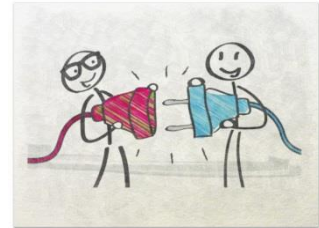


# Taller de Empatía

Este taller surge del contagio que Antonio M<sup>a</sup> nos transmitió en la formación sobre mediación escolar del CEP a la que asistimos y en la que logró crear un ambiente mágico de compañeros y compañeras con muchas ganas de transmitir lo aprendido y vivido, con el deseo de hacer partícipe a nuestro alumnado, ayudándoles a conectar y a hacer crecer sus emociones y valores.



Es un taller montado con mucho cariño en el que buscamos que el alumnado conviva, sienta, participe y se divierta.

## Objetivos:

- ❖ Aprender a ponerse en el lugar de otras personas.
- ❖ Reconocer sentimientos y emociones ajenas.
- ❖ Respetar opiniones y entender otros puntos de vista.
- ❖ Reconocer la pertenencia a un grupo.
- ❖ Favorecer el desarrollo de las habilidades sociales.
- ❖ Conseguir objetivos comunes.

## Aspectos a considerar en la introducción al taller:

La empatía es...

VER con los OJOS del que te VE.

ESCUCHAR con los OIDOS de aquel que ESCUCHAS.

SENTIR con las PALABRAS que quiere expresar el corazón del OTRO.

La empatía es el puente de comunicación que salva nuestras diferencias.

“Es una capacidad que casi ninguno de los que creen tenerla tienen en realidad” y es que en lugar de empatía aconsejamos, minimizamos, competimos, compadecemos, corregimos,...



Los enemigos de la empatía son:

- 1 EL EGOCENTRISMO**  
No ser capaces de salir de nuestra perspectiva, de nuestro enfoque. No ver realmente a la otra persona, sino sólo nuestro reflejo en ella.
- 2 LA CRÍTICA**  
Aprovechar la situación para expresar nuestra desaprobación, nuestros reproches, atendiendo más a lo que necesitamos decir, o a lo que estamos sintiendo, que a lo que la otra persona necesita en ese momento.
- 3 EL JUICIO**  
La tendencia a colocarnos en el rol de juez, valorando y dictaminando sobre las circunstancias, sin tener en cuenta que, primero, es innecesario –nadie nos lo ha pedido–, y segundo, probablemente nuestro veredicto será injusto.
- 4 LA SIMPLIFICACIÓN**  
Reducir la situación a lo que conocemos o hemos experimentado. Considerar que todo el mundo comparte las mismas ideas. Olvidar que hay muchas otras formas de sentir y pensar, hace que se nos escapen los matices y las diferencias.
- 5 LA INHABILIDAD**  
No ser capaces de salir de nuestra perspectiva, de nuestro enfoque. No ver realmente a la otra persona, sino sólo nuestro reflejo en ella.

## ¿Qué es la empatía?

- Conciencia** de los sentimientos, necesidades y problemas de los demás.
- Capacidad** para responder a los demás, expresando que les hemos comprendido.
- Destreza** para comprender, expresar y regular los fenómenos emocionales.
- Esfuerzo por comprender** los sentimientos y actitudes de las personas.
- Esfuerzo por entender** las circunstancias que afectan a otros.

El camino fácil es la SIMPATÍA; la EMPATÍA requiere esfuerzos.

EMPATÍA	SIMPATÍA
TIENDE A LA CONEXIÓN	TIENDE A LA DESCONEXIÓN
ESCUCHA PARA COMPRENDER	ESCUCHA PARA RESPONDER
SE CENTRA EN LA EMOCIÓN	BUSCA LA APROBACIÓN
REQUIERE APRENDIZAJE	ESPONTÁNEO
RESPUESTA NO VERBAL	RESPUESTA VERBAL
NO JUZGA	JUZGA
NO MUTUA	MUTUA
PLANO EMOCIONAL	PLANO INTELECTUAL
ESCUCHA LOS SENTIMIENTOS	ESCUCHA LAS PALABRAS
SE CENTRA EN LA PERSONA	SE CENTRA EN LA SOLUCIÓN

## Dinámica 1:

Invitamos al alumnado a cerrar los ojos y relajarse; ponemos música de fondo que favorezca esta relajación.



Colocamos a cada alumno/a una pegatina en su frente y les pedimos que al abrir los ojos se organicen en grupos con la única condición de utilizar gestos, pues en esta dinámica no se puede hablar.

Tras unos segundos de no saber bien qué hacer, se organizarán por colores y quedarán establecidos grupos muy diversos que nos permitirán trabajar cómo se han sentido al ser rechazados por sus compañeros/as o al ser integrados en el gran grupo, permitiendo visibilizar y vivir el rechazo o sentirse encasillado en pequeños grupos; aspectos que vive frecuentemente nuestro alumnado.

