

Empatía

“Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti”

La clave de la empatía es tratar a los demás como les gustaría que les trataran a ellos, no a ti. De lo contrario quizás les sigas tratando como no les gusta.

La importancia de la empatía en las habilidades sociales

A diferencia de lo que se cree popularmente, la empatía no es la capacidad de sentir lo que el otro siente. Si fuera así estaríamos sufriendo altibajos emocionales durante todo el día. **La empatía es entender lo que otro individuo siente y responder en consecuencia.**

Para qué sirve ser más empático

Empatizar con alguien es simplemente lograr que esa persona se sienta comprendida. Si lo consigues, serás capaz de cambiar el rumbo de una relación en un instante. Eres empático si reflejas las emociones de los demás o le dices que entiendes lo que siente.

Así pues, ser empático tiene varias ventajas:

1. **Caerás mejor a la gente.** Las personas empáticas tienen un círculo social más amplio, son “populares”.
2. **Serás mucho más persuasivo.** La capacidad de entender y ponerte en el lugar del otro te permitirá saber qué puedes ofrecer a esa persona para que confíe en ti.
3. **Te convertirás en el centro de atención y te harás escuchar.** Los empáticos se comunican de forma eficaz y suelen tener unas relaciones sociales más satisfactorias porque habitualmente hablan de cosas que importan a los demás.
4. **Mejorarás tu capacidad de liderazgo y motivación** cuando empieces a entender los deseos y necesidades de la gente.
5. **Comprenderás rápidamente qué les pasa a los demás** a través del lenguaje no verbal, y podrás reaccionar en consecuencia.

Como ves, entender las motivaciones de alguien y responder a ellas es una de las herramientas más potentes que jamás tendrás para socializar. Es una capacidad que se puede aprender y mejorar.

6 EJERCICIOS PARA MEJORAR TU EMPATÍA

La clave para ser más empático es **aprender a ponerse en el lugar del otro**, dejando de ser tú por un momento y entendiendo los deseos y miedos de tu interlocutor sin estar pendiente de lo que vas a decir a continuación. Es casi como meditar. Veamos algunas formas de conseguirlo.

1. **Deja de escuchar durante 5 minutos y fíjate en otras cosas.** A menudo damos más valor al significado de las palabras que al resto de información que somos capaces de percibir. Tono, postura, expresión, mirada, silencios... Captas toda esa información de forma inconsciente, pero tu raciocinio la oculta al dar más importancia a las palabras textuales. Así pues, haz callar a tu razón y dale una oportunidad a tu intuición.
2. **Para entender a alguien intenta imaginarte qué le motiva a hacer lo que hace.** Piensa en alguna dificultad que pueda encontrarse día a día. Si es un comerciante, puede que el negocio le esté flojeando, los ingresos no sean los de antes y le cueste más pagar el alquiler. ¿Reflexionar sobre eso un momento antes de hablar con él puede incrementar tu empatía? Seguramente sí.
3. **Haz que la otra persona también ponga de su parte.** Para que se abra más sencillamente pregunta *¿Cómo estás?* y espera. Gira tu cuerpo hacia ella ofreciéndole toda tu atención. No lo hagas sólo por cortesía. Incluso tocarla ligeramente en la parte superior del brazo puede hacer que se sienta más comprendida y libre de expresarse.
4. **Con lo que te diga, ni se te ocurra exponer tus conclusiones.** Evita decirle *“Tu problema es que...”*. Si percibe que le entiendes no se sentirá solo en su problema y se abrirá más. Si cree que le vas a sermonear, se cerrará.
5. **Parafrasea y reformula su mensaje añadiendo la emoción que creas que está experimentando.** *“Así que nadie te ha llamado en dos semanas... Creo que eso te puede hacer sentir solo, ¿es así?”*. Se sentirá más comprendido y lograrás que pase de hablar de hechos a hablar de emociones. Y esa es la clave de la empatía
6. **Sal varias veces al día de tus zapatos para ponerte en los de los demás.** Esfuérzate durante un tiempo en hacer todo esto y dentro de poco te sorprenderás a ti mismo haciéndolo de forma casi inconsciente. Habrás logrado mejorar tu empatía.

EL DADO QUE PACIFICÓ MI TABLERO

Yo no lo sabía, pero las fichas blancas y negras de mi juego favorito se odiaban a muerte. Cada noche, mientras yo dormía, **peleaban por la única casilla multicolor del tablero**, a la que las blancas llegaban siguiendo el caminito de casillas blancas que cruzaba su reino, y las negras siguiendo otro caminito de casillas negras que atravesaba el suyo.

Aquella lucha tan igualada parecía no tener fin, así que el señor Dado les propuso la partida definitiva: se enfrentarían los líderes de cada bando, y **el vencedor se quedaría con la casilla multicolor para siempre**.

- Para evitar trampas -añadió Dado-, ambas pasarán la noche anterior aisladas y vigiladas por mí. **Yo las llevaré luego a su casilla de salida**.

