

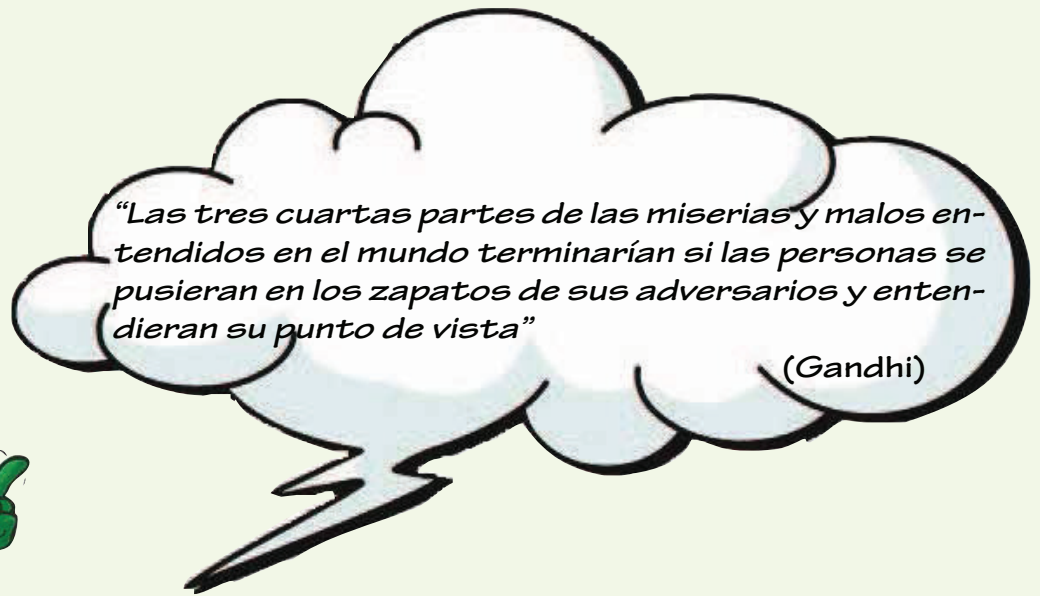


EMPATÍA



UNIDAD
DIDÁCTICA **2**

PONTE SUS ZAPATOS. EMPATÍA



Ser empático es algo natural en las personas. Cuando vemos alguien que sufre, surge espontáneamente el deseo de ayudar porque, en esos momentos, reconocemos en el otro a alguien como nosotros y nos identificamos con él.

En el lenguaje común, entendemos por empatía la actitud de estar completamente disponible para otra persona, omitiendo nuestras preocupaciones, sentimientos o pensamientos, para ofrecerle plena atención y una escucha no valorativa, en la que concentramos la comprensión de sus sentimientos y necesidades. Esta actitud nos permite ser conscientes, reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás. En otras palabras, que ser empático es ser capaz de “leer” emocionalmente a los demás.

Las teorías del desarrollo moral propuestas por Kohlberg (1975) y Piaget (1962), abordan el concepto de empatía como la habilidad de ver las cosas desde la perspectiva del otro, proponiendo un enfoque donde el desarrollo de la identidad está determinado por el desarrollo moral. Así distinguen entre:

La Empatía disposicional o rasgo, que consiste en una tendencia más o menos estable de la persona a percibir y experimentar de forma vicaria los afectos de otras personas.

La Empatía situacional o estado, que sería algo así como el grado de experiencia afectiva vicaria que tienen las personas en una situación concreta.

Lo contrario de la empatía es la ecpatía, que es el proceso mental voluntario de excluir sentimientos, actitudes, pensamientos y motivaciones que nos produce otra persona. Mientras la empatía es ponerse en el lugar del otro, la ecpatía es ponerse en el propio lugar.

La empatía es fundamental para establecer relaciones íntimas, y constituye el principio de conexión entre los seres humanos. A través de ella podemos sentirnos partícipes de la experiencia de otros y elaborar experiencias comunes. Su apropiado funcionamiento es necesario para la creación de grupos y para la formación y transmisión de actitudes, valores e identidades grupales.

La empatía combina dos capacidades importantes:

- Analizar, utilizando nuestra cabeza.
- Comprender, utilizando nuestro corazón.

Analizar y comprender son los motores (*run...*, *run*) de la empatía. El uno sin el otro está bien, pero la verdadera potencia está en la combinación de ambos. Necesitamos sintonizar nuestra cabeza y nuestro corazón para empatizar y formular un axioma fundamental: “Yo podría ser tú”.

Las personas con alta empatía tienen muchas conductas sociales positivas (prosociales, asertivas, consideración, autocontrol, liderazgo) y pocas conductas sociales negativas (pasivas, agresivas, antisociales, retraimiento), muchas estrategias de interacción asertivas, alto autoconcepto, alta capacidad para analizar emociones negativas, alta estabilidad emocional, así como muchas conductas y rasgos de personalidad creadora.

No ha de confundirse empatía con otros fenómenos afectivos como la simpatía/antipatía. La simpatía es un proceso puramente emocional. Es un pobre sustituto de la empatía ya que hace que uno sienta igual estado emocional que los demás, pero carece de la comprensión íntima de los demás que caracteriza a la empatía. Además, en la simpatía la barrera entre el sí mismo y el otro se difumina tanto que ya no es posible hacer un juicio de valor sobre la otra persona.

Los estudios que analizan la relación entre empatía y aceptación en el grupo de iguales nos enseñan que los jóvenes con alto nivel de aceptación por parte de sus iguales son más empáticos. Los jóvenes aceptados muestran una

orientación más positiva hacia los otros, una fuerte sensibilidad por la angustia de otros (Dekovic y Gerris, 1994), y los jóvenes prosociales tienen un mayor conocimiento empático que los acosadores o los que son víctimas de estos últimos (Warden y Mackinnon, 2003). También los jóvenes empáticos tienen una mayor estabilidad emocional, y tienen un buen autoconcepto y autoestima (Czerniawska 2002; Garaigordobil, Cruz y Pérez 2003).

Los estudios también confirman una diferencia en relación al género en la empatía a favor de las mujeres. Habitualmente, se encuentran mayores niveles de prosocialidad y empatía en las chicas que en los chicos. Posiblemente, estas diferencias estén relacionadas con procesos de socialización (*"Chicos, tenéis que poner las pilas..."*).

