

EMPATÍA

Con esta actividad trabajamos:

La empatía.

Durará

Una sesión.

Ciclos: 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?

P PRIMARIA

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.