

NO\$ PARECEMOS

Con esta actividad trabajamos:

Reflexionar sobre el valor de la empatía.

Durará

Una sesión.

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 comienza por compartir gustos, para ir avanzando, poco a poco hacia otros sentimientos.

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 desagrada, enunciándolo así: "Me gusta..." y "Me desagrada...".

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

El educador/a irá tomando nota de las coincidencias 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 lo que les gusta y desagrada, 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 lo que gusta y lo que desagrada 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 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 éramos únicos/as aquello que nos desagrada?
- ¿Podemos entender mejor a otras personas y su manera de actuar si conocemos sus miedos?