Incrementando nuestra empatía mejoramos nuestra inteligencia emocional. La empatía comienza con la capacidad de estar bien con nosotros mismos, de reconocer lo que no nos gusta y de admirar nuestras cualidades. Entrar en contacto con los propios sentimientos es la base para desarrollar la empatía. Además, nos garantiza el éxito en las relaciones interpersonales. Es algo así como nuestro *"radar social"*, que nos permite navegar con acierto en el mar de nuestras relaciones. Nuestras relaciones se basan no solo en lo que comunicamos verbalmente, sino en otros muchos mecanismos llenos de significado: la postura, el tono o intensidad de voz, la mirada, un gesto e incluso el silencio mismo, todos son portadores de gran información, que está ahí para ser interpretada adecuadamente. Aunque *"leer la mente"* es cosa de adivinos, sí podemos interpretar muchas señales sutiles, a veces aparentemente invisibles, que nos permiten casi, casi, saber lo que piensan o sienten los demás. El individuo empático es una persona habilidosa a la hora de leer dichas situaciones, ajustándose a ellas conforme éstas lo requieran.

Las personas con poca empatía tienen más dificultades para *"leer"* e interpretar correctamente las emociones de los demás. No saben escuchar y son ineficientes leyendo las señales no verbales, pudiendo parecer personas insensibles. Esta aparente insensibilidad les daña mucho en sus relaciones interpersonales.



Actuar con empatía no significa estar de acuerdo con el otro (*seríamos hipócritas*). No implica dejar de lado las propias convicciones y asumir como propias las del otro. Es más, se puede estar en completo desacuerdo con alguien, sin por ello dejar de ser empáticos y respetar su posición, aceptando como legítimas sus propias motivaciones.

Gandhi sostenía lo siguiente: *“las tres cuartas partes de las miserias y malos entendidos en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista”*. ¡Qué tío! Decidió utilizar la no-violencia para lograr la independencia de su país y, contra todo pronóstico, esta “resistencia pacífica” fue el arma que logró la ansiada liberación de su patria, la India. Para que luego algunos/as se peguen porque “me miró mal”, “me quiere quitar a mi novio/a”, “no me da un cigarro”, “me ha pitado el claxon”, o lindezas similares.

Si queremos trabajar nuestra empatía hay 3 capacidades que tenemos que desarrollar:

La percepción. Es el primer proceso a través del cual captamos información del entorno. Es imprescindible aprender a prestar atención a los estímulos que nos rodean. Pero las emociones rara vez se expresan con palabras, sino que se suelen expresar por canales no verbales como gestos, posturas, tono de voz,... Nuestro radar social tiene que fijarse en dichos estímulos, e interpretarlos correctamente para poder tener éxito en las relaciones personales.

La identificación y expresión de las emociones. Identificar las emociones propias y ajenas es una de las claves de la inteligencia emocional. Es necesario que sepamos qué emoción sentimos en cada momento, ya que la empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo. La base del conocimiento de las emociones ajenas es el conocimiento de las propias y, cuanto más abiertos estemos a nuestras emociones, más hábiles seremos al interpretar las emociones de los demás. ¡Hay que ir al gimnasio emocional!

El pensamiento causal. Es la capacidad de conocer o determinar el origen o la causa de un problema, de un hecho, o de una emoción.

Los errores que más frecuentemente cometemos cuando nos relacionamos con los demás son:

- Quitar importancia a lo que preocupa al otro e intentar ridiculizar sus sentimientos.
- Escuchar con prejuicios y dejar que nuestras ideas y creencias influyan a la hora de interpretar lo que les ocurre.
- Juzgar y acudir a frases del tipo “lo que has hecho está mal”, “de esta forma no vas a conseguir nada”, “nunca haces algo bien”...
- Sentir compasión.
- Ponerse como ejemplo por haber pasado por las mismas experiencias.
- Intentar animar sin más, con frases como: “Ánimo, en esta vida todo se supera”.
- Dar la razón y seguir la corriente.
- No mirar a la cara.
- No atender a lo que nos dicen.
- Reírnos inapropiadamente.
- Permanecer distantes.
- Mostrarnos impacientes.

Lo único que conseguimos con todo esto es bloquear la comunicación e impedir que se produzca una buena relación empática

Para mejorar nuestro nivel de empatía conviene tener en cuenta los siguientes puntos:

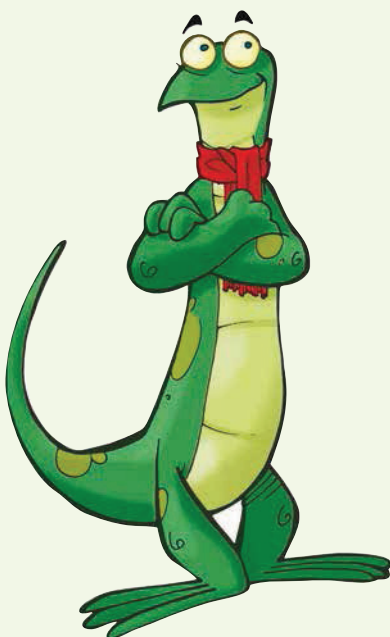
- Confiar en los propios sentimientos. Es el punto de partida para poder intuir los sentimientos de los demás.
- Desarrollar la asertividad (capacidad para defender nuestros derechos sin menoscabar los derechos de otros).
- Comprometerse con la sinceridad. No ocultar las emociones ni sentimientos, dejar que se manifiesten, pero con asertividad.
- Desconectar el “piloto automático”. Evitar los prejuicios y posiciones fijas de antemano. Aumentar la receptividad y no estancarse en perspectivas egocéntricas.
- Construir un clima de comprensión. Hay que saber prestar atención e interés en las situaciones sociales.
- Pensar verdaderamente en la otra persona para tratar de averiguar cómo se siente.
- No provocar interrupciones bruscas en las conversaciones.
- Saber escuchar y observar. Escuchar atentamente, no oír simplemente sino escuchar con los cinco sentidos. La empatía se transmite con el lenguaje no verbal (asentir con la cabeza, inclinarse hacia adelante, emitir sonidos guturales como *mm-hh*, sonrisas, muecas...).

Como ya queda claro por todo lo dicho, existe una clara relación entre conducta prosocial y empatía, y ambas se relacionan con la familia y el grupo social.

Quienes tienen satisfechas sus necesidades emocionales en una familia con vínculos seguros y afectuosos, están menos inquietos por sus propias preocupaciones y pueden interesarse y ser sensibles a las necesidades de los demás; quienes crecen en un ambiente de amor y afecto tienen un buen modelo sobre cómo actuar con los demás.

