

... Me pongo en tus zapatos...



EMPATÍA

Empatía es la capacidad de ponernos en el lugar del otro, sentir lo que siente la otra persona. Comprender los sentimientos y las emociones intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente el otro.

Esta Habilidad hace que nos ayudemos entre nosotros, ya que está relacionada directamente con el altruismo, el amor, la preocupación por los demás y la capacidad de ayudar.

Empatía no quiere decir que estemos de acuerdo en todo con la otra persona, si no que seamos capaz de comprenderla. SENTIR CON EL OTRO.

COMPRENSIÓN NO JUSTIFICACIÓN

John Cacioppo, profesor de Psicología de Chicago nos dice: "Las relaciones más importantes en nuestras vidas y las que más incidencias parece que tienen sobre la salud son las que mantenemos con las personas con las que convivimos cotidianamente"

Por lo que vamos a animarnos y vamos a trabajar esta semana esta habilidad, ya que nos proporcionará un mejor bienestar en el ámbito familiar y social.

¿Cómo ser personas empáticas?

- *Procurar sonreír siempre, esto genera un ambiente de confianza y cordialidad. La serenidad que se manifiesta desarma hasta el más exaltado.*
- *Algunos gestos amables como una palmada en el hombro o un apretón de manos, son muestras de afecto que pueden valer igual o más que las palabras, sobre todo si la persona pasa por un mal momento.*
- *Respetar al que habla. Prestando atención a sus sentimientos e ideas, aceptarlas aunque no se compartan. Reconoce el valor de la persona que habla. Dedicarle el tiempo que necesita el otro. Respetar su libertad e intimidad, es decir, respetar a toda la persona.*
- *Escuchar a los demás. Ser buen observador del comportamiento del otro para interpretar los mensajes no verbales, que son por donde se conoce sus emociones y sus sentimientos.*

La persona que practica la empatía:

- *Conoce los sentimientos del otro, sin necesidad de que se los comunique.*
- *Entiende los problemas de la otra persona y confía en su capacidad para resolverlos.*
- *Es comprensivo, no juzga.*
- *Ve la situación como si fuera la otra persona. “Se pone en sus zapatos”.*
- *Dialoga positivamente.*
- *No manipula.*

La empatía es una habilidad que se tiene que aprender poco a poco, y será más fácil si desde niños se les enseña a vivir pendientes y preocupados por los demás.



¿ Cómo fomentar la empatía en casa?



- Tenemos que observarnos y preocuparnos por lo que le ocurre a las personas con las que convivimos y tenemos que enseñar con nuestro ejemplo; Si nuestros hijos ven que pedimos perdón a los demás y que nos ponemos en la piel de otras personas,

pensarán que tienen que imitar nuestra conducta. Si por el contrario nos oyen hablar de forma inadecuada en casa de los profesores, familiares o vecinos, copiarán nuestra conducta. Tenemos que evitar poner etiquetas a otros niños y adultos y ser maleducados o violentos con los demás.

1. Valorar las emociones

El primer paso para comprender a los demás es entender nuestras propias emociones y actitudes. Nuestros hijos tienen que conocer y dar importancia a sus emociones y nosotros les podemos ayudar hablando con ellos e intentando que las verbalicen. Por ejemplo, podemos preguntarle la razón por la que está triste o enfadado. Una vez que comprendan sus emociones será más fácil que entiendan los problemas de los demás.

2. Hablar de sus sentimientos

Otra buena idea es elegir un momento al día para hablar de lo que les ha ocurrido en la jornada. Por ejemplo, la cena puede ser el lugar perfecto. Nos contaremos que hemos sentido a lo largo del día.

3. Fomentar la cooperación

En estos días de confinamiento en nuestros hogares, es importante que todos cooperemos en las tareas que haya que realizar en casa. Podemos realizar un cuadrante de actividades a realizar por cada uno y llevarlo a cabo de una manera lúdica. Es un buen momento para crear un hábito que posteriormente se extrapolará a la vida en sociedad. Estamos enseñando de esta manera el trabajo en equipo.

4. Actividades positivas

Hacer actividades que puedan resultar positivas para todos y que nos ayuden a preocuparnos por los demás. Podemos crear , como esos vecinos que tienen problemas económicos, ese compañero que tiene a su padre enfermo o ese abuelo que vive solo en el piso de al lado. Le ayudará a valorar la solidaridad de su familia y a pensar en los problemas de los demás. Incluso entre todos podemos pensar en alguna acción para ayudar a estas personas que lo están pasando mal. Lo haremos mediante rol- playing.



