



EuropePlus

R2

CAJA DE VALORES

Empatía

VALOR	EMPATÍA
SOCIO	ZESPÓŁ SZKÓŁ I PLACÓWEK SPECJALNYCH

Introducción de valores

La empatía es la capacidad de reconocer y simpatizar con los estados mentales de los demás. La capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y adoptar su forma de pensar es importante en el contexto de las interacciones sociales. La empatía también se asocia con la formación de la personalidad y la madurez emocional a una edad temprana. En la práctica, la empatía es una habilidad social extremadamente importante. Una persona con importantes capacidades empáticas comprende sus propias emociones y es capaz de reconocer con precisión los estados emocionales de otras personas. Esto tiene un efecto positivo en la comprensión de las dependencias sociales y las relaciones interpersonales. Las personas empáticas son conscientes de los sentimientos de los demás, ven la base de sus valores y pueden empatizar con situaciones concretas. Tal percepción del mundo nos permite verificar nuestros propios puntos de vista y admitir errores, así como reducir significativamente el comportamiento agresivo. La falta de empatía en un contexto social es un fenómeno negativo porque conduce a la indiferencia, a dificultades para resolver conflictos y a recurrir a soluciones de fuerza. Según los científicos que estudian el cerebro humano, la empatía es una característica natural de todo ser humano, sin la cual no podríamos establecer relaciones en sociedad. Además, no todas las personas tienen el mismo nivel de empatía natural, por eso es tan importante animar a los niños en edad escolar a desarrollar habilidades empáticas: ellos serán los responsables de las relaciones humanas en el futuro.

JUEGO

Juego 1

Título: "Me siento como tú"

Objetivo: Desarrollar la capacidad de nombrar las propias emociones y la capacidad de identificarse con las emociones de los demás.

Materiales: la caja con los papelitos con preguntas

Instrucciones:

Los alumnos forman un círculo.

Un niño se coloca en el centro del círculo y saca una pregunta de la caja.

Lee la pregunta en voz alta, por ejemplo ¿Qué siento cuando llueve?

Los demás participantes tienen que expresar, mediante expresiones faciales, gestos y movimientos corporales, lo que podrían sentir en una situación como la descrita por el participante situado en el centro del círculo.

Durante este tiempo, el participante situado en el centro del círculo observa atentamente a los demás niños y elige a uno de ellos, aquel cuyos movimientos, gestos y expresiones faciales muestran más sus propias emociones relacionadas con esta situación.

Se pone delante del niño seleccionado y le dice: Me siento como tú cuando llueve.

Cambian de sitio y ahora el participante seleccionado está en el centro del círculo, sacando una carta de la caja. Continúa la siguiente ronda.

Ejemplos de preguntas:

1. ¿Cómo me siento cuando veo a una persona preocupada?
2. ¿Cómo me siento cuando alguien es grosero conmigo?
3. ¿Cómo me siento cuando me ponen una mala nota?
4. ¿Cómo me siento cuando un amigo me insulta con un comentario inapropiado sobre mí?
5. ¿Cómo me siento cuando recibo un regalo?, etc.

Juego 2

Título: "Juegos de palabras empáticos"

Objetivo:

- Expresar diversas emociones mediante gestos y expresiones faciales, leer las emociones de los demás.

Materiales:

Tarjetas de palabras con EMOCIONES escritas (nombres de emociones y estados emocionales, nombres de sentimientos)

Instrucción:

El profesor divide la clase en grupos de cinco.

Cada grupo saca tres tarjetas con los nombres de las emociones.