Por otra parte, los chicos y chicas más empáticos y prosociales son aquellos que tienen mejor relación con el mejor amigo. La adolescencia es el momento del ciclo vital en el que se establecen por primera vez las relaciones de amistad íntima (Sullivan, 1953). El tener un alto índice de empatía puede ser una condición previa al desarrollo de las relaciones de intimidad, es decir, los chicos/as más empáticos serán quienes tengan más facilidad para establecer este tipo de relación, pero muy probablemente, también ocurra lo contrario y, en una relación de intimidad, de compartir preocupaciones e intereses, de hablar, descubrir y analizar los propios sentimientos con otra persona, sea fácil que el sentimiento empático se fortalezca.

En definitiva, que la agresividad y las conductas violentas pueden inhibirse si desarrollamos este concepto de "empatía", ya que potenciamos nuestras capacidades prosociales, y..., ya sabes, si eres pro ... no estás ...contra.



Referencias bibliográficas

- Calvo, A.J., González, R. y Martorell, M.C. (2001). *Variables relacionadas con la conducta prosocial en la infancia y adolescencia: personalidad, autoconcepto y género*. *Infancia y Aprendizaje*, 24(1), 95-111.
- Clark, A., Clemes, H. y Bean, R. (2000). *Cómo desarrollar la autoestima en adolescentes*. Madrid: Editorial Debate.
- Czerniawska, M. (2002). *The empathy and value system*. *Przegląd Psychologiczny*, 45 (1), 7-18.
- Garaigordobil, M., Garacía de Galdeano, P. (2006) *Empatía en niños de 10 a 12 años*. Bilbao: Universidad del País Vasco.
- González de Rivera, J. L. (2004). *Empatía y empatía*.
- Garaigordobil, M. Cruz, S., y Pérez, J.L. (2003). *Análisis correlacional y predictivo del autoconcepto con otros factores conductuales, cognitivos y emocionales de la personalidad durante la adolescencia*. *Estudios de Psicología*, 24 (1), 113-234.
- Garaigordobil, M. (2005). *Diseño y evaluación de un programa de intervención socioemocional para promover la conducta prosocial y prevenir la violencia*. Madrid.
- Centro de Investigación y Documentación Educativa. MEC.
- Garaigordobil, M. (2005). *Conducta antisocial durante la adolescencia: correlatos socio-emocionales, predictores y diferencias de género*. En *Psicología conductual*, Vol. 13, num. 2, 197-215.
- Mayor Guerra, E., del Río Caballero, G., Tabares Cumplido, G. Abares; Fernández Pérez, S. R. (2002). *Empatía: ¿conoce su significado?* *Medisana* 6 (2).
- Sánchez-Queijaj, I., Oliva, A., Parra, A. *Empatía y conducta prosocial durante la adolescencia*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Sullivan, S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Warden, D. y Mckinnon, S. (2003). *Prosocial children, bullies and victims: An investigation of their sociometric status, empathy and social problem-solving strategies*. *British Journal of Developmental Psychology*, 21, 367-385.



EMPATÍA



FICHAS RESUMEN



ACTIVIDAD 1: POST-IT

EDAD:
De 12 en adelante

TIEMPO:
50 minutos

MATERIALES:
Post-it

OBJETIVO:

- Conocer el Concepto de empatía.
- Crear mayor capacidad empática entre los participantes.

DESARROLLO:

Actividad grupal en la que todos los participantes se colocan en la frente un Post-it con una característica para que los demás actúen en función de ella.

EVALUACIÓN:

Puesta en común.



ACTIVIDAD 2: TE DOY MI SECRETO

EDAD:
De 12 en adelante

TIEMPO:
50 minutos

MATERIALES:
Folios y bolígrafos

OBJETIVO:

- Conocer el Concepto de empatía.
- Crear mayor capacidad de empatía entre los participantes.

DESARROLLO:

Actividad grupal en la que tras escribir en papeles las posibles dificultades que cada participante siente para relacionarse, se distribuyen al grupo para que otros participantes asuman como suyas dichas dificultades.

EVALUACIÓN:

Puesta en común.



ACTIVIDAD 3: REPRESENTANDO SITUACIONES

EDAD:
De 12 en adelante

TIEMPO:
50 minutos

MATERIALES:
Ejemplos de situaciones

OBJETIVO:

- Conocer el concepto de empatía.
- Crear mayor capacidad de empatía entre los participantes.

DESARROLLO:

Roleplaying de distintas situaciones predeterminadas.

EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.



ACTIVIDAD 4: TARAREANDO CANCIONES

EDAD:
De 12 en adelante

TIEMPO:
50 minutos

MATERIALES:
Canciones

OBJETIVO:

- Empatizar con las emociones de los demás.
- Reconocimiento de emociones.
- Crear mayor capacidad empática en los participantes.

DESARROLLO:

- Crear un listado de canciones que puedan hablar del concepto de empatía.
- Cantar en subgrupos a coro una de las canciones escogidas.

EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.



ACTIVIDAD 5: EL CUENTO DE TODOS

EDAD:
De 12 en adelante

TIEMPO:
50 minutos

MATERIALES:
Pizarra o papel

OBJETIVO:

- Empatizar con las emociones de los demás.
- Reconocimiento de emociones.
- Crear mayor capacidad empática en los participantes.

DESARROLLO:

Crear un cuento que aborde la empatía. Se dan unas palabras clave, y todo el grupo tendrá que improvisar de manera encadenada entre los participantes el desarrollo del cuento.

EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.



ACTIVIDAD 6: NOS PONEMOS EN SU LUGAR

EDAD:
De 12 en adelante

TIEMPO:
2 sesiones de
50 minutos

MATERIALES:
Cartones y material para confeccionar un cartel

OBJETIVO:

- Conocer situaciones problemáticas del entorno.
- Prestar atención a los sentimientos de los otros.
- Comprender al compañero, vecino, adulto,...

DESARROLLO:

Elaboración de un cartel que nos permita identificarnos con determinados personajes, y posteriormente intercambiar dichos personajes entre los participantes.

EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.



ACTIVIDAD 7: EMPATIZANDO POR LA VIDA VOY

EDAD:

De 12 en adelante

TIEMPO:

50 minutos

MATERIALES:

Folios y rotulador

OBJETIVO:

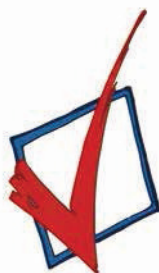
- Elaborar un caso en el que nos sintamos capaces de comprender al otro.
- Preocuparse por alguien que tiene un problema.
- Saber escuchar al compañero, a la madre, al vecino,..., al otro.

DESARROLLO:

Se presentan casos que son analizados e interpretados por grupos.

EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.



