



Yo - Tú - Nosotros

Recursos a utilizar

[Audiovisual 1](#)

[Audiovisual 2](#)

Variables que se pueden trabajar

Empatía.

Sinopsis

El primer video muestra como una niña que asiste a su colegio, tras la llegada de un nuevo niño muy especial, la va a cambiar la vida, surgiendo una gran amistad. Este cortometraje, dirigido por Pedro García Solís, transmite valores como la empatía, el respeto y la amistad. Fue galardonado con el Premio Goya al Mejor Cortometraje de Animación en el año 2014.

El video “El poder de la empatía” es un corto animado que explica la diferencia entre la empatía y la compasión

Referente teórico

Todos hemos oído hablar de la empatía y aunque muchos aseguran tenerla, pocos la ponen en práctica. La empatía es la capacidad de comprender y compartir lo que piensan y sienten los demás, manteniendo nuestro propio criterio. Es uno de los requisitos de la inteligencia emocional y está relacionada con la comprensión, el respeto, el apoyo y la escucha activa.

La empatía permite ver las cosas desde la perspectiva de la otra persona en vez de la nuestra (ponerse en los zapatos del otro), por ello, desempeña un papel fundamental en la interacción entre las personas. Ser una persona empática no es tarea fácil, sin embargo, como toda habilidad social, puede entrenarse, gracias a poner en práctica el respeto y la escucha activa.

Razón de ser

En ocasiones se tiende a confundir compasión con empatía. ¿Somos quizá compasivos, pero nos cuesta ser empáticos? Se realizarán varias situaciones de aprendizaje para poner en práctica la verdadera empatía y un elemento fundamental que es la escucha activa.

Desarrollo

1ª Fase

Se propone comenzar la sesión visualizando el corto “Cuerdas”. Posteriormente, se dialogará sobre lo que les ha parecido, sobre las diferentes emociones de los personajes y sobre su manera de expresarlas. Pregúntales: *¿Cómo creen que se siente cada personaje? ¿Por qué se siente así? ¿qué creen que puede estar pensando? ¿Cómo creemos que seríamos nosotros, cómo nos sentiríamos y cómo nos comportaríamos si tuviéramos la misma historia?*



Nota a los docentes:

Las preguntas que se han presentado anteriormente son orientativas.

En esta fase inicial, es importante animar a algún participante a compartir alguna experiencia que haya vivido, en la que faltó empatía, o un momento en el que hubo un malentendido sobre quién era o quién era otra persona. Preguntar al grupo si alguien también ha experimentado algo como lo que ese compañero ha expuesto, y reflexionar sobre qué pueden hacer de manera más eficaz la próxima vez que se encuentren en una situación como esa o parecida.

2ª Fase

Empatía versus Compasión

Preguntamos al grupo-clase: ¿Creéis que la simpatía es lo mismo que la empatía? y que la *Compasión*?

A continuación, vamos a descifrar qué es la empatía a partir de la proyección de un corto animado.

Sugerencia de preguntas tras el visionado:

- ¿Qué crees que piensa y siente la zorrilla?
- ¿Cómo se lo toman los otros dos personajes?
- ¿Qué dice y qué hace el oso?
- ¿Cómo se siente al final la zorrilla?

Esta fase se puede cerrar con esta conclusión: No siempre somos capaces de conectar con las emociones de otras personas cuando nos muestran y comunican

sus emociones, especialmente las negativas. Mostrar compasión hace que las personas se distancien porque sienten que no las comprenden y que a quien nos escucha no le importa nada lo que está sucediendo. Sin embargo, cuando se muestra empatía se conecta con las personas. Se sienten escuchadas y comprendidas en su dolor. Aunque no encuentren una solución sí encuentran un espacio de refugio.

3ª Fase

La escucha activa

A continuación, se plantean dos situaciones de aprendizaje para practicar la escucha activa:

1. Individual: Visualizar una conversación

Es una buena manera de practicar antes de encontrarse en una situación real en la que necesitemos poner a prueba una buena capacidad de escucha.

Se trata de imaginar que vas a contar a otra persona cómo pasaste el día de ayer (piensa en lo que hiciste y piensa a quién se lo quieres contar). Decidido el tema y la persona, imagínate cómo se lo estás contando, en qué detalles te estás parando más porque te gustaría incidir en ello, qué aspectos quieres contar en profundidad. Visualízate viendo que la otra persona ha estado atento o atenta a lo que le contabas, mirándote y sonriéndote, haciendo gestos de acuerdo con la información que le decías como sorpresa ante detalles inesperados o tristeza ante datos desafortunados. Te ha dejado todo el tiempo del mundo para que puedas explicarle con pelos y señales lo que le querías expresar.

Después imaginaremos justo la situación contraria. La persona se muestra de forma muy diferente, cortándote cada vez que hablas e interrumpiéndote constantemente. Te da consejos sin que tú se los hayas pedido e, incluso, cambia de tema y te cuenta su punto de vista.

¿Cómo te sientes? ¿Qué tipo de comportamiento preferirías?

Este es un ejercicio que, aunque en solitario y mental, es muy bueno para poner en práctica la empatía, aquello que sentirían otras personas si les hiciéramos lo mismo que nos ha pasado con el segundo escenario.

2. En parejas: Cuenta una historia

En parejas cada uno debe contar al otro una historia haciendo hincapié en detalles y eventos importantes y significativos para quien los cuenta. Después, se trata de que cada uno presente al grupo al otro, y trate de contar con máximo detalle la misma historia.

Una vez finalizadas estas dinámicas se puede reflexionar con estas preguntas:

- ¿Has sentido que tu compañero te ha escuchado y entendido?
- ¿Cómo te has sentido cuando has contado tu historia y tus sentimientos?
- ¿Cómo te has sentido cuando te tocó contar la historia de tu compañero y reflejar sus emociones?
- ¿Qué ha sido más difícil: repetir o reflejar? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo más importante para ti del mensaje?
- ¿Qué aprendes de esta experiencia?



Nota a los docentes:

Las preguntas que se han presentado anteriormente son orientativas.

4ª Fase

Transferencia a la vida cotidiana ENTRENAR LA EMPATIA

- Una forma de cultivar la empatía es empezando por preguntar más a los demás por ellos mismos con preguntas abiertas como, por ejemplo: *¿qué tal ha ido el día? ¿cómo va el proyecto en el que están trabajando? ¿qué tal la familia si se conoce?...* o preguntar por aquella preocupación que sabes que tenía.
Se pregunta y se deja que la otra persona se abra todo lo que necesita y pueda. Tu papel será escuchar y mostrar que estás prestando atención. Es el momento de poner en práctica la escucha activa.
- Acepta los sentimientos y emociones de los demás sin juzgarlos: todas las emociones y sentimientos son válidas y respetables.
- Identificar las emociones y sentimientos de la otra persona no supone tener que sentir la misma emoción.

Conclusión final

Se ha entrenado la atención, poniendo el foco en lo que se dice y en la emoción que acompaña al explicar la historia y, sobre todo, ha permitido entrenar la empatía al tratar de explicar de forma respetuosa lo que el otro te ha confesado y contado.