

EMPATÍA

La empatía es un valor como también lo son: la amistad, la familia, el respeto, la solidaridad entre otros, la empatía se describe como la capacidad que tiene un ser humano para entender o sentir lo que está viviendo otra persona, en otras palabras es la capacidad que tiene una persona para poder entender las situaciones que pueden llegar a sufrir otras personas.

Ejemplo de empatía:

Cuando otra persona se cae sabemos que el golpe le causo dolor y sentimos lastima o tristeza por esa persona, esto es empatía.

Ejemplo contrario a empatía:

Si cuando una persona se cae nos reímos de esa persona o lo disfrutamos eso significa que no estamos teniendo empatía hacia el sufrimiento o situación y se pueden sentir deseos de hacer burla.

Lo anterior fue solamente un ejemplo, pero la empatía está presente día a día cada vez que sabemos que alguien sufre, o le acontece algo triste, si nosotros también nos sentimos tristes es porque tenemos una buena capacidad de empatía; de entender a esa persona que está sufriendo.

Actividades

1. **Canción de los emoticantos** : “ Me pongo en tu lugar”

<https://www.youtube.com/watch?v=HygdSxNV-Q8>

2. **Juego de la empatía**

Descripción del juego fomentar la empatía: El juego consiste en relatar una historia en la que cada niño es protagonista. Para ello es necesario que cada uno se siente relajadamente y cierre los ojos.

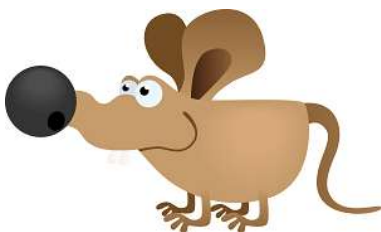
En este caso la persona que relate la historia deberá comenzar describiendo la escena de forma calmada.

Relato:

“Cierra tus ojos y comienza imaginando que te encuentras en un valle verde. El día es soleado y bonito. No sientes frío ni calor. Te encuentras muy a gusto donde estas. Pronto divisas un sendero color amarillo. Y comienzas a caminar por él.

Llegas hasta un puente. Debajo corre un río de aguas tranquilas. Cruzas ese puente y observas que cerca se encuentra una casa muy bonita. Te acercas a ella y entras...

Mientras lo haces notas que tu cuerpo va cambiando de tamaño. Observas que poco a poco tu cuerpo va empequeñeciendo, más y más cada vez. Luego notas que tus orejas se han vuelto de forma puntiaguda, y tu nariz se ha alargado y ahora tiene forma de hocico de animal.



Pronto descubres que caminas en 4 patas y que tienes una cola larga. Ya no tienes dudas de que te has convertido en un ratón.

Comienzas a recorrer la casa. Todo te parece gigante. No puedes llegar ver por la ventana ni subirte a la mesada. Sólo recorres el suelo...

De pronto ves un gato. Él te mira fijamente. Tú sabes que los gatos persiguen ratones así que comienzas a temblar. Tienes deseos de correr. Te agitas.



Giras media vuelta e intentas huir pero pronto te das cuenta que tu cuerpo comienza a crecer. Cada vez más y más y te conviertes en un perro enorme.

Luego giras tu cuerpo y observas al gato. Sientes como tiembla de miedo pero tú sólo lo miras. Te detienes unos instantes para evaluar la situación.

Luego comienzas a acercarte hasta la puerta de entrada de la casa, sales por la puerta y retomas el sendero amarillo.

En este momento te das cuenta que tu cuerpo ha crecido más todavía y que ya no te encuentras caminando en 4 patas sino que estas caminando como lo haces normalmente.

Luego cruzas el puente y poco a poco vas tomando conciencia de tu cuerpo, de la sala, de los ruidos del ambiente...

Ahora te encuentras nuevamente en la clase. Suavemente abres los ojos y respiras profundamente”.



Preguntas para el juego Fomentar la empatía

- ¿Qué sensaciones has tenidos mientras fuiste un ratón?
- ¿Tuviste miedo en algún momento del relato?
- ¿Has sentido ese miedo en algún momento de tu vida?
- ¿Qué sensación tuviste mientras eras un perro?
- ¿Cómo se puede aplicar este relato a la vida cotidiana?

3. Juegos de Rol.

El profesor presentará diferentes situaciones de la vida cotidiana, y los niños deben representarla describiendo cómo se sentirían y diciendo cómo le gustaría que actuaran los demás con él.

Ejemplos:

Si se ha caído en el patio.

Si quiere jugar con otros niños y no le dejan

Si ha discutido con un compañero

Si es el día de su cumpleaños.....