ACTIVIDAD 8: CUESTIONARIO DE EMPATIA

EDAD:

De 12 en adelante

TIEMPO:

50 minutos

MATERIALES:

Cuestionario

OBJETIVO:

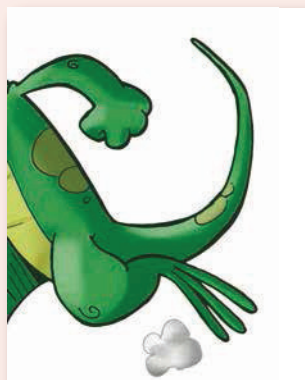
- Reflexionar sobre nuestro nivel de empatía.
- Crear mayor nivel de empatía entre los participantes.

DESARROLLO:

Cumplimentar un Cuestionario de empatía, y analizar los resultados tanto individual como grupalmente.

EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.



ACTIVIDAD 9: YO CAMINO, TÚ CAMINAS, ÉL CA- MINA

EDAD:

De 12 en adelante

TIEMPO:

50 minutos

MATERIALES:

OBJETIVO:

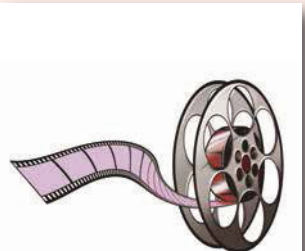
- Reconocimiento del lenguaje no verbal.
- Identificación de emociones.

DESARROLLO:

Roleplaying de las distintas maneras de caminar, y de cómo en el caminar se expresan emociones, estados de ánimo, actitudes,...

EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.



ACTIVIDAD 10: JUGANDO A SER ACTORES

EDAD:

De 12 en adelante

TIEMPO:

50 minutos

MATERIALES:

Cortometrajes

OBJETIVO:

- Reconocimiento de emociones.
- Desarrollo del sentimiento empático.

DESARROLLO:

- Visualizar en dos subgrupos los siguientes cortometrajes:
La Patrona (2009). Dirigido por Lizette Argüello.
Get Closer (2011). Dirigido por Jung von Matt.
- Representación del cortometraje por cada subgrupo.
- Análisis en gran grupo de las sensaciones provocadas por los cortometrajes.

EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación.
- Puesta en común.

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1 POST-IT

OBJETIVOS:

- Conocer el concepto de empatía.
- Crear mayor capacidad empática en los participantes.

EDAD:

De 12 en adelante.

TIEMPO:

50 minutos.

MATERIALES:

Post-it.

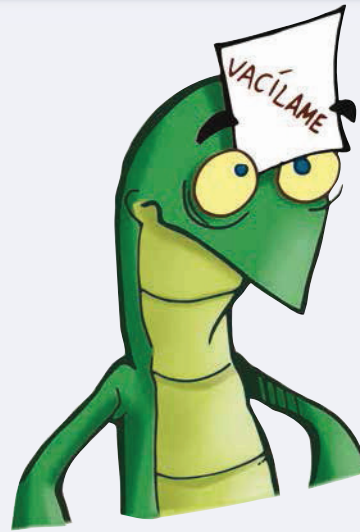
DESARROLLO:

Esta actividad se desarrolla en 3 partes:

- 1ª parte. Analizar el concepto de Empatía. Desarrollo teórico.
- 2ª parte. Actividad vivencial: partimos de la premisa de que conocemos a los participantes. Buscamos algunas de sus características que puedan estar dificultando su comunicación con el grupo en el tú a tú.

Se le pone en la frente un post-it con dicha característica, de manera que puedan verla el resto del grupo, por ejemplo:

- ignórame
- dime cosas bonitas
- interrúmpeme
- llévame la contraria
- ríete de lo que digo
- escúchame con atención
- dame siempre la razón
- háblame bajito
- pídemme opinión
- interésate por mis cosas
- vacílame
- cambia de tema
- dime mis cualidades
- ...



- 3ª parte. Se abre un debate en el que han de participar todos. Los educadores fomentarán esa participación.

EVALUACIÓN:

- Puesta en común: tienen que decir lo que piensan, qué tienen escrito en su tarjeta y por qué piensan eso.
- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Qué les ha aportado esta actividad?

ACTIVIDAD 2 TE DOY MI SECRETO

OBJETIVOS:

- Conocer el concepto de empatía.
- Crear mayor capacidad empática en los participantes.

EDAD:

De 12 en adelante.

TIEMPO:

50 minutos.

MATERIALES:

Folio y bolígrafo.

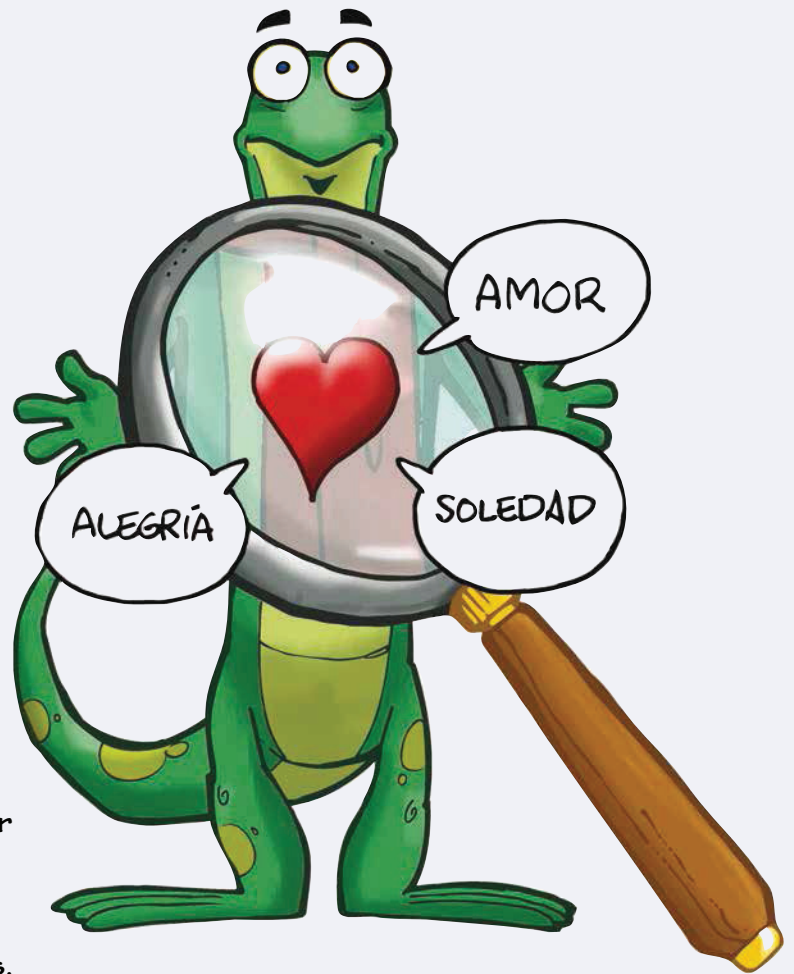
DESARROLLO:

Se reparte papel y bolígrafo a los participantes. Deberán escribir alguna de las posibles dificultades que sienten a la hora de relacionarse con las demás personas, y que no suelen expresar. Se mantendrá el anonimato.

