ningunha difrxnza xntrx si coopxras ou non cos dxmais. Con todo, xstx ~~x~~xito txu dx vxr as cousas é xrrónxo: os dxmais nxcxsitámox porqux contamos contigo.

A próxima vxz qux pxnsxs qux ti non xs importantx ou qux calquxra outro (sxr humano, animal, país...) tampouco o é, acórdatx dxstx txclado.

E máis aínda, %max%nate que ha% dúas teclas que func%onan mal... ¿e que d%r%&s se for&n tres? ¿e se f\$r&n c&tr\$?".

ESCÓITOTE?

Con esta actividade traballamos

Reflexionar sobre a importancia de aprender a escoitar os e as demais.

Durará

A actividade está pensada para realizarse nunha sesión.

Necesitaremos

Tarxetas coas palabras no anexo.

Ciclo 2 3**Consideracións previas**

Recortar previamente as tarxetas das palabras do anexo, para repartir unha a cada participante.

Hai tres frases diferentes. Non teñen que utilizarse as tres á vez, poden adaptarse segundo o número de participantes e, por tanto, o número de letras que se necesiten.

As frases son:

- Frase 1: O máis difícil é saber escoitar.
- Frase 2: Gústanos que nos escoiten.
- Frase 3: Aprendemos máis escoitando que falando.

Oír é simple, mentres que **escoitar** é entender, comprender ou dar sentido ao que se oe. Con todo, iso require un forte adestramento porque non é nada fácil. Moitas veces só nos preocupamos de contar as nosas cousas, queremos que nos escoiten e que todo o mundo coñeza o que facemos, pero, cando nos toca escoitar, cústanos.

É fundamental adestrarse neste sentido porque, se non aprendemos a escoitar aos e as demais, nunca saberemos se necesitan a nosa axuda. Ademais, escoitando aprendemos moitas máis cousas que falando.

Desenvolvemento**1ª fase**

Repartir as tarxetas entre o alumnado. A continuación, pedir que se agrupen por grupos, segundo o número que teñen na parte superior cada tarxeta. Deberán colocarse en círculo en cada un dos grupos.

Explicar que no momento que se diga, todos e todas deberán ler en alto a súa tarxeta e repetila continuamente, á vez que tentan escoitar as palabras que están a dicir os e as demais, ata que o educador/a faga un sinal indicando que deben parar.

Dialogar co alumnado a través de preguntas como estas:

- Conquistes escoitar algunha das palabras que dicían os vosos compañeiros e compañeiras no grupo? Seríades capaces de crear unha frase coas palabras do voso grupo?

- Como vos sentistes? Poderíades definir cunha palabra esta situación que vivistes? Anotar as respostas no encerado.
- Posto que todas as palabras que dixestes transmiten xuntas unha mensaxe, que poderíamos facer para pescudalo?

2ª fase

Se non expuxeron esta posible solución na fase anterior, se explica:
"A continuación, en cada un dos grupos, cada persoa lerá en voz alta a súa palabra mentres os demais escoitan con atención".
Déixase un tempo para que formen frases con sentido utilizando as palabras escoitadas. Por último, leranse en común as frases creadas.

Hai que reflexionar

Reflexionar coa clase a través de preguntas como estas:

- Elixide unha palabra para definir a maneira de actuar nesta última situación. Contrastamos estas respostas coas dadas na fase anterior e reflexionamos sobre iso.
- Como vos sentides agora?
- Que pensades sobre esas mensaxes? É importante o seu contido?

Profundade sobre os problemas de comunicación que se xeran por non saber escoitar aos demais:

- Lembrades o exemplo dalgún problema que vos xurdira porque non escoitarades con atención (un recado, un favor, un encargo, etc.) Poñédeos en común.

Recorta pola liña verde

GRUPO 1

O

1

máis

1

difícil

1

é

1

saber

1

escoitar.

1

GRUPO 2

Gústanos

2

que

2

nos

2

escoiten.

2

GRUPO 3

Aprendemos

3

máis

3

escoitando

3

que

3

falando.

3