- Formaremos un gran grupo equilibrado entre chicos y chicas.
- Un pequeño grupo de alumnas con un solo chico en el grupo.
- Un pequeño grupo de alumnos con una sola chica en el grupo.
- Un/a alumno/a se quedará sólo y será rechazado por todos los grupos en su intento de agruparse, pues el color de su pegatina no coincidirá con ningún otro.



Este último/a será el que experimente mejor el rechazo y podrá transmitir cómo se ha sentido a sus compañeros/as.

Si conocemos al grupo, esta función se la daremos al alumno/a más “líder negativo” pues será el que más necesite sentirse en la piel de aquellos a los que rechaza en su día a día.

## Dinámica 2:

En pequeño grupo vamos a jugar con las emociones e intentar relacionar pequeñas historias con imágenes que nos reflejen la emoción que representa, para ello plantearemos un escape-box.



Si se puede hacer uso del teléfono móvil, cosa que no vamos a hacer en este taller pues estamos en un centro educativo donde los móviles no están permitidos, podríamos utilizar la aplicación “WallaMe” que es una aplicación divertida, similar a la de cazar Pokémon, tan conocida y utilizada por nuestro alumnado adolescente, que esconde mensajes en realidad aumentada, un aliciente de motivación para hacerse con los dígitos que necesitarán para abrir el candado de la cajita que a cada pequeño grupo les ha tocado.



Sin uso de aplicación móvil, utilizaremos sencillos acertijos sobre números que deberán ordenar para abrir el candado, fomentando la participación y el trabajo en equipo para su logro. (Acertijo tipo: ¿Qué número tiene tantas letras en su nombre como indica el valor de su cifra? - el 5)



Dentro de la cajita encontrarán un emoticono que representará una emoción, una breve historia que los situará en un contexto, y muchas imágenes, entre las que tendrán que seleccionar las 2 que mejor simbolicen la emoción representada.

Una vez que tengan las imágenes seleccionadas realizarán un pequeño mural con esa breve historia añadiendo un final o continuándola, y lo expondrán brevemente a sus compañeros/as.

### Dinámica 3:

Esta dinámica surge de la lectura de un artículo de una revista digital (pequeocio.com) en el que se trataba la sorprendente lección sobre el acoso escolar que una docente del Reino Unido dio a su alumnado, mostrando de un modo muy claro, sencillo y efectivo, los serios daños que los insultos y las conductas de acoso pueden provocar en quienes los reciben, y cómo este daño, aunque no siempre sea visible, cala muy dentro de la personalidad y la autoestima de las víctimas.

Se trata de enseñar a nuestro alumnado dos manzanas iguales e ir pasando una de ellas para que el alumnado le hagan un cumplido, como si fuese una persona (“eres bonita” …). Cuando la manzana haya pasado por todos/as y la hayan agasajado con preciosas cualidades, pasamos la otra manzana y les pedimos que, por turnos de nuevo, esta vez la insulten (“fea”, “tonta” …).



Cuando han terminado, se muestran las dos manzanas aparentemente iguales, pero al cortarlas por la mitad el alumnado comprende inmediatamente el mensaje...

La manzana que recibió los insultos está magullada y estropeada por dentro, mientras la que recibió los piropos está sana y perfecta.

El alumnado puede comprender de una forma muy visual cómo los insultos o el maltrato provocan daños no siempre evidentes a simple vista, pero que perjudican por dentro la autoestima y la personalidad de quien los sufre.

Evidentemente, esta actividad requiere de que previamente golpeemos con suavidad una de las manzanas para que por fuera no sea visible pero por dentro se magulle.



### Dinámica 4:

Para finalizar el taller, invitaremos a los y las participantes a que cojan unas pequeñas etiquetas que hemos dejado en un rinconcito y que dediquen a aquella persona del grupo qué más les ha transmitido alguna cualidad que piensan que posee y que la caracteriza, aunque no se conozcan más que del ratito del taller, como será el caso en muchos/as de ellos y ellas, y, sin hablar ni explicar, se la dejen en el bolsillo o le den en su mano esa cualidad.

Cuando se marchen mirarán cada uno de los mensajes y podrán valorar lo que están transmitiendo a otras personas con sus actitudes y sorprenderse, quizá, de las emociones que despiertan.

¡Puede ser divertido!



### Conclusión:

Si con este taller conseguimos que el alumnado se divierta habremos logrado todos los objetivos, pues si disfrutan aprenden.

¡Esperamos que os sea de utilidad!



Organizado por:

José María - Profesor del IES CHRISTINE PICASSO de Málaga

Beatriz Lucas - Profesora del IES LOS MONTES de Colmenar