Se recogen las hojas, que estarán dobladas, y se mezclan.

Posteriormente, se reparten las hojas aleatoriamente y se les pide que cada uno asuma el problema de la hoja que le ha sido entregada, asumiendo dicha dificultad como si fuese la propia. Los participantes han de interiorizar la dificultad que han de representar, esforzándose por comprenderla y entenderla.

Después, cada participante explicará dicha dificultad a los demás utilizando la primera persona y posteriormente intentará proponer soluciones o acciones que podrían disminuirla. Al explicar el problema a los demás, cada participante



intentará representarlo o teatralizarlo, con la finalidad de que sea más visual e implique al grupo.

No se permitirá ni debatir ni preguntar sobre ello durante la exposición.

Cuando todos los participantes hayan realizado la representación, se abrirá un debate sobre las reacciones o emociones experimentadas.

Algunas preguntas que pueden incentivar dicho debate ayudando a reflexionar sobre dichas reacciones serían:

- ¿Cómo te sentiste al describir tu problema?
- ¿Cómo te sentiste al explicar el problema de otro?
- ¿Cómo te sentiste cuando tu problema fue contado por otro?
- A tu entender, ¿el otro comprendió tu problema?
- ¿Consiguió ponerse en la situación?
- ¿Sentiste que comprendías el problema de la otra persona?
- ¿Cómo te sentiste en relación con los otros miembros del grupo?
- ¿Cambiaron tus sentimientos en relación con los otros, como consecuencia de este ejercicio?

EVALUACIÓN:

- Puesta en común.
- Tienen que decir la dificultad que les ha correspondido y que han representado.
- ¿Qué piensan de dicha dificultad?
- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Qué les ha aportado esta actividad?

ACTIVIDAD 3 REPRESENTANDO SITUACIONES

OBJETIVOS:

- Conocer el concepto de empatía.
- Crear mayor capacidad empática en los participantes.

EDAD:

De 12 en adelante.

TIEMPO:

50 minutos.

MATERIALES:

Ejemplos de situaciones.

DESARROLLO:



PASOS:

- Hacemos un pequeño teatro con un conflicto entre dos personajes.
- Se repite la misma situación pero cambiando los papeles.

SITUACIONES.

Un compañero me da “collejas” cada vez que paso por su lado.

Mi amiga no me escucha cuando le cuento cosas de la persona que me gusta.

Mi hermano me coge las cosas sin pedírmelas.

Mi hermana se pone mi ropa y luego me la deja sucia en mi armario.

REFLEXIÓN

Después de cada *role playing* se realiza una pequeña actividad de reflexión, abordando cuestiones tales como:

¿Qué te ha aportado esta representación?

¿Cómo te sentías con el personaje A?

¿Cómo te sentías con el personaje B?

¿Cuándo tenemos un conflicto nos preocupamos por conocer cómo se encuentra la otra persona?

EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación:

- 1 ¿Cómo te has sentido en esta actividad?
- 2 ¿Qué representaciones te han resultado más interesantes?
- 3 ¿Cómo valoras tu participación?

Puesta en común.

ACTIVIDAD 4 TARAREANDO CANCIONES

OBJETIVOS:

- Empatizar con las emociones de los demás.
- Reconocimiento de emociones.
- Crear mayor capacidad empática en los participantes.

EDAD:

De 12 en adelante.

TIEMPO:

50 minutos.

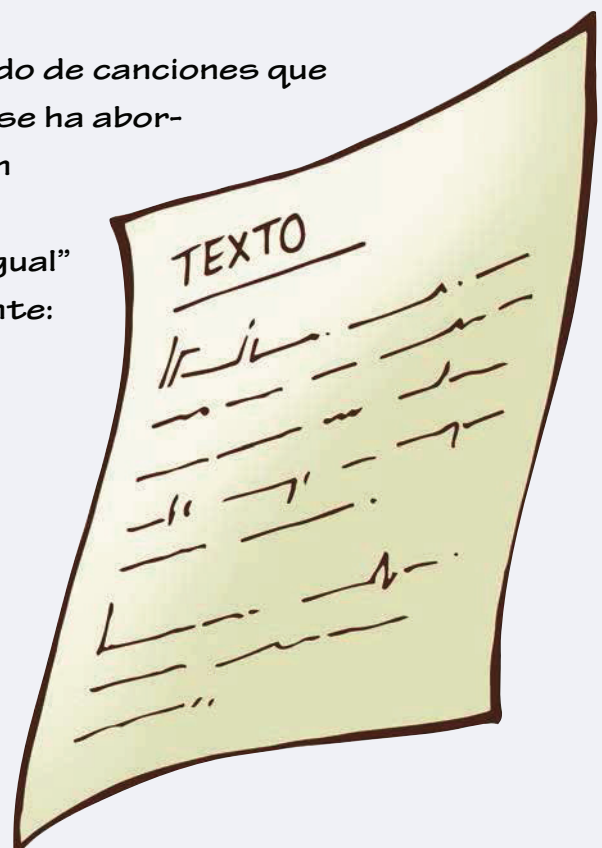
MATERIALES:

Canciones.

DESARROLLO:

Esta actividad consiste en crear un listado de canciones que nos sugieran el concepto de empatía que se ha abordado a nivel teórico. Igualmente se pueden transcribir las letras.

Un ejemplo de canción sería: "Todo sigue igual" de Alejandro Sanz, cuya letra es la siguiente:



TODO SIGUE IGUAL

Sé que es difícil de explicar
Que prefieras ser salvado y sentirte amado
Que nunca te gustó ser héroe
Cuando de pequeños jugamos a soldados.

Me siento bien, de que me consideres apto
Para comprenderte
Hoy no seré tu confesor, seré tu amigo y protector
Pero afloja el nudo de tu garganta
No tengas miedo de afrontar la realidad.
No será más duro para mí oír que para ti callar.

