

Actividades para trabajar LA EMPATÍA.

Es la capacidad para conocer lo que le sucede a la otra persona y sus sentimientos.

Es una fase fundamental para regular los conflictos que tenemos con otra persona de forma positiva.

Más información sobre **Regulación de conflictos interpersonales** en <http://www.educarueca.org/spip.php?article691>

A PARTIR DE CUATRO AÑOS.

1. LA ROPA CAMBIADA.

<http://www.youtube.com/watch?v=6-KQw74A-tk>

Énfasis: **Empatía**, conocerse.

Coeficiente de cooperación: 7.

Esta actividad es más apropiada para el invierno, momento en que llevan mucha ropa.

Se escogen cuatro niñas/niños que se pondrán al frente de la clase.

Esas niñas se ponen sus abrigos, gorros, bufandas, diadema, gafas, goma del pelo, guantes y mochilas si lo tienen.

El resto observará detenidamente qué ropa llevan puesta.

Ahora pedimos a todo el grupo que cierre los ojos y cambiamos a las niñas elegidas sus ropas poniendo a cada una prendas de otra.

Ahora se abren los ojos y las niñas dirán qué cambios hubo y a quién pertenece cada prenda de ropa.

Lo repetiremos con otras niñas y niños.

Como se hace largo y a veces no tenemos todo el tiempo que queremos, podemos decir a todo el grupo que se ponga la ropa que ha llevado.

Después cierran los ojos y les intercambiamos diferentes prendas de vestir.

Al abrir los ojos, contarán los cambios que van descubriendo.

Podemos hacerlo cambiando objetos muy visibles del salón de clase.

Reflexión:

¿Nos gusta conocer a nuestras compañeras, qué ropa les gusta ponerse? ¿Recordamos que el objetivo es conocernos más? ¿Conocemos bien la ropa de nuestras compañeras? ¿Qué importancia damos a la ropa? ¿Os gusta dejar los abrigos a vuestras compañeras? ¿Os gusta ponerlos el abrigo de vuestras compañeras? ¿Alguna vez os habéis equivocado y os habéis puesto el abrigo de otra persona?

A PARTIR DE CINCO AÑOS.

2. LOS ZAPATOS DE LAS PERSONAS MAYORES.

Énfasis: **Empatía**.

Un día mando una nota a casa y les pido que traigan un par de zapatos de una persona mayor de su casa. Han de pedir permiso. Durante un ratito les permito que cada una se ponga esos zapatos, camine con cuidado de no hacerse daño, de no estropear los zapatos. ¿Llegarán a decir algo?

Elijo una niña que no sea muy tímida y la animo a que camine delante del grupo y se imagine que es la persona propietaria de los zapatos.

Intentamos repetir esta última parte con más niñas y niños.

Variación:

Si no hacen bien la tarea de traer un zapato, le pido a alguna niña que haga la actividad poniéndose el abrigo, la mochila, el gorro, alguna prenda . . . de otra compañera o de la profesora.

Reflexión:

¿Cómo te sientes con los zapatos de otra persona? ¿Te gusta sentirte como otra persona? ¿Cómo se siente la otra persona? ¿Qué cosas hace? ¿Qué gestos hace? ¿Entendemos a las personas mayores? ¿Ellas os entienden a vosotras?

A PARTIR DE SEIS AÑOS.

3. YO SOY TÚ.

Énfasis: **Empatía.**

Dos niñas nos explican un conflicto real que han tenido. Cada una cuenta su parte.

Después hacen algo de teatro:

Dolly: - *"Estoy muy enfadada porque Angy me ha dado un golpe con la paleta."*

Angy: - *"Yo ahora hago de Angy y estoy muy enfadada porque Dolly no me deja jugar con ella."*

Es conveniente hacer más ejemplos.

Victoria: - *"Estoy enfadada con Victoria porque me agarró de la mano y no me quería soltar."*

Manoli: *"Yo hago como si fuese Victoria. Estoy muy enfadada con Manoli porque me agarró de la mano y no me quería soltar."*

Reflexión:

¿Qué os ha parecido ponerse en el lugar de la otra? ¿Ha sido fácil, difícil? ¿Os ha servido para buscar una solución más fácilmente?

A PARTIR DE SIETE AÑOS.

4. METERSE EN LA SILUETA DE OTRA.

Énfasis: **Empatía.**

Se necesita mucho espacio y bastante tiempo.

Se distribuye el grupo por parejas, cada pareja con una tizas.

Mientras que una persona está tumbada, la otra con la tiza rodea su cuerpo marcando el perfil con precisión.

Al terminar escriben el nombre de la persona perfilada.

Hablamos sobre la actividad. Cómo se realizó. Cómo se sintieron ambas personas.

Puede ser conveniente que la tallerista haga un ejemplo antes de que lo realice todo el grupo.

Después quien dibujó la silueta se mete dentro de ella, se tumba y ambas personas comentan la situación.

¿Qué sensaciones encuentran.

Repiten la actividad a la inversa.

Variación:

Si estamos en un lugar con mucho sol, una persona se pone frente al sol y otra dibuja la silueta de su sombra.

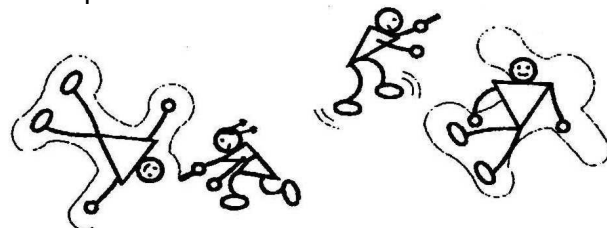
Luego quien dibujó se mete en la silueta.

Reflexión:

¿Te gusta que remarquen tu perfil?

¿Cómo te sientes en el interior de otra persona?

¿Alguna vez te has puesto ropa de otra persona?



A PARTIR DE OCHO AÑOS.

5. LAS LÁGRIMAS DE LA DRAGÓN.

<http://pazuela.wordpress.com/2010/01/02/las-lagrimas-de-la-dragona/>

Énfasis: **Empatía.**

¿Sabéis lo que es una dragona? ¿Cómo son? ¿Qué os parecen? ¿Os dan miedo?

Vamos a escuchar el cuento de una dragona y después lo comentamos.

Animamos a que lo hagan como teatro leído. Hacemos cuatro copias del texto y damos una a cada niña o niño que leerá su parte: Narradora, Papá, Taró y Dragona.

Si no saben leer bien, la facilitadora les ayudará.

Hacemos la escenificación todo de seguido y después reflexionamos.

TEXTO:

NARRADORA:

Lejos, muy lejos, en la profunda caverna de un país extraño, vivía una dragona cuyos ojos brillaban.

Las gentes del entorno estaban asustadas y todas esperaban que alguien fuera capaz de matarla. Las madres temblaban y las niñas lloraban en silencio por miedo a que la dragona las oyese.

Pero había una niña que no tenía miedo.

PAPÁ:

- Taró, ¿a quién debo invitar a la fiesta de tu cumpleaños?

TARÓ:

- Papá, quiero que invites a la dragona.

PAPÁ:

- ¿Bromeas?

TARÓ:

- No. Quiero que invites a la dragona.

NARRADORA:

El padre movió la cabeza desolado. ¡Qué ideas tan extrañas tenía su niña! ¡No era posible!

Pero el día de su cumpleaños, Taró desapareció de casa. Caminó por los montes hasta que llegó a la montaña donde vivía la dragona.

TARÓ:

- ¡Señora dragona! ¡Señora dragona!

DRAGONA:

- ¿Qué pasa? ¿Quién me llama?

TARÓ:

- Hoy es mi cumpleaños y mi padre preparará un montón de dulces. ¡He venido para invitarte!

NARRADORA:

La dragona no podía creerse lo que oía y miraba a la niña gruñendo con voz cavernosa. Pero Taró no tenía miedo y continuaba gritando:

TARÓ:

- ¡Señora dragona! ¿Vienes a mi fiesta de cumpleaños?

NARRADORA:

Cuando la dragona entendió que la niña hablaba en serio, se conmovió y pensaba.

DRAGONA:

- Todas me odian y me temen. Nadie me ha invitado nunca a una fiesta de cumpleaños. Nadie me quiere. ¡Qué buena es esta niña!

NARRADORA:

Y mientras pensaba esto, las lágrimas comenzaron a descolgarse de sus ojos. Primero unas pocas, después tantas y tantas que se convirtieron en un río que descendía por el valle.

DRAGONA:

- Ven, móntate en mi espalda. Te llevaré a tu casa.

NARRADORA:

La niña vio salir a la dragona de la madriguera. Era un reptil bonito, con sutiles escamas coloradas, sinuoso como una serpiente, pero con patas muy robustas.

Taró montó sobre la espalda del feroz animal y la dragona comenzó a nadar en el río de sus lágrimas. Y mientras nadaba, por una extraña magia, el cuerpo del animal cambió de forma y medida. Se convirtió en una barca con adornos muy bonitos y forma de dragona. La niña llegó felizmente a su casa conduciendo la barca.

La dragona, Taró, su papá y las amigas fueron muy felices todas juntas en la fiesta de cumpleaños.

Análisis del texto en común

Se pedirá a los alumnos y alumnas, que den su opinión sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo vivía la gente?
- ¿Por qué creéis que la gente no hacía nada?
- ¿Qué hizo Taró? ¿Por qué lo hizo?
- ¿Y la dragona?
- ¿Cuál fue la magia que convirtió a la dragona en una barca?

- ¿Creéis que en vuestro entorno se dan situaciones parecidas a la que narra la fábula?

Si es así ¿quién es la dragona? ¿Qué se podría hacer para convertirla en barca?

Es conveniente hacer el teatro leído otra vez más después de la primera reflexión.

Reflexión:

¿Qué os pareció?

¿Qué habéis entendido?

¿Cómo era la dragona?

¿Cómo creía la gente que era la dragona?

¿Cómo se sentía la dragona?

¿Os da miedo alguna persona?

¿Os da miedo alguna persona diferente a lo habitual?

Trabajo sobre una situación real

De las situaciones que surjan del entorno del alumnado, el profesor o profesora elegirá una.

El profesor o profesora dividirá la situación en varias partes que puedan ser representadas (cómo era la situación inicialmente, quién hizo algo para cambiarla, cómo cambió...).

Pedirá a las participantes que hagan un dibujo y escriban unas líneas de una de las partes de la situación real, para contar la historia de forma análoga a la fábula.

Los dibujos se colgarán en el aula de forma secuencial como si fuera un cómic.

Preparación del acto simbólico

Una vez analizados el texto y la situación planteada debatid entre todos y todas situaciones y actitudes que impiden que la gente conviva en paz (el miedo, la falta de información,...) y escribid o dibujad estas ideas en papel.

Estos papeles se utilizarán para forrar los tetrabriks con los que se construirá el muro en el acto simbólico del día de la paz.

6. LOS DOS PÁJAROS.

Énfasis: **Empatía.**

*¿Sabéis lo que es un sauce?
Supongo que nunca habéis visto un sauce.
Antes había muchos aquí pero ahora hay muy pocos. Los sauces son árboles grandes y sus hojas son muy verdes por la parte de arriba y muy blancas por la parte de abajo.*

Os contaré una historia que es real:

“Dos pájaros estaban muy felices sobre el mismo árbol, que era un sauce. Uno de ellos se apoyaba en una rama en la punta más alta del sauce; el otro estaba en la parte de abajo donde empiezan las ramas.

Después de un rato, el pájaro que estaba en lo alto dijo para romper el hielo:

-¡Oh, qué bonitas son estas hojas tan verdes!

El pájaro que estaba abajo lo tomó como una provocación y le contestó cortante:

-¿Pero estás cegato? ¿No ves que son blancas?

Y el de arriba, molesto, contestó:

-¡Tú eres el que está cegato! ¡Son verdes!.

Y el otro, desde abajo, con el pico hacia arriba, respondió:

-¡Te apuesto las plumas de la cola a que son blancas. Tú no entiendes nada!

El pájaro de arriba notaba que se iba enfadando, y sin pensarlo dos veces, se precipitó sobre su adversario para darle una lección.

El otro no se movió. Cuando estuvieron cercanos, uno frente a otro, con las plumas de punta por la ira, tuvieron la idea de mirar los dos hacia la misma dirección antes de comenzar el enfrentamiento.

El pájaro que había venido de arriba se sorprendió:

¡Oh, qué extraño!. ¡Fíjate que las hojas son blancas!

E invitó a su amigo:

-Ven hasta arriba adonde yo estaba antes.

Volaron hacia la rama más alta del sauce y esta vez dijeron los dos a coro:

-¡Fíjate que las hojas son verdes!"

Para imaginar cuáles son los sentimientos de los dos pájaros en cada momento de la historia podemos teatralizar la situación. Una escalera o pupitre facilitará el lugar más alto; o simplemente el otro pájaro se agacha.

Reflexión:

¿Qué título le pondríais a esta historia? ¿Qué les ocurría a los dos pájaros? ¿Por qué discutían los pájaros? ¿Por qué creéis que cada uno veía las hojas de un color?

¿Qué descubrieron los pájaros cuando se pusieron en la misma rama? ¿Quién estaba diciendo la verdad? ¿Quién tenía razón?

¿Qué os parece esta historia? ¿Qué conclusión podemos sacar?

¿Habéis discutido alguna vez? ¿Te has parado a pensar si la otra persona puede tener razón? ¿Es posible que dos personas discutan y las dos tienen razón? Buscad algún ejemplo.

Compromiso:

Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar para entender mejor a los demás y elegimos uno entre todas y todos para la quincena.

Si no hay común acuerdo, les sugerimos el compromiso de: Respetamos las opiniones de los demás, y procuramos ponernos en el lugar de las otras personas.

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

7. LOS DOS MONSTRUOS.

Énfasis: **Empatía.**

Hablamos de anochecer y amanecer. El Sol se va cuando viene la Luna.

Les enseño el cuento en fotocopia ampliada y lo vamos leyendo.

Lo vamos comentando poco a poco.

El texto que figura a continuación sirve para representar la historia al modo de teatro leído.

Pido dos voluntarias que lean bien. Una hará de Primer Monstruo (PM). Otra hará de Segundo Monstruo (SM). Cada una

tiene una copia del guión y leen en voz alta cuando les corresponde.

La dinamizadora puede leer la parte de NARRADORA (N).

Podemos comenzar la dramatización a partir de que los dos monstruos se sientan cada uno en una silla a tres metros de distancia dándose la espalda y, a ser posible, con una caja bien alta entre las dos.

Puede haber bolas de papel de periódico en el suelo que nos recuerdan piedras y rocas.

Narradora:

Érase una vez un monstruo que vivía tranquilamente en la ladera oeste de una montaña.

En la ladera este de la montaña vivía otro monstruo.

Los monstruos se hablaban a veces a través de un agujero de la montaña. Pero nunca se habían visto.

Una tarde el primer monstruo dijo:

Primer Monstruo:

¿Has visto qué bonito? El día se marcha.

Segundo Monstruo:

¿Que el día se marcha? ... ¡Querrás decir que la noche llega, ceporro!

Primer Monstruo:

¡Zopenco! ¡No me llames ceporro que me enfado!

Narradora:

Y se quedó tan disgustado que casi no pudo dormir. El otro monstruo estaba también muy irritado y durmió muy mal.

A la mañana siguiente el primer monstruo se sentía fatal después de la mala noche que había pasado. Se acercó al agujero y gritó:

Primer Monstruo:

¡Despierta, melón, que se acaba la noche!

Segundo Monstruo:

¡No seas estúpido, cerebro de mosquito! ... Eso es que viene el día. (Y agarró una piedra y la tiró por encima de la montaña.)

Primer Monstruo:

¡Tienes muy mala puntería, palurdo!
(Buscó otra piedra más grande y la lanzó.)

Segundo Monstruo:

- ¡No tienes nada que hacer, patán, peludo, narizotas! . . . (Y arrojó un pedrusco que desmochó la cima de la montaña.)

Primer Monstruo:

¡Eres un buñuelo de viento, rancio y pringoso! ... (El primer monstruo lanza una roca que desprendió otro pedazo de montaña.)

Segundo Monstruo:

¡Y tú eres un alcornoqueviejo y renegrido!
–(Le dió una patada a una piedra enorme).

Narradora:

A medida que avanzaba el día las piedras iban siendo cada vez más grandes y los insultos cada vez más largos.
Los dos monstruos seguían ilesos, pero la montaña se iba desintegrando.

Primer Monstruo:

¡Eres un zoquete peludo, cebón, cabeza hueca y mandón!

Narradora:

Gritaba el primer monstruo tirando una roca gigantesca.

Esa roca terminó por destruir lo que quedaba de montaña y los dos monstruos se vieron por primera vez. Esto ocurrió precisamente cuando empezaba una nueva puesta de sol.

Primer Monstruo:

¡Increíble! . . . Ahí llega la noche. Tenías razón.

Segundo Monstruo:

¡Asombroso! Tenías razón, es que el día se va.

Narradora:

Se reunieron en medio del desastre que habían organizado y contemplaron la llegada de la noche y la marcha del día.

Primer Monstruo:

Pues ha sido bastante divertido.

Segundo Monstruo:

¿Verdad que sí? ¡Lástima de montaña!

Bibliografía:

Título: Los dos monstruos.

Autor: David McKee.

Editorial: Espasa Calpe. Madrid.

Otros materiales de trabajo de LOS DOS MONSTRUOS.

http://www.anayainfantilyjuvenil.com/catalogos/proyectos_lectura/IJ00197701_1.pdf

Reflexión:

Dos monstruos enfrentados por ver la misma realidad desde perspectivas opuestas llegan a entenderse tras hacer desaparecer en una riña la montaña que los divide, y les impide ver las cosas de la misma forma.

Comenta con los compañeros si alguna vez habéis discutido como esos monstruos, diciendo los dos lo mismo, pero con palabras distintas.

Hablamos de los insultos y de la agresividad.

A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

8. CON LA CHAQUETA DE OTRA PERSONA.

Énfasis: **Empatía.**

Pregunto si hay alguna persona del grupo que tenga una queja, un enfado, una dificultad o un problema con otra.

Les pido que salgan al frente del grupo y escenifiquen todo lo que sucedió poniendo especial atención a los sentimientos involucrados.

Podemos dramatizar un conflicto sencillo en plan de teatro improvisado.

Aquí van algunos ejemplos:

Cuando subía por las escaleras mi amiga comenzó a escupirme. Me enfadé mucho.

Un chico me dijo que me quería pegar por una revista que me había dejado y me comenzó a empujar y yo a él. Él me seguía insultando y yo . . .

Me peleé con mi hermano porque me decía que no le vacilara y le vacilé y . . .

Cada uno representa su parte de la escena.

Después paramos y se intercambian alguna prenda de ropa. Se pueden cambiar la chaqueta, el jersey, la camiseta, la bufanda, un zapato, . . .

Es más fácil hacer esto en invierno, cuando todas llevamos más ropa encima.

Se intercambian los papeles y representan de nuevo la escena. Cada una se pone en el lugar de la otra.

Aplicamos esta dinámica a otros conflictos reales que hemos tenido.

Podemos decirles que se pongan el abrigo de la profesora, del papá, de . . . y escenifiquen.

Reflexión:

Les preguntamos cómo se han sentido en esta actividad. Qué han aprendido.

Comentamos cómo nos hemos sentido en el lugar de la otra persona.

Cómo hemos visto las situaciones desde el otro punto de vista.

¿Seremos capaces de comprender algo más a otras personas de esta manera?

Cuando tenemos un conflicto ¿nos preocupamos de conocer cómo se encuentra la otra persona? ¿Cuáles son sus sentimientos, dificultades y necesidades? ¿Procuramos conocer el punto de vista de la otra persona?



A PARTIR DE ONCE AÑOS.

9. TEATRALIZAMOS CAMBIANDO LOS PERSONAJES.

Énfasis: **Empatía.**

Les decimos que vamos a hacer algo de teatro.

Por ejemplo, podemos representar el cuento de Caperucita Roja.

Pedimos a alguien que nos narre el cuento.

Ahora pedimos voluntarias que hagan el papel de Caperucita, la mamá, el lobo, la abuela, el cazador, . . .

Vamos repitiendo la representación varias veces e introducimos variaciones poco a poco.

Caperucita solo habla con monosílabas.

La mamá es sorda.

El lobo está cojo.

.

Elegimos una historia, un conflicto real o imaginario.

Lo contamos.

Pedimos voluntarias que lo quieran dramatizar.

Solamente un trocito corto.

Pedimos otras voluntarias para representar la misma historia de nuevo.

Pero les damos papeles ocultos: la mamá es doctora, la niña es golosa, el lobo es un gato, . . .

Reflexión:

¿Qué os parece? ¿Qué pasó? ¿Os gusta meteros en la personalidad de otra persona?

10. LA PERSONA IMAGINADA.

Énfasis: **Empatía.**

Les pedimos que cojan una folia en blanco.

Nos vamos a inventar una persona.

Por detrás de la hoja escribimos los datos de una persona imaginaria.

El nombre.

Si es hombre o mujer.

La edad.

El país de donde procede su familia.

El idioma que habla.

A qué se dedica.
 Qué le gusta hacer en el tiempo libre.
 Después en la otra cara de la folia dibujan lo que pudiera ser la cara de esta persona. Habrán de hacerlo ocupando toda la hoja. Es conveniente hacerlo con lapicero y con mucho cuidadito.

Pedimos dos voluntarias. Se ponen de pie y se miran frente a frente.

Levantán la hoja mostrando las caras dibujadas.

De esta manera podrán leerse la una a la otra los datos que tienen escritos en el reverso: *El nombre. Si es hombre o mujer. La edad. El país de donde procede su familia. El idioma que habla. A qué se dedica. Qué le gusta hacer en el tiempo libre.*

A continuación hacen un diálogo entre los dos personajes.

Reflexión:

¿Qué os parece esta actividad? ¿Qué dificultades habéis encontrado? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Es fácil meterse en la piel de otra persona? ¿Os gusta sentirlos como si fueseis otra persona?

Propuesta de continuidad:

Pedimos a otras parejas que hagan el diálogo de personajes imaginados.

A PARTIR DE DOCE AÑOS.

11. "YO" TENGO "TU" PROBLEMA.

<http://www.youtube.com/watch?v=t3uxDmiFQFo>

Énfasis: Empatía.

Cada persona explica por escrito con el máximo número de detalles un conflicto que tiene o ha tenido con otra persona.

Escribiremos un conflictos que se pueda conocer en público. Cada persona escribe su propio nombre al final del escrito.

En un principio suelen decir que no tienen conflictos pero si insistimos, encontrarán algo que escribir.

Después mezclamos todos los papeles escritos y cada miembro del grupo elige un papel al azar que no sea el suyo.

Lo lee cuidadosamente en privado y puede preguntar detalles a la persona que lo escribió.

Posteriormente algunas personas explican al grupo el problema que ha cogido

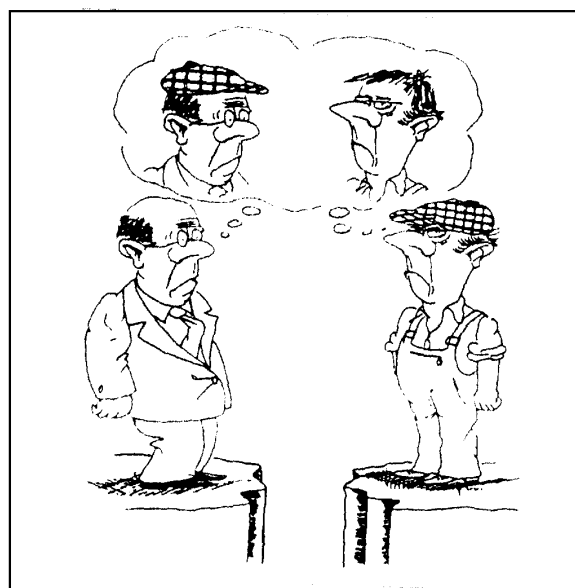
en el papel como si fuese propio entrando en sus sentimientos y sensaciones, y ampliando la situación.

Conviene hacer este ejercicio despacio, con tiempo suficiente para cualquier tipo de comentarios.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Os gusta hacer teatro? ¿Os gusta poneros en el lugar de otra persona? ¿Es fácil? ¿Habéis conseguido sentirlos como si fueseis una de vuestras compañeras con un problema concreto?

¿Para qué sirve esta actividad? ¿En qué nos puede ayudar?



PONERSE EN EL LUGAR DE LA OTRA PERSONA.

12. ESCENIFICAR EL OTRO PERSONAJE.

Énfasis: Empatía.

Para resolver los conflictos es importante entender las necesidades y sentimientos de la persona con la que tenemos el conflicto.

Nos vamos a entrenar para eso. Vamos a hacer teatro con un conflicto de dos personajes. Lo harán dos niñas y después lo repiten cambiando sus papeles después de analizar toda la dinámica interna de lo que sucede, cómo se sienten, cómo reaccionan, qué soluciones van encontrando, . . .

Se hace dos veces, intercambiando los papeles para ver cómo reaccionaríamos en el lugar de la otra persona.

En esta actividad no nos fijaremos tanto en la solución a los conflictos como en intentar comprender a las otras personas.

Podemos hacerlo también con un conflicto de tres personajes o más.

Podemos dramatizar un conflicto sencillo en plan de teatro improvisado. A continuación van algunos ejemplos.

- *Fortunato me echó un ratón muerto a la cabeza cuando estábamos en el parque. Medaba mucho asco.*
- *Vicenta me lanzó una botella de litro de plástico llena de arena y me hizo daño en el pie. Me hizo mucho daño.*
- *Ayer me enfadé con mi mamá porque me puso las cosas en la basura. Dice que coloqué bien la habitación.*
- *Me caía al suelo y las amigas que estaban cerca se echaron sobre mí. Me hicieron daño.*
- *Hace unos días mi padre tenía que irse al trabajo. Pero necesitaba que yo me quedase en casa con la hermana pequeña. Como yo llegué muy tarde, no pudo dejar a mi hermana sola y cuando llegué estuvimos media hora discutiendo.*
- *Cuando bajaba por las escaleras, una amiga me daba pataditas en la espalda. . . .*

Podemos representar un conflicto de su propia vida real.

Reflexión:

Cómo se han sentido en esta actividad. Qué han aprendido. ¿Cómo te sentías cuando eras **A**? ¿Cómo te sentías cuando eras **B**?

Cuando tenemos un conflicto ¿nos preocupamos de conocer cómo se encuentra la otra persona? ¿Cuáles son sus sentimientos, dificultades y necesidades? ¿Procuramos conocer el punto de vista de la otra persona?

¿Has aprendido algo especial? ¿Cómo ves el problema en este momento?

A PARTIR DE TRECE AÑOS.

13. LA GATA Y LA RATA.

Énfasis: **Empatía.**

Objetivos:

Reforzar el análisis sobre la importancia de la empatía.

Vivenciar la diferencia de poder.

Vivenciar el cambio en la escala de poder.

Desarrollo:

Nos sentamos bien con la espalda en el respaldo, la columna estirada hacia arriba y las manos sobre las rodillas.

Escuchamos la lectura siguiente:

"Cierra los ojos e imagina que abandonas esta sala . . .

Caminas por una acera muy larga. . . y llegas ante una vieja casa abandonada.

Subes las escaleras de la puerta de entrada. . .

Empujas la puerta. . . que se abre. . . chirriando. . .

Entras y ves una habitación oscura y vacía. . . .

De repente, tu cuerpo empieza a temblar y a temblar. . .

Sientes que te vas haciendo cada vez más pequeña . . .

Ya no llegas ni a la altura del marco de la ventana.

Continúas disminuyendo hasta el punto que . . .

Te das cuenta de que has cambiado de forma.

Tu nariz se alarga y tu cuerpo se cubre de vello.

En este momento estás a cuatro patas y comprendes que te has convertido en una rata. . .

Miras a tu alrededor . . .

Ves moverse la puerta ligeramente. . .

Entra una gata. . .

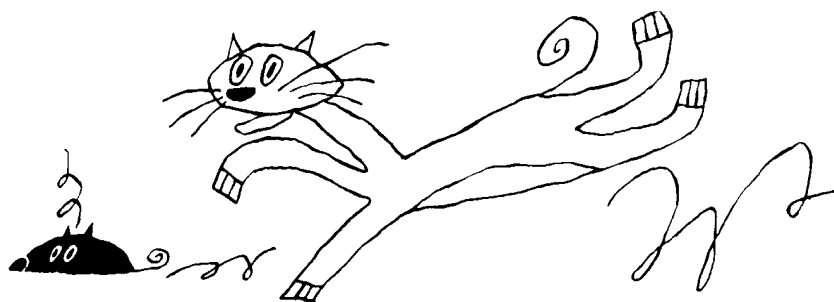
Se sienta

Te mira

Se levanta y te va a comer . . .

Levanta su zarpa

. . . . Justo en ese momento tu vas creciendo poco a poco hasta convertirte en gata.



Élla va disminuyendo hasta convertirse en rata.

Tú eres gata. Élla es rata.

Te acercas a ella y levantas la zarpa .

..

¿Qué pasará?

Respiramos despacito sin hacer ruido.

Poco a poco vamos abriendo los ojos.

Reflexión:

¿Quién quiere decir algo?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Cómo te sentías al ser rata?

¿Alguna vez te has sentido débil, impotente o amenazado como rata?

¿Cómo te has sentido cuando eras gata?

¿Alguna vez te has sentido amenazante como gata?

¿Qué podría haber hecho la rata?

¿Qué podría haber hecho la gata?

¿Somos capaces de entender cómo se siente otra persona?

De aquí se sugiere: la diferente visión según se esté en un nivel de poder u otro.

La violencia como productora de ganas de vengarse.

La importancia de conocer todos los puntos de vista.

observando el panorama, viendo perspectivas y percibiendo sensaciones.

Después deja una señal personal donde estuvo y va a ocupar el lugar que tuvo otra persona.

Lo hacemos una vez más si vemos que parece conveniente.

Reflexión:

¿Qué os parece? ¿Qué ha pasado? ¿Qué habéis notado? ¿Qué lugar os gusta más? ¿En qué sitio os habéis encontrado más a gusto?

¿Por qué tenéis diferentes opiniones? ¿Por qué cada persona tiene distintas sensaciones en los mismos lugares?

¿Puede ser que esto produzca algún problema? ¿Habéis tenido alguna vez algún conflicto porque cada persona percibía las cosas de forma diferente? ¿Qué pasó?

Recogido en Medellín. 01

15. VISUALIZO A LA OTRA PERSONA.

Énfasis: **Empatía.**

Pedimos que piensen un conflicto que tienen con otra persona.

Después pedimos que visualicen a la persona con la que tienen el problema.

Podemos pedir que teatralicen la persona con la que tienen el conflicto expresando su postura y su situación.

Recogido en Bogotá. 2010

A PARTIR DE CATORCE AÑOS.

14. PONERSE EN EL LUGAR DE OTRA PERSONA.

Énfasis: **Empatía.**

En una sala amplia cada persona elige el lugar en que más le gusta estar y allí se queda durante treinta segundos

CAPERUCITA ROSA.

Para siete años.

Hola, me llamo Caperucita Rosa. Vivo en la ladera de un gran bosque con mi mamá. Ayer ella me pidió que le llevara a mi abuelita, que vive al otro lado del bosque, unas galletas que ella hizo. Bueno, pues yo estaba viendo uno de mis programas de televisión favoritos y le dije a mi mamá que iría más tarde. Ya se imaginarán lo que dijo ella. Cuando quiere que alguien le haga un favor, tiene que ser al instante, sin importarle lo que esté haciendo esa persona.



Entonces tomé las tontas galletas y me fui. En el camino me encontré al Gran Lobo Malo. La verdad, no pasé a su lado, él saltó hacia mí. Les quiero contar que es horrible, pero él piensa que es chévere. Yo iba de mal genio, así que no me interesó saber nada de él, por eso le dije que se quitara del camino y me dejara llevar las galletas a mi abuela. Creo que él pudo ver mis intenciones porque salió corriendo.

Pues bien, al llegar donde mi abuelita la encontré en la cama. Creí que estaba enferma o algo así. ¡Oh, abuelita, tu peluda cara me asusta! Tus ojos están aguados y tu nariz empapada. ¡Te ves feísima! Ella me dijo que se sentiría mejor después de que se comiera el postre. Repentinamente, me di cuenta de que el postre era yo. Fue la forma como lo dijo lo que me hizo entender. Supe que tenía razón cuando saltó de la cama directo hacia mí, y vi que no era mi abuelita.

El Gran Lobo Malo había tomado un atajo hacia la casa de ella. A pesar de que no tuve una gran cantidad de tiempo para pensar acerca de eso, me pregunté qué estaría pasando con mi abuelita. Después de todo, aunque no quería hacerle el favor a mi mamá en mitad de mi programa de televisión, la abuelita es uno de mis personajes favoritos.

Repentinamente, ella apareció y se veía muy chistosa. Había estado pisando uvas para hacer el vino de Navidad. Creo que ella se debió haber caído encima de las uvas, porque estaba púrpura de la cabeza a los pies. Creo que el Gran Lobo Malo debió haber pensado que ella era un monstruo, lanzó un alarido y desapareció. Yo corrí y la abracé fuertemente. ¡Mi abuelita es una nota!

EL LOBO CALUMNIADO.

El bosque era mi hogar. Yo vivía allí y me gustaba mucho. Siempre trataba de mantenerlo limpio y ordenado. Cuando...

Un día soleado mientras yo estaba recogiendo la basura dejada por unos excursionistas, sentí pasos. Me escondí detrás de un árbol y ví venir a una niña vestida en forma muy divertida, toda de rosa y con su cabeza cubierta, como si no quisiera que la vieran.

Naturalmente, me puse a investigar. Le pregunté quien era, a dónde iba, de dónde venía, etc. Ella me dijo, cantando y bailando, que iba a casa de su abuelita con una canasta para el almuerzo. Me pareció una persona honesta, pero estaba en mi bosque y ciertamente parecía sospechosa con esa ropa tan extraña.

Así que decidí darle una lección y enseñarle lo serio que es meterse en el bosque sin anunciarse antes y vestida en forma tan extraña. Le dejé seguir su camino, pero corrí a la casa de su abuelita. Cuando llegué, vi a una simpática viejita y le expliqué el problema y ella estuvo de



acuerdo en que su nieta merecía una lección. La viejita estuvo de acuerdo en permanecer oculta hasta que yo la llamara. Y se escondió debajo de la cama.

Cuando llegó la niña, la invité a entrar al dormitorio donde estaba acostado, vestido con la ropa de la abuelita. La niña llegó sonrojada y me dijo algo desagradable acerca de mis grandes orejas. He sido insultado antes, así que traté de ser amable y le dije que mis grandes orejas eran para oírla mejor. Me gustaba la niña y trataba de prestarle atención, pero ella hizo otra observación insultante acerca de mis ojos salidos. Ustedes comprenderán que empecé a sentirme mal; la niña tenía una bonita apariencia, pero era muy antipática. Sin embargo, seguí la política de poner la otra mejilla, y le dije que mis ojos me ayudaban a verla mejor.



Su siguiente insulto sí que me encolerizó. Siempre he tenido problemas con mis dientes tan grandes, pero esa niña hizo un comentario muy desagradable. Sé que debía haberme controlado, pero salté de la cama y le gruñí enseñándole mis dientes y le dije que eran grandes para comerla mejor.

Ahora seamos serios; ningún lobo puede comerse a una niña. Todo el mundo lo sabe, pero esa niña loca empezó a correr alrededor de la habitación gritando, y yo también corría detrás de ella tratando de calmarla. Como tenía puesta la ropa de la abuelita, me la saqué, pero fue peor.

De repente la puerta se abrió y apareció un leñador con un hacha enorme. Yo le miré y comprendí que corría peligro, así que salté por la ventana y escapé.

Me gustaría decirles que éste es el final de la historia, pero, desgraciadamente no es así, pues la abuelita jamás contó mi parte de la historia. Y no pasó mucho tiempo sin que se corriera la voz de que yo era un lobo malo. Y todo el mundo empezó a evitarme.

No he vuelto a saber nada de esa pequeña niña antipática y vestida en forma tan rara, pero yo nunca más pude ser contar mi historia .



..

- ¿Qué te parece esta historia? ¿Qué sensaciones has tenido? ¿Cómo crees que se sentía el lobo? ¿Cómo crees que se sentía Caperucita?
- ¿Quién tiene miedo al lobo feroz? ¿Pensáis que el lobo es más agresivo que otros animales? ¿Tenéis miedo a alguna otra cosa? ¿A qué cosas tenéis miedo?
- ¿Os gusta obedecer? ¿Cómo obedecéis? ¿Pensáis que hay que obedecer siempre? ¿En algún momento os habéis sentido con la necesidad de desobedecer?
- ¿Cuáles eran tus sentimientos hacia el Lobo en la Caperucita Roja, antes de haber oído este cuento?
- Ahora que escuchaste la historia del Lobo, ¿cómo te sientes respecto a él?
- ¿Cuáles eran tus sentimientos respecto a Caperucita Roja antes de oír este cuento?
- ¿Qué piensas ahora de Caperucita Roja?
- ¿Ha existido en tu vida una situación en que has pensado de una manera y has cambiado de opinión al escuchar el punto de vista de la otra persona?
- ¿Qué has aprendido de esta historia y de su discusión?

FUENTE: Variaciones sobre *The Maligned Wolf* de Leif Fearn, San Diego. 1974

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA EMPATÍA.

Número	Título	A partir de X años
1	LA ROPA CAMBIADA.	CUATRO años.
2	LOS ZAPATOS DE LAS PERSONAS MAYORES.	CINCO años.
3	YO SOY TÚ.	SEIS años.
4	METERSE EN LA SILUETA DE OTRA.	SIETE años.
5	LAS LÁGRIMAS DE LA DRAGÓNA.	OCHO años.
6	LOS DOS PÁJAROS.g	OCHO años.
7	LOS DOS MONSTRUOS.	NUEVE años.
8	CON LA CHAQUETA DE OTRA PERSONA.	DIEZ años.
9	TEATRALIZAMOS CAMBIANDO LOS PERSONAJES.	ONCE años.
10	LA PERSONA IMAGINADA.	ONCE años.
11	“YO” TENGO “TU” PROBLEMA.	DOCE años.
12	ESCENIFICAR EL OTRO PERSONAJE.	DOCE años.
13	LA GATA Y LA RATA.	TRECE años.
14	PONERSE EN EL LUGAR DE OTRA PERSONA.	Catorce años.
15	VISUALIZO A LA OTRA PERSONA.	Catorce años.

Actividades de empatía.

Años	Cantidad de actividades
Tres	
Cuatro	1
Cinco	1
Seis	1
Siete	1
Ocho	2
Nueve	1
Diez	1
Once	2
Doce	2
Trece	1
Catorce	2
TOTAL	15

Nombre de archivo: 14 COPIA CERRADA Actividades de empatía.doc
Directorio: C:\Documents and Settings\Emilio\Mis
documentos\Publicaciones\Convivencia Conflictos Publicaciones
Plantilla: C:\Documents and Settings\Emilio\Datos de
programa\Microsoft\Plantillas\Normal.dot
Título: Actividades para EXPRESARSE
Asunto:
Autor: Emilio
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 07/04/2012 7:11
Cambio número: 4
Guardado el: 30/04/2012 19:31
Guardado por: Emilio
Tiempo de edición: 2 minutos
Impreso el: 30/04/2012 21:35
Última impresión completa
Número de páginas: 13
Número de palabras: 4.861 (aprox.)
Número de caracteres: 27.709 (aprox.)