EMPATÍA EN NIÑOS

3 SECRETOS PARA TRABAJAR LA EMPATÍA

La empatía es la base para la comunicación y convivencia de las personas. Es deber de los adultos referentes de los pequeños enseñar esta habilidad tan necesaria no solo para la comunicación con los demás, sino también para la comunicación interna de las personas.

1. Valida sus emociones difíciles

En ocasiones, cuando un niño se siente triste, enfadado o decepcionado los padres van corriendo a solucionar el problema para que se sienta de nuevo bien, dejando a un lado las emociones difíciles (y tan importantes). Los padres casi sin querer quieren proteger a sus hijos de cualquier dolor.



Sin embargo, estos sentimientos son parte de la vida y los niños deben aprender a lidiar con ellos. Gracias a estos sentimientos serán capaces también de trabajar la empatía y entender mejor cómo sienten los demás en determinados momentos.



2. Sé un buen modelo de empatía

Los niños aprenden de sus padres y de los referentes adultos, desarrollarán las cualidades viendo a los demás y experimentando el cómo los demás tienen empatía con ellos.



Respetar la personalidad de los niños hará que se sientan valorados y queridos, siendo fundamental para poder trabajar la empatía.



3. Proporciona oportunidades para practicar la empatía

La empatía, como cualquier otra habilidad emocional requiere de repetición para integrarlo en la personalidad. Para ello, es necesario crear situaciones en las que los niños tengan oportunidades para poder practicar la empatía de forma natural.



se pueden celebrar reuniones familiares e involucrar a los niños para que sean capaces de escuchar y respetar las perspectivas de los demás.



Incluso cuando los niños sienten empatía por los demás, las presiones sociales o los prejuicios puede hacer que se bloquee su capacidad para expresar sus emociones.

¿Por qué es importante la empatía?



- 1. Facilita la sintonía emocional.*
- 2. Nos ayuda a ser más objetivos y justos.*
- 3. Nos describe como personas respetables y respetuosas.*
- 4. mejora nuestra autoestima y estimula nuestro aprendizaje.*
- 5. Transmite generosidad.*
- 6. Consolida todas nuestras relaciones interpersonales.*
- 7. Ofrece la mejor versión de nosotros mismos.*

La empatía está estrechamente relacionada con la felicidad, ya que nos ayuda a gestionar mejor nuestras emociones, nos conoceremos mejor y mejorará todas nuestras relaciones.

Actividades

1. La mímica.

A veces nos es más fácil representar una emoción con gestos que con palabras. La mímica es una excelente herramienta para que podamos expresar nuestras emociones. Puedes utilizarlo para crear y practicar la empatía en casa: pide a un miembro de tu familia que haga de mimo. Le dirás al oído una palabra relacionada con una emoción y tendrá que representarla mediante gestos para que el resto adivinen de cuál se trata. por ejemplo: alegría, tristeza o ira... O bien puedes pedirle que interprete una situación escenificando bien las emociones que surgen de la historia.

2. El cuento de las emociones

Les contaremos este cuento . Nuestros pequeños deben estar atentos porque luego les vamos a hacer preguntas sobre el contenido del cuento, relacionadas con los sentimientos. Preguntas: ¿por qué estaba contenta Sara?, ¿por qué motivos se enfadó Pedro?, ¿por qué se puso triste Sara?

El cumpleaños de Sara

Érase una vez dos hermanitos, Sara y Pedro, que se querían mucho y pasaban todo el día juntos. Sara tenía tres años y Pedro, cuatro. Se acercaba el cumpleaños de Sara y entre todos empezaron a preparar una gran fiesta para celebrarlo. Los padres de Sara y Pedro prepararon invitaciones para los amiguitos de Sara. Iban a ir muchos niños porque Sara era muy simpática y agradable con todo el mundo y tenía muchos amigos: todos los niños de su clase y todos los vecinos de su edad. Todo el mundo ayudaba en algo para la fiesta y Pedro empezaba a estar un poco cansado porque no se hablaba de

otra cosa durante todo el día y no le hacían mucho caso a él. Además, esa no era su fiesta.

El día del cumpleaños de Sara, sus padres se levantaron temprano para decorar toda la casa. Había un gran cartel que ponía «Muchas felicidades, Sara». Cuando llegó la hora de levantarse, los padres de Pedro y Sara fueron a la habitación de Sara para despertarla y felicitarla. Sara estaba contentísima, porque además le habían llevado un gran regalo envuelto en un papel de muchos colores y con una gran cinta roja alrededor. Lo desenvolvió con cuidado: ¡Era un oso de peluche enorme! Estaba muy alegre y no paraba de dar las gracias a sus padres por ese regalo tan bonito. Sara preguntó por Pedro, que se tenía que haber despertado con todo el ruido, pero no había ido a felicitarla todavía. Así era, Pedro lo estaba escuchando todo, pero él también quería regalos y no le apetecía ir a darle a Sara el suyo, pero fueron sus padres a despertarlo y a decirle que debía ir a felicitar a su hermana. Así lo hizo, pero Sara, aunque no dijo nada, se dio cuenta de que no lo hacía de corazón como solía hacerlo. Desayunaron todos juntos, aunque Pedro no estaba alegre como solía estar el resto de las mañanas.