Yo quiero ser el único testigo
De tu secreto que no hable
Pero tienes que saber que todo eso ya lo sé
Sorprendí tantas miradas locas,
Perdidas en la oscuridad
Pero, aun así, no será más duro para mi oír
Que para ti callar

Y volviendo la mirada, amigo, no consigues nada
No te separes de mi lado, todo sigue igual.

Ves que todo sigue siendo igual
El cielo sigue siendo azul
Hoy sigo compartiendo todo,
Mis risas y mis modos
Conmigo tú no tienes porque disimular la verdad

Tú eres así, y qué, también tú me respetas
Yo sigo siendo un soldado más
Y si te encuentro de la mano
De algún romeo enamorado.
Sé como quieras ser, así de esta manera,
sé tu propia bandera
Con cuidado iré para no pisar
Las flores de tu libertad.

Y volviendo la mirada, amigo, no consigues nada
No te separes no hay motivo, todo sigue igual.
Y volviendo la mirada...

Una vez que tengamos el listado de canciones, el grupo se dividirá en subgrupos con la finalidad de cada subgrupo ensaye una de las canciones seleccionadas.

Una vez ensayadas iniciaremos un pequeño concierto para todo el grupo.

EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación:

- 1 ¿Cómo te has sentido en esta actividad?
- 2 ¿Qué canciones te han resultado más interesantes?
- 3 ¿Cómo valoras tu participación?
- 4 ¿Qué tal se te ha dado cantar?

- Puesta en común.

ACTIVIDAD 5 EL CUENTO DE TODOS

OBJETIVOS:

- Empatizar con las emociones de los demás.
- Reconocimiento de emociones.
- Crear mayor capacidad empática en los participantes.

EDAD:

De 12 en adelante.

TIEMPO:

50 minutos.

MATERIALES:

Pizarra o papel.

DESARROLLO:

Consiste en crear un cuento entre todos los participantes del grupo que, de alguna manera, aborde el concepto de la empatía.

El grupo se coloca en círculo. El educador escribirá en una pizarra o similar una serie de palabras clave, que han de abordarse en el desarrollo del cuento.

El cuento será iniciado por el educador con la frase ya tradicionalmente conocida de "Érase una vez,...". El primer miembro situado a la derecha o izquierda, según se determine, continuará la frase aportando personajes, situaciones,... Tras, aproximadamente, 30 segundos, pasará al siguiente participante, y así sucesivamente.

Ejemplos de palabras clave: sentimiento, ira, en su lugar, amor, desprecio, yo, tú, proximidad...



EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación:

- 1 ¿Ha resultado fácil o difícil crear un cuento?
- 2 ¿Qué opinas sobre el cuento creado?
- 3 ¿Cómo te has sentido en esta actividad?
- 4 ¿Qué partes del cuento te han resultado más interesantes?
- 5 ¿Cómo valoras tu participación?
- 6 ¿Cómo valoras la participación del grupo?

- Puesta en común.

ACTIVIDAD 6 NOS PONEMOS EN SU LUGAR

OBJETIVOS:

- Conocer situaciones problemáticas del entorno familiar, escolar, social...
- Prestar atención a los sentimientos de los otros.
- Comprender al compañero, vecino, adulto...

EDAD:

De 12 en adelante.

TIEMPO:

Dos sesiones de 50 minutos. Una sesión para la elaboración del cartel y su intercambio con otras parejas con el fin de identificar al personaje y una segunda sesión para la puesta en común de los carteles y la evaluación general.



MATERIALES:

Cartones y material para confeccionar un cartel.

DESARROLLO:

La empatía se define como la habilidad para ponerse en el lugar del otro. Si logramos ponernos en la situación del otro se evitarán discusiones, problemas, malentendidos y violencias.

La actividad consiste en elaborar por parejas un cartel similar al que aparece en la ilustración. Se realiza en un cartón grueso recubierto con papel, blanco o de color, donde se escribe el eslogan en letra grande, el texto y el dibujo de la silueta del personaje que se desea destacar.

Podemos buscar personajes que tengan una repercusión social y que sean conocidos o podemos elegir personajes próximos a nosotros o casos que conozcamos (por ejemplo, podemos elegir un compañero que, recientemente, haya sufrido una pérdida, u otra situación que conozcáis o que os inventéis).

Terminados los carteles, se intercambian con otras parejas, se comentan y se ponen en común.



Cada pareja. Elaboración del personaje.

Nosotros nos hemos puesto en lugar de

.....

porque

.....

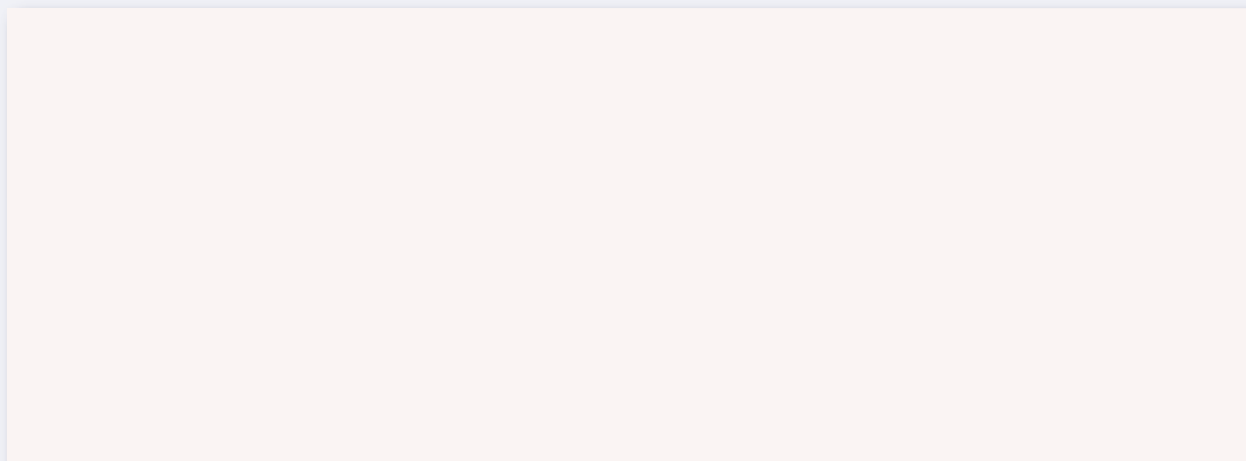
.....

.....

.....

Texto

Otra pareja interpreta el cartel.



EVALUACIÓN:

- Cuestionario de evaluación:

- 1 ¿Ha sido complicado elaborar la historia del personaje?
- 2 ¿Ha sido complicado elaborar el cartel?
- 3 ¿Te ha resultado fácil o complicado ponerte en el papel de otros personajes?
- 4 ¿Qué representaciones te han resultado más interesantes?
- 5 ¿Cómo valoras tu participación?
- 6 ¿La pareja ha trabajado de forma coordinada?