Los grupos disponen de 10 minutos para preparar una breve

	<p>Escenificación en forma de pantomima (sin palabras). Los alumnos deben representar las emociones dibujadas. Cuando los grupos estén listos para actuar, cada grupo presenta la pantomima.</p> <p>La tarea de los demás es adivinar qué emociones se esconden en la escena presentada por sus amigos.</p>
<p>ESTUDIO DE CASO</p>	<p>Título: "El niño con un problema" Basado en el Programa de relaciones adecuadas entre niños y familias y de formación del carácter, Empatía "Boy with a problem" Karan, 2007</p> <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorar cuestiones relacionadas con la empatía como valor esencial en el desarrollo educativo y social. <p>Estudio de caso: Un chico llamado Tom tenía un gran problema. No podía nombrarlo, pero estaba triste y ansioso, así que no podía hacer nada ni concentrarse en nada todo el tiempo. Se puso enfermo y no podía comer. Dejó de trabajar en el colegio e incluso cuando sus amigos querían jugar al fútbol con él después de clase, no le apetecía. Incluso dejó de tocar su batería favorita. Estaba apático, indiferente y despreocupado. Empezó a caminar encorvado e incluso cuando sus compañeros le decían "hola", ni siquiera les miraba al responder. Con el tiempo, su madre se dio cuenta de este cambio en su comportamiento y lo llevó al médico. El médico le dijo que todo estaba bien y que no le pasaba nada. Sin embargo, Tom estaba cada vez más triste, no podía dormir por las noches y cada vez comía menos. Al día siguiente, Tom intentó hablar con su madre sobre su problema, pero por desgracia ella tenía prisa y no encontró tiempo para él. Sólo le aconsejó que se olvidara de su problema, porque es demasiado joven para tener problemas serios. Mamá le hizo jugar con el ordenador, pensando que así se calmaría, y se fue a trabajar.</p>

Al día siguiente, cuando Tom fue al colegio, decidió hablar de su problema con el profesor. Esperó a que los demás niños salieran de clase y le contó lo que le preocupaba. Sin embargo, la profesora le dio algunos consejos y le dijo que todo iría bien si intentaba escuchar y hacer lo que ella le aconsejaba. Luego ella misma se encargó de los exámenes. Tom intentó hacer lo que la profesora le aconsejaba, pero nada le ayudó. Seguía triste y deprimido.

Cuando Tom llegó a casa, se sentó impotente y se escondió bajo la manta. De repente, oyó que llamaban a la puerta: era su amigo Mark, que inmediatamente le propuso ir a dar un paseo al parque. Tom aceptó.

Mientras paseaban, Mark le preguntó a Tom qué le pasaba que últimamente tenía tan mal aspecto y se comportaba incómodo. El rostro de Mark mostraba preocupación y seriedad. Al cabo de un rato, Tom decidió contarle a su amigo lo que le preocupaba. Mark no le aconsejó cómo solucionar el problema, sino que se limitó a escuchar y a comprender lo difícil que era para su amigo. Mark escuchó, no interrumpió, sino que se limitó a estar con Tom.

Cuando se hizo tarde, los chicos se despidieron y volvieron a sus casas. Tom se sentía mucho mejor, incluso probó la cena, que le gustó. Cuando se acostó a dormir, se durmió rápidamente.

Al día siguiente, en la escuela, Tom se involucró en las clases. Después de clase, fue de buena gana a aprender a tocar la batería. Quedó con Mark por la tarde para jugar juntos al fútbol.

OBRA DE TEATRO

Título: El chico con problemas

Personajes: Tom - el niño con problemas, La madre de Tom, Mark, Adam, Wojtek, Bartek - los compañeros de escuela de Tom, El Doctor, El Profesor

Materiales: vestuario para los actores, sillas, mesa, algunos platos y accesorios de cocina, tambores, decoración de la escena (cocina, habitación del médico, habitación del profesor, etc.)

Escena 1

Tom está de pie en medio de la habitación, está triste, muestra depresión con todo su ser. Se sienta en el suelo en cuclillas. Se lleva las rodillas a la cabeza. Esconde la cara entre las manos. Uno a uno, los compañeros se le acercan, invitándole a diversas actividades, que antes le gustaban a Tom.

Wojtek: ¡Tom, ven a jugar al fútbol, no estés tan triste!

Tom: ¡No tengo fuerzas, ve solo! Quizá la próxima vez me una y juegue con vosotros.

Adam: ¡Hey Tom! ¿Vas a ir a la clase de batería hoy? Yo voy, así que... ¡podemos ir juntos!

Tom: ¡No, hoy no puedo, de alguna manera no me siento bien!

Adam: ¡Vale, quizás en otra ocasión!

Bartek: ¡Hola Tom!

Tom (murmurando y sin levantar la vista): Mh....

Al cabo de un rato, Tom se levanta y se acerca al pupitre donde reposan libros y cuadernos. Intenta estudiar y, finalmente, desanimado, se tumba boca abajo en el banco.

Mamá se acerca a él y le dice:

Mamá: ¡Tom, tenemos que ir al médico porque últimamente no tienes buen aspecto!

Escena 2

La escena se divide en dos partes: la primera, la consulta del médico; la segunda, la cocina de la casa de Tom.

Tom y mamá están en la habitación del médico. El médico examina al niño y dice:

Doctor: Estás sano, todos los resultados son buenos, no te pasa nada. Le recomiendo vitaminas.

Mamá: **Muchas gracias**, doctor. ¡Es genial que estés sano Tom!

Mamá y Tom van a la cocina.

Mamá pone los platos de la cena sobre la mesa, Tom coge desganado el tenedor, incapaz de tragar. Tom intenta hablar con su madre para contarle su problema, pero ella le ignora.

Tom: Mamá, ya sabes... porque yo... quizás..., ya sabes... tengo un problema...

Mamá: Tom, deja de pensar que te pasa algo. El médico ha dicho que estás bien. Ahora tengo prisa porque aún tengo mucho que hacer. ¡Olvídate del problema y estarás bien! Eres demasiado joven para tener problemas serios. Ve a jugar al ordenador y te sentirás mejor.

Escena 3

En la escuela, Tomek espera a que los alumnos salgan del aula. Se dirige al profesor, quiere hablar con él.

Tom: Quiero hablar porque últimamente he tenido un problema terrible. A menudo llego tarde con las tareas de matemáticas, todo el mundo me ignora, a menudo me siento solo, no tengo ganas de hacer nada y no tengo fuerzas. ¡Está más allá de mis capacidades! ¡Demasiadas cosas a la vez!

Profesor: (anotando algo todo el rato): ¡Oh, Tom!
¡Sólo lo estás pasando mal! No te preocupes, ¡todo
irá bien! En unos días estarás mejor, ¡te
olvidarás de estos problemas!

*El profesor sigue comprobando los exámenes
escribiendo algo en ellos sin mirar a Tom.*

*Tom pasea por la escuela, intenta no pensar en su
problema, pero sigue sintiéndose mal.*

Escena 4

*La habitación de Tom. Tom está sentado en la cama,
tapándose con una manta. De repente oye que
llaman a la puerta. Mark, su amigo del patio, entra
en la habitación.*

Mark: ¡Hola Tom! ¿Vamos a dar un paseo?

Tom: Bueno, puede que sí... ¡vale, vamos!

Escena 5

*Los chicos pasean sin decir palabra por el parque.
Mark mira tranquilamente a su alrededor, no
pregunta inmediatamente qué le pasa a Tom. Sólo
después de un rato:*

Mark: ¿Qué te preocupa? Veo que algo te preocupa.

responde Tom al cabo de un momento:

Tom: Últimamente lo estoy pasando mal, no he
aprobado matemáticas, me he peleado con Jacob,
Eva tenía algo de lo que quejarse, pero no sé ni de
qué... muchas cosas a la vez... a veces me estalla la
cabeza de estos problemas... me dan ganas de salir
corriendo y esconderme en algún sitio... para que
nadie me encuentre y ya no quiera nada de mí...

*Mark escucha atentamente las confesiones de su
colega, asiente con comprensión... Cuando Tom deja
de hablar, al cabo de un rato Mark añade:*

Mark: Te entiendo perfectamente, yo también
siento a menudo que todo me supera... es difícil... a
veces incluso mucho... entonces nada ayuda...

Los chicos caminan durante largo rato y se alejan lentamente del escenario.

Escena 6

Tom entra en casa. Mamá le invita a cenar.

Mamá: ¡Qué bien que estés aquí! ¡Siéntate y come!

Tomek (mientras come): ¡Estos bocadillos están buenos, me saben mucho mejor que antes! ¡Gracias mamá!

Come, se acuesta y se duerme.

Escena 7

Al día siguiente, Tom coge la batería y va a clases de música. Conoce a Adam.

Tom: ¡Hey Adam, vamos! Últimamente he olvidado lo divertido que es tocar la batería. ¡Me lo habré perdido! Mark también se unirá a nosotros, también quiere aprender a tocar este instrumento...

Adam: ¡Genial! Veo que ya estás mejor.

Tom: ¡Mucho mejor, me siento francamente espléndido! ¡Mark es un verdadero amigo! Me escuchó... pero no me aconsejó nada... No me despidió, sino que me apoyó pacientemente con su mera presencia. Me dio la sensación de que me comprendía de verdad. ¡Eso se llama un amigo verdaderamente empático! ¡Debes conocerlo!

Los chicos se reúnen con Mark. Se saludan, se dan palmaditas en la espalda y abandonan el escenario sonrientes.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta comunicación refleja únicamente las opiniones de su autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.