Se fueron al colegio, todo el mundo felicitaba a Sara y en su clase le cantaron «Cumpleaños feliz». Después de las clases, a la salida del colegio, todos los compañeros de Sara la acompañaron a su casa. Poco tiempo después fueron llegando todos sus vecinos. Fue una fiesta genial, pero Pedro estaba enfadado porque nadie le hacía caso. Todo el mundo estaba pendiente de Sara, le daban muchos regalos y estaba tan contenta y ocupada con todos sus amigos, que no le hacía caso. Estaba tan enfadado que se fue a otra habitación. Pero Sara sí que estaba pendiente de su hermano y se puso muy triste de verle enfadado con ella. Ya no le importaban los regalos ni la tarta con las velas, ni las canciones ni nada, porque ella quería mucho a su hermanito y él estaba enfadado con ella. Entonces decidió ir a hablar con él. Al principio, Pedro hacía como si no la escuchara, pero en realidad estaba muy contento de que Sara hubiera ido a hablar con él. Sara le dijo que no se enfadara que le daba todo lo que le habían regalado con tal de que estuviera él contento. En ese momento, Pedro se dio cuenta de lo buena que era su hermanita

y de lo que le quería. Él no tenía ningún motivo para enfadarse, era el cumpleaños de su hermana y tenían que estar todos contentos por ella. Así que le pidió disculpas por su comportamiento y se fueron los dos juntos con el resto de sus amigos para apagar las velas de la tarta.

3. Me pongo en tu lugar.

Vamos a jugar a un juego que consiste en ponernos en el lugar de otras persona. Preparamos tarjetas con nombres como; mamá, papá, maestra, abuela, cajera de la tienda, barrendero/a... y ponemos en el lugar del juego material que tengamos en casa para disfrazarnos. Cada uno de nosotros coge una tarjeta, tenemos que mirar la tarjeta y ver el personaje que nos ha tocado, sin enseñárselo a los demás. Tenemos que transformarnos en ese personaje, vamos a jugar a ser esa persona que nos ha tocado. Tenéis que pensar muy bien como es esa persona, qué ropa lleva puesta, qué cosas hace, cómo habla, cómo se mueve, qué cosas le gusta hacer, etc. Cuando lo hayamos pensado cogeremos material para disfrazarnos como esa persona.

A continuación les dejaremos un tiempo para que se transformen en el personaje correspondiente, cuando todos los participantes se hayan transformado les pediremos que actúen como si fueran su personaje que hablen, que se muevan como él, y que intenten pensar como lo haría esa persona. Pero todavía deben mantener en secreto su identidad.

Cuando todos estemos preparados haremos un pequeño teatro imitando a la persona que nos ha tocado para que el resto de la familia lo adivine.

Podemos ayudar a los más pequeños poniendo en cada ronta una situación en la que se encontrarían los personajes (en el médico, en la cola del súper, llamada de teléfono, preparando las vacaciones, recogiendo la habitación, de compras. etc.), Tenemos que dejarles esto muy claro, “hay que hacer y decir lo que haría la persona en la que nos hemos transformado y no lo que haríamos y diríamos nosotros”.

Dibújame

Otro juego para trabajar la empatía. Cada uno de nosotros escribirá nuestro nombre en un papel. Posteriormente, recogeremos todos los papeles y lo repartiremos al azar. Tendremos que dibujar a quien nos haya tocado y hacer una pequeña descripción de su carácter al lado.

Después, se entregará cada dibujo a la persona correspondiente.

El objetivo principal de esta dinámica es ejercitar la capacidad de representar a otras personas en un papel, a definir el carácter de alguien y comprobar si la otra persona se ve reflejada en lo que se ha creado de ella.

Canciones y cortos para trabajar la empatía:

<https://youtu.be/-hgu-Bx7qzO>: Los corazones amigos

<https://youtu.be/cpr7ttt1sOQ> ; El baile de las emociones

<https://youtu.be/hX60blksDsU>: El rock de las emociones

<https://youtu.be/GJ89dk9chnk> : Inteligencia emocional empatía.

<https://youtu.be/S-PTa2ONNrl>: video cuento del Monstruo de colores.