- Puesta en común.

ACTIVIDAD 7 EMPATIZANDO POR LA VIDA VOY

OBJETIVOS:

- Elaborar un caso en el que nos sintamos capaces de comprender al otro.
- Preocuparse por alguien que tiene un problema.
- Saber escuchar al compañero, a la madre, al vecino, al otro.

EDAD:

De 12 en adelante.

TIEMPO:

50 minutos. Quince minutos para la elaboración del caso. Veinte minutos para comentarlo en grupo y, el resto, para la puesta en común y la evaluación. Si se dramatiza o si se utiliza la tormenta de ideas, podría extenderse a dos sesiones.

MATERIALES:

Folios y rotulador.

DESARROLLO:

La actividad consiste en elaborar un caso en el que aparezca un personaje con un problema. El objetivo es ser capaz de comprenderlo y ponerse en su lugar.

Se establecen grupos de cuatro participantes.

Se puede elegir un caso y dramatizarlo, o también puede enunciarse el caso y tratarlo con la técnica de la tormenta de ideas.



En el caso de elegir la tormenta de ideas, escribir las palabras en el cuadro siguiente:

Ejemplo de caso:

El padre de tu amigo ya no cobra el paro y...

Otro ejemplo de caso: Tu compañera de mesa ha suspendido cuatro asignaturas. Ella piensa que es injusto.

Otro ejemplo más: A la salida de centro escolar dos chicos de otro centro pegaron a mi amigo.

No hay tres sin cuatro: Invéntate un caso en el que te pongas en su lugar.

El caso seleccionado para dramatizar ha sido

Porque

EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación:

- 1 ¿Ha sido complicado ponerse en el lugar del otro?
- 2 ¿Qué situaciones te han resultado más interesantes?
- 3 ¿Cómo valoras tu participación?
- 4 ¿Cómo valoras la participación del grupo?

Puesta en común.

ACTIVIDAD 8: CUESTIONARIO DE EMPATÍA

OBJETIVOS:

- Reflexionar sobre nuestro nivel de empatía.
- Crear mayor nivel de empatía entre los participantes.

EDAD:

De 12 en adelante.

TIEMPO:

50 minutos.

MATERIALES:

Cuestionario.

DESARROLLO:

La actividad consiste en distribuir el siguiente cuestionario de empatía para ser cumplimentado por los participantes, y posteriormente analizar las respuestas con el resto de compañeros.

Para obtener la puntuación final han de sumarse los SÍ de los ítems en positivo y los NO de los ítems en negativo.

Marca con una cruz la casilla SÍ, si la frase refleja tu modo de pensar.

Marca con una cruz la casilla NO, si no estás de acuerdo con la frase.



Cuestionario

	SÍ	NO
1. Me siento triste al ver a una chica que no encuentra a nadie con quien jugar		
2. La gente que se besa y abraza en público hace el ridículo		
3. Los chicos que lloran porque son felices son tontos		
4. Me gusta mucho ver a la gente cuando abre los regalos, incluso cuando yo no tengo ninguno		
5. Ver a un chico llorando me da ganas de llorar		
6. Me siento mal cuando veo que se le hace daño a una chica		
7. Cuando alguien se está riendo, yo me río también aunque no sepa por qué		
8. A veces lloro cuando veo la televisión		
9. Las chicas que lloran porque son felices son tontas		
10. No comprendo por qué otra persona se disgusta		
11. Me siento mal cuando veo que se le hace daño a un animal		
12. Me siento triste al ver a un chico que no encuentra a nadie con quien jugar		
13. Algunas canciones me ponen tan triste que me dan ganas de llorar		
14. Me siento mal cuando veo que se le hace daño a un chico		
15. La gente a veces llora cuando no tiene motivos para sentirse mal		
16. Es absurdo tratar a los perros y a los gatos como si tuvieran sentimientos igual que las personas		
17. Me enfado cuando veo un compañero/a de clase que finge que necesita la ayuda del profesor todo el tiempo		
18. Los chicos/as que no tienen amigos/as probablemente es porque no quieren tenerlos ni les hacen falta		
19. Ver a una chica llorando me da ganas de llorar		
20. Pienso que es ridículo que algunas personas lloren durante una película triste o mientras leen un libro triste		
21. Soy capaz de comerme todas mis golosinas incluso cuando veo a alguien que me mira y que desea que le invite		
22. No me disgusta cuando veo a un compañero/a de clase castigado por no obedecer las normas escolares		

Características del Cuestionario

Adaptación: Pérez-Delgado y Mestre, (2005). *Index of Empaty for Children and Adolescents* (IECA). Equipo LISIS Universidad de Valencia.

Codificación

Índice general de empatía : (ítems en positivo: 1 + 4 + 5 + 6 + 7 + 8 + 11 + 12 + 13 + 14 + 19; ítems en negativo: 2 + 3 + 9 + 10 + 15 + 16 + 17 + 18 + 20 + 21 + 22)

EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación:

- 1 ¿Te han sorprendido los resultados que has obtenido tú y tus compañeros/as?
- 2 ¿Qué ítems te llaman más la atención?
- 3 ¿Cómo valoras tu participación?
- 4 ¿Cómo valoras la participación del grupo?

Puesta en común.

ACTIVIDAD 9: YO CAMINO, TÚ CAMINAS, ÉL CAMINA

OBJETIVOS:

- Reconocimiento del lenguaje no verbal.
- Identificación de emociones

EDAD:

De 12 en adelante.

TIEMPO:

50 minutos.

MATERIALES:

Ninguno específico.

DESARROLLO:

Si observamos la manera de caminar de una persona, podemos saber las intenciones que trae, la actitud con la que va a iniciar una conversación, el estado de ánimo, las prisas con las que va a hablar después. Esto puede servirnos para saber con qué actitud afrontar un diálogo con determinadas personas e, incluso, para ver si un niño o adulto tiende más a la exploración o a la introversión.

El modo de caminar no solo estriba en el ritmo al que se camina, la distancia entre los pasos, las pausas que se van haciendo, sino también, en si se va mirando al suelo, adelante, atrás, si los brazos acompañan a los pies, si van desincronizados, si se va estirado o encogido, si uno tropieza reiteradas veces o no, si se camina con sensación de incomodidad o de sentirse observado. Es decir, no sólo interviene la motricidad de brazos y piernas, sino la complementariedad de la expresión facial, postural, gestual, etc.



La idea es que busquemos distintas maneras de caminar en función de las siguientes condiciones:

Ya que nuestra forma de caminar expresa parte de nuestra identidad, de nuestros rasgos de personalidad, probad a caminar como lo haría alguien introvertido, alguien extrovertido, alguien miedoso, alguien alegre, etc.

Ahora intentad caminar variando algunos de nuestros roles o papeles en la vida. Así, no caminamos igual en nuestro rol de trabajador, que de alumno, que de novio, que de amigo, que de comprador, que de deportista...

Intentad caminar ahora cambiando vuestras inquietudes o motivaciones. El caminar del que tiene prisa, del que anda buscando algo, del que anda disfrutando, del que anda persiguiendo, del que anda desconfiado..., todos son diferentes.

Caminar al modificar nuestras emociones. Camina de forma distinta el que está alegre, del que está enfadado, del que está preocupado...

Una VARIANTE muy interesante es la de "ORIGINALES Y COPIAS". Consiste en que un participante se sitúa delante e inventa un estilo de caminar y los otros lo copian. Cuando el educador dice cambio, el que va al último pasa adelante y así sucesivamente. Después, se intenta adivinar el estado emocional o rasgos de personalidad que nos sugerían los distintos "caminares".

EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación:

- 1 ¿Has descubierto algo en tu forma de caminar?
- 2 ¿Cómo valoras tu participación?
- 3 ¿Cómo valoras la participación del grupo?

Puesta en común.

ACTIVIDAD 10: JUGANDO A SER ACTORES

OBJETIVOS:

- Reconocimiento de emociones.
- Desarrollo del sentimiento empático.

EDAD:

De 12 en adelante

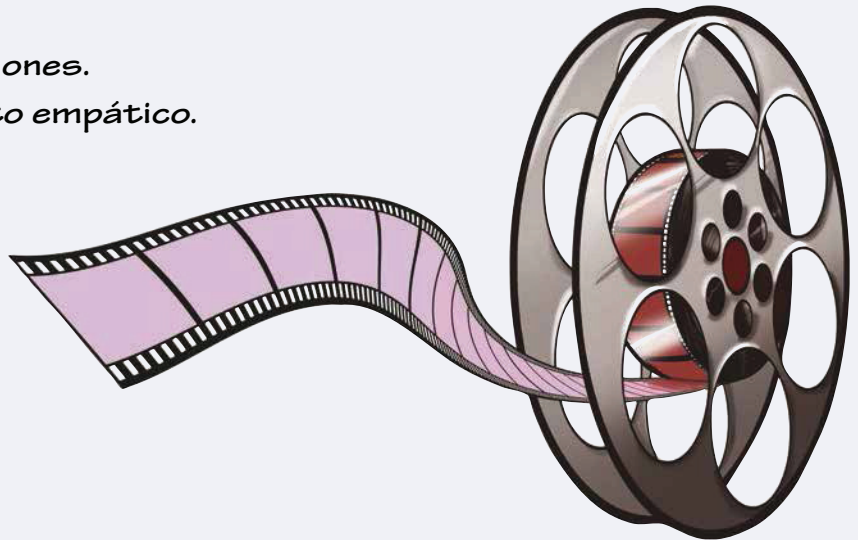
TIEMPO:

50 minutos.

MATERIALES:

Cortometrajes.

DESARROLLO:



Cortometrajes:

Cortometraje A: *La Patrona* (2009). Dirigido por Lizette Argüello

Cortometraje B: *Get Closer* (2011). Dirigido por Jung von Matt

Se divide el grupo en dos subgrupos.

El subgrupo A visualiza el cortometraje A, y el subgrupo B visualiza el cortometraje B.

Posteriormente cada subgrupo representará al otro subgrupo el vídeo que han visionado.

Por último cada subgrupo visionará el cortometraje que solo vio representado por sus compañeros/as.

EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación:

- 1 ¿Cómo valoras tu participación?
- 2 ¿Cómo valoras la participación del grupo?
- 3 ¿Qué te han hecho sentir cada uno de los cortometrajes?

Puesta en común.

OTRAS SUGERENCIAS



SUGERENCIA 1:

Envía cada día un *SMS*, *Tuenti*, *Whatsapp*,..., a una amiga o amigo dándole ánimos porque pueda estar furioso, deprimido, triste..., por haber perdido a su novia/a, el trabajo, algún familiar querido, o cualquier otra situación que tu conozcas.

SUGERENCIA 2:

Intenta ponerte durante una semana en el lugar de "otro", realizando algunas de sus actividades, por ejemplo de algún miembro de tu familia o casa. Resulta interesante realizar aquellas actividades que nos suponen un mayor esfuerzo bien por la falta de hábito, bien por el tipo de actividad.

Puedes cumplimentar un autorregistro como el que figura a continuación, donde expresas lo que te ha aportado la actividad y lo que te ha enseñado de la persona en la que pensaste.

AUTORREGISTRO			
	ME HE PUESTO EN LUGAR DE...	ME HE SENTIDO	ESA PERSONA SE HA SENTIDO
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

SUGERENCIA 3:

Realiza una entrevista a una persona mayor, o que haya tenido entrañables o desagradables experiencias, para poder conocer sus vivencias más destacadas e importantes.

El objetivo es desarrollar la comprensión empática al conocer cómo se sintió esa persona, ponerse en su situación y realizar escucha activa.

Intenta ponerte en su lugar para saber cómo te hubieses sentido si te hubieras encontrado en dichas situaciones.

SUGERENCIA 4:

Te recomendamos muy especialmente que veas, si tienes tiempo, las siguientes películas:

- *Intouchables* (2011). Dirigida por Olivier Nakache, Eric Toledano.

Basada en una historia real, cuenta la vida de Phillippe, un millonario tetrapléjico francés por culpa de un accidente y Driss, un inmigrante de un barrio marginal de París, que ha pasado por la cárcel y que consigue el trabajo de cuidador de Phillippe casi por casualidad. Pese a las grandes diferencias entre ambos en todos los niveles, pronto se establecerá una relación muy especial entre ellos.

- *Adiós, muchachos* (1987). Dirigida por Louis Malle.

En el invierno de 1943, durante la ocupación alemana de Francia en la Segunda Guerra Mundial, llega Bonnet, un nuevo compañero del internado católico, una vez comenzado el curso. Julián, uno de los protagonistas, se da cuenta de que Bonnet es un joven judío al que los sacerdotes católicos intentan salvar de los nazis. Pronto todos verán en primera persona las consecuencias del racismo.



DISCOPUB

