



Growth Road Schools

EMPATÍA

EMPATÍA

ÍNDICE

- Introducción
- Objetivos
- Contenidos
- Actividades y dinámicas de grupo
- Temporalización
- Conclusiones

INTRODUCCIÓN

En este tema, los roaders se adentrarán en la habilidad de la empatía, de poder dejar a un lado sus conocimientos, experiencias y vivencias para ponerse en las de otro. Esta capacidad es muy compleja y tiene muchos ingredientes por lo que en este tema se hará un recorrido general para que los roaders puedan identificar qué actitudes tienen ya adquiridas y cuales pueden entrenar.

OBJETIVOS

- Conocer las características de las personas empáticas
- Identificar sus dificultades en la capacidad de empatía para entrenarla

CONTENIDOS

Vídeo 1: ¿Qué es la empatía?

La empatía es la capacidad de percibir las emociones de otras personas junto con la capacidad de entender lo que es probable que sientan o piensen. A veces no nos resulta sencillo escuchar opiniones diferentes a las nuestras. En este video se invita a los roaders a reflexionar acerca de esto.

Actividad

1. Si estáis en clase haciendo un debate y otra persona opina diferente a ti, qué sueles hacer, con sinceridad:
 - La escucho aunque no opino lo mismo, y me callo, no le digo nada.
 - Le digo lo que pienso interrumpiendo y no dejándola hablar.
 - Le dejo hablar primero y cuando es mi turno doy mi opinión y mis argumentos con respeto.
 - Le contesto educadamente pero luego fuera de clase le hablo mal.

Video 2: Características empáticas

En este video se les muestra a los roaders actitudes y reacciones de personas con una alta capacidad de empatía y se les invita a reflexionar sobre cuáles de estas actitudes tienen y cuáles podrían entrenar.

Actividad

1. Selecciona en cuáles de estas situaciones te has encontrado alguna vez:
 - En Instagram una persona se metió con otra, insultándola.
 - En clase todos se rieron de una persona cuando se equivocó al hacer el ejercicio.
 - Ibais por la calle y alguien vestía de forma “diferente”, así que os reísteis y criticasteis.
 - En el patio hay una persona que siempre está sola, pero no nos acercamos a ella.
 - Una persona de clase saca muy buenas notas, la última vez que sacó un 10 nos burlamos de él.
2. Ahora explica, para cada situación anterior, cuál crees que sería la manera adecuada de actuar, mostrando empatía y cómo te gustaría que te trataran a ti:
3. Para valorar tu capacidad de empatía responde a estas preguntas.
A continuación aparecen algunas conductas, debes señalar la frecuencia con las que realizas cada una de ellas, de acuerdo con la siguiente escala:
 - 1 NUNCA (No lo has hecho nunca)
 - 2 ALGUNAS VECES (Si lo haces algunas veces)
 - 3 CASI SIEMPRE (Si lo haces de forma habitual)
 - 4 SIEMPRE (Si lo haces siempre)
 - Reconozco las emociones de otras personas por sus expresiones faciales (gestos, caras...)

- Soy capaz de reconocer cómo se sienten los demás por su tono de voz.
- Me doy cuenta de lo que está sintiendo una persona con solo mirarla.
- Me resulta difícil comprender los mensajes no verbales de otras personas.
- Me resulta difícil entender por qué la gente siente lo que siente.
- Me cuesta ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.
- Si alguien cercano a mí está de mal humor pienso que ya se le pasará.
- Sé animar a un amigo/a o compañero/a para que se valore a sí mismo.
- Creo que cada uno debe resolver sus problemas sin ayuda de los demás.
- Me preocupo por saber cómo se sienten mis compañeros/as.

ACTIVIDADES Y DINÁMICAS DE GRUPO

Nombre: "**Caminando en sus zapatos**"

Objetivo: Desarrollar la empatía al ponerse en el lugar de los demás y comprender diferentes perspectivas.

Duración: 45 minutos

1. Se divide a los roaders en grupos de 4 o 5 personas.
2. Se explica la actividad: tendrán que ponerse en el lugar de otra persona y tratar de comprender sus pensamientos, sentimientos y experiencias.
3. Cada grupo debe elegir un tema o situación desafiante para explorar. Puede ser algo como "Ser nuevo en la escuela", "Enfrentar el rechazo", "Convivir con una enfermedad crónica" o "Vivir en un entorno socioeconómico desfavorecido". Si es posible, permite que los propios roaders sugieran los temas.
4. Una vez que los temas se hayan decidido, cada miembro del grupo debe tomar una hoja de papel y escribir en ella el nombre de un personaje o una breve descripción de una persona que vive esa situación desafiante. Por ejemplo, si el tema es "Ser nuevo en la escuela", los nombres podrían ser "Ana, la estudiante nueva y tímida" o "Carlos, el estudiante recién llegado de otro país".
5. A continuación, cada participante debe tomar un papel con el nombre de un personaje que no sea el suyo. Durante los próximos 15 minutos, deben reflexionar y escribir en su papel cómo se sentirían, qué

pensamientos tendrían y cómo creen que sería su experiencia en esa situación.

6. Después de los 15 minutos, los readers deben volver a su grupo y compartir lo que escribieron. Cada persona leerá el papel que recibió y describirá la experiencia del personaje que le tocó.
7. Una vez que todos hayan compartido, promueve una discusión grupal sobre las diferentes perspectivas y sentimientos que surgieron. Anímalos a reflexionar sobre cómo se sintieron al ponerse en los zapatos de otra persona y cómo esto puede influir en su comprensión y empatía hacia los demás en la vida cotidiana.
8. Para cerrar la dinámica, pide a los participantes que compartan acciones concretas que podrían tomar para mostrar más empatía en sus relaciones y ayudar a aquellos que enfrentan desafíos similares.

Temporalización

Este tema está pensado para que se realice en una sola sesión de 45-60 minutos. La propuesta es orientativa y depende del grupo y el tutor que acompañe.

Es preciso tener en cuenta que los readers van a realizar un trabajo de descubrimiento personal y han de tomarse el tiempo necesario para ello, respondiendo de manera sosegada y reflexiva.

Conclusiones

Al concluir este tema, los readers habrán podido reflexionar acerca de su capacidad de empatía e identificar qué aspectos de la misma pueden trabajar para mejorar.