Tanto dolor había dejado en las fichas aquella feroz guerra, que no dudaron en aceptar la propuesta del viejo y sabio señor Dado, quien, al caer la noche, **llevó a ambas fichas a un lugar secreto del tablero**. Estas esperaban algún tipo de premio o discurso pero, para su sorpresa, solo encontraron dos cubos de pintura, uno blanco y otro negro.

- **Cambiaréis vuestros colores esta noche**, y mañana jugaréis la partida con el color al que siempre os habéis enfrentado. Tenéis la misma forma, y solo cambia vuestro color, así que nadie se dará cuenta; pero tampoco podréis decírselo a nadie.

Las fichas obedecieron sorprendidas, y al día siguiente viajaron hasta llegar a la casilla de salida de cada uno de los caminos.

La ficha negra, toda ella pintada de blanco, cruzó el reino de las fichas blancas entre aplausos y gritos de ánimo, sin que nadie supiera que estaban aclamando a la mejor de las fichas negras. **Allá por donde pasaba recibía flores**, regalos y muestras de cariño de fichas grandes y pequeñas. Viendo la ilusión que generaba ganar aquella casilla, la ficha negra descubrió que el reino de las fichas blancas no era tan distinto del suyo, **aunque fueran de colores opuestos**. La partida comenzó, y en su emocionante viaje por el caminito de casillas blancas a través del reino rival, la ficha negra se sintió un poquito menos negra. Hasta que, **llegando al final de la partida**, cuando estaba tan cerca que podía verse la última casilla, la ficha negra no recordaba ninguna razón para detestar a las fichas blancas. Entonces se encontró frente a frente con la ficha blanca, toda ella pintada de negro, **y sintió un fuerte deseo de abrazarla como a una de sus hermanas**. La ficha blanca, que había vivido algo muy parecido en su viaje por el país de las fichas negras, sintió lo mismo. Y, olvidando la partida, **ambas avanzaron hasta la casilla multicolor para fundirse en un gran abrazo**.

Casi nadie entendía qué había pasado, pero daba igual. Todas tenían tantas ganas de paz, que no dudaron en lanzarse a la casilla multicolor para seguir abrazándose unas a otras y celebrar el fin de la guerra.

Desde entonces, cada noche, **la casilla multicolor se llena de fichas blancas y negras**, y de los dos cubos de pintura que puso allí el señor Dado, para que quienes quieran ver el mundo con los ojos de los demás puedan hacerlo siempre que quieran.



Procedimiento:

1. Leer el cuento: "El dado que pacificó mi tablero"
2. Reflexionar sobre el cuento con preguntas como las siguientes:
 - ¿Por qué eran enemigas las fichas negras y las blancas?
 - ¿Qué sucedió cuando cambiaron de papeles al pintarse del otro color?
 - ¿Qué pasa cuando en un conflicto nos ponemos en el lugar del otro para entender su actuación?
3. Comentar con los alumnos

¿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**.



La empatía

La empatía es la habilidad social de ponerse en el lugar del otro y entenderle. No es fácil renunciar a nuestro propio egoísmo para ponerse en el lugar de los demás, pero cuando lo conseguimos los problemas son más sencillos de resolver. Si nos portamos con los demás como nos gustaría que los demás se portasen con nosotros, sin duda, la convivencia sería mucho más sencilla

1. Corto: Ratón en venta

. Snickers es un ratón solitario en una tienda de mascotas, deseoso de ser comprado por alguien. Pero tiene un gran problema, sus enormes orejas. Los niños que entran en la tienda se burlan continuamente de él. ¿Logrará encontrar Snickers el amigo que tanto desea?, ¿alguien lo aceptará por como es?

<https://www.youtube.com/watch?v=XxvLDL8Smck>

PROPUESTAS DE ACTIVIDADES:

1. Hacer una lluvia de ideas sobre todas las emociones que el ratón experimenta a lo largo del video.
2. Crea un debate sobre el comportamiento de los niños en la tienda.
3. Haz reflexionar a los alumnos sobre la relación entre cómo se muestra físicamente, gestos que adopta y el estado de ánimo. Por ejemplo ALTO – esperanzado / feliz / emocionado, BAJO – triste / avergonzado / solitario.
4. Pide a los alumnos que escriban lo que han visto en este video a modo de resumen y qué moraleja nos transmite.

2.

El profesor presentará diferentes situaciones de la vida cotidiana, y los alumnos deben describir en la ficha cómo se sentirían y diciendo cómo le gustaría que actuaran los demás con él.

Puede darse una ficha por grupo o individualmente

Ejemplos:

Si quiere relacionarse con otros compañeros en el recreo y le dejan sólo

Si ha discutido con un compañero

Si ha tenido muy malas notas

Si te han castigado por comportamiento inadecuado en el aula

.....

Plantear problemas que interesen a la clase.

SE SIENTE

PORQUE...

YO ME SENTIRÍA

SE SIENTE

PORQUE...

YO ME SENTIRÍA



SE SIENTE

PORQUE...

YO ME SENTIRÍA

SE SIENTE

PORQUE...

YO ME SENTIRÍA