

4

¡Siento lo que sientes!**Descripción**

En esta actividad, los niños toman conciencia de los estados de ánimo de los demás. Es importante aprender a ponerse en el lugar del otro, a reaccionar y comportarse adecuadamente ante las emociones de los demás, para desarrollar posteriormente habilidades sociales más complejas.

Objetivos

Aprender qué es la empatía, para qué sirve y cómo se expresa.

Materiales

Ficha nº 1: *Siento lo que sientes*.

Tiempo

Dos horas.

Antes de iniciar la actividad

«Normalmente, nos encanta que, cuando estamos muy contentos, la gente nos pregunte por qué y se entusiasme también cuando se lo contamos. Nos gusta sentir que nos comprenden y que merece la pena compartir los elementos agradables con los demás.

Por el contrario, si estamos contentos y la gente no nos dice nada o actúa como si nada pasara, nuestra alegría es menor, la “chispa” se desvanece. Esto ocurre así porque todas las personas necesitamos compartir y decir lo que sentimos.

Cuando estamos tristes y los demás se acercan preocupados a preguntar qué nos pasa y a consolarnos, comenzamos a notar un alivio. Sentimos que nos comprenden.

Si estamos tristes y los demás siguen haciendo sus cosas como si nada sucediera, podemos llegar a pensar que estamos solos, que no nos quieren o que no nos comprenden.

Es muy importante saber cómo se sienten los demás y comprender qué es lo que hace que se sientan así. A esto se le llama empatía. Empatía es comprender lo que otros sienten.»

Desarrollo de la actividad

SECUENCIA 1

El profesor pregunta a los niños:

- ▲ Si vuestra mamá está triste y la veis llorando, ¿os sentís tristes?
- ▲ Si notáis que un buen amigo vuestro está serio, con el ceño fruncido y mirando al suelo, ¿os preocupáis?
- ▲ Si alguien de vuestra familia entrase en casa saltando y riéndose, ¿os sentiríais también emocionados?

La respuesta de los niños será probablemente “sí” en todos los casos. Se aprovecha, entonces, la ocasión para decir lo que es la empatía. Puede hacerse así: “¡Muy bien! Eso quiere decir que sentís empatía; es decir, que os podéis dar cuenta de cómo se sienten los demás y compartir los sentimientos con ellos.

Es muy importante saber cómo se sienten los demás. ¿Alguien sabría decirme qué podemos hacer para saber cómo se sienten los demás? Vosotros, ¿cómo sabéis lo que alguien está sintiendo?”

Las respuestas de los niños pueden ser:

- ▲ Por la cara que pone.
- ▲ Porque llora.
- ▲ Porque se ríe.
- ▲ Porque dice cosas alegres.
- ▲ Porque le preguntas y te lo dice.
- ▲ Incluso pueden hacer referencia a alguna situación externa desencadenante de la emoción, especialmente los alumnos de más edad.

El profesor expresa su interés y valora positivamente lo que dicen.

SECUENCIA 2

El profesor organiza el aula de modo que quede un espacio libre suficiente para que los niños se sienten en el suelo formando un círculo.

Explica a los niños que van a hacer un juego que consiste en adivinar lo que otros están sintiendo.

Pide un voluntario para que exprese una emoción que el profesor le dirá, de forma que el resto de los alumnos no le oigan (puede empezar por la alegría). Puede decirle al oído: “Tienes que expresar que estás muy, muy contento, ¡pero sin hablar! Sólo con tu gesto y tu cuerpo, para saber si tus compañeros saben lo que sientes.”

Cuando los niños adivinen lo que siente su compañero, el profesor expresa su satisfacción por la respuesta acertada y, mientras el primer voluntario permanece a su lado, pide a otro voluntario que exprese otra emoción: la tristeza.

El profesor repite la misma secuencia con otros dos niños para expresar enfado y miedo. Cuando los niños terminen sus representaciones, pide un aplauso para ellos y que se sienten otra vez con el resto de sus compañeros.

SECUENCIA 3

El profesor indica a todos los niños que ahora deben adivinar lo que le pasa a él y por qué le pasa, es decir, qué puede haber ocurrido para que el profesor se sienta así.

El profesor puede poner un gesto de preocupación, moverse como si estuviese nervioso, desesperado (el profesor se inventa una razón, por ejemplo, un amigo que está muy enfermo).

Los niños pueden ir diciendo cosas y el profesor les contestará “caliente” o “frío”, según se acerquen o se alejen de las razones de su disgusto.

Al cabo de unos minutos, el profesor debe sugerir que la única forma de enterarse de lo que ocurre es preguntando directamente (es probable que algún niño ya lo hubiera hecho). Les dice entonces cuál es el origen de su preocupación y subraya lo bien que han adivinado que estaba nervioso y preocupado a través de sus gestos.

Concluye: “Esta es la forma de saber cómo se sienten las personas: preguntándoles qué es lo que les sucede.”

SECUENCIA 4

El profesor sugiere al grupo otro aspecto importante para desarrollar la empatía con los demás. Puede hacerlo así: “Bien. Ahora que ya sabéis cómo me siento y por qué estoy preocupado, ¿qué me diríais al verme tan preocupado?”

Se refuerzan aquellas respuestas que expresen empatía, por ejemplo: “Tranquilo, ya verás como se pone bien tu amigo.” “Lo siento. Ojalá mejor.” “Es normal que estés preocupado.”

El profesor concluye: “Muy bien; esa es otra forma de comportarse cuando alguien expresa sus sentimientos. Observar a las personas, preguntarles y decirles algo que les ayude para que sigan encontrándose bien es una buena forma de empatía.”

SECUENCIA 5

El profesor presenta la siguiente parte de esta actividad: “Ahora os voy a leer varias historias interesantes (ficha 1) que cuentan cómo se comportaron algunos niños cuando encontraron a gente que sentía cosas diferentes y vosotros me vais a decir si os parece una buena forma de comportarse o no. ¿De acuerdo?”

SECUENCIA 6

El profesor lee la primera historia breve, *Gonzalo y Clara* y pregunta al grupo:

- ▲ ¿Qué os ha parecido?
- ▲ ¿Lo ha hecho bien Gonzalo?
- ▲ ¿Qué ha hecho para animar a Clara?

El profesor concluye: “Muy bien. Gracias a eso que ha hecho, Gonzalo ha comprendido por qué Clara estaba triste y ha conseguido animarla. Ahora, los dos están más tranquilos.”

SECUENCIA 7

El profesor lee la segunda historia breve, *Yolanda y Raúl* y pregunta al grupo:

- ▲ ¿Qué os parece lo que ha ocurrido en esta historia?
- ▲ ¿Os parece bien cómo ha actuado Yolanda?
- ▲ ¿Qué tendría que haber hecho?

Cuando respondan que debería preguntarle a Raúl qué le ocurría, el profesor dice al grupo: “Si hubiera hecho eso que decís, ¿qué habría ocurrido? ¿Se sentiría mejor?”

Comentario final

«Es importante ser sensibles a los sentimientos que muestran los demás, porque eso nos permite comprender mejor a las personas y estar más a gusto con ellas.

Para ser sensibles a los sentimientos de los demás, podemos estar más atentos a la expresión de sus caras, a sus gestos. También podemos preguntarles cómo se sienten y qué les hace sentirse así. Y, por último, cuando sepamos qué sienten las personas, podemos decirles algo que les ayude.»

FICHA 1

Siento lo que sientes**Gonzalo y Clara**

Gonzalo es un niño de nueve años que tiene una hermana pequeña que se llama Clara. El otro día Gonzalo encontró a Clara en la puerta de su casa, muy triste; sus ojos estaban enrojecidos como si hubiese estado llorando.



Gonzalo, cuando la vio, se acercó a ella, se sentó a su lado y le preguntó:

—¿Qué te pasa Clara?

—Nada, dijo Clara.

Gonzalo volvió a insistir:

—Algo debe ocurrirte, Clara, porque si no te pasara algo, no tendrías esa cara tan triste. Cuéntamelo, Clara, cuéntame qué te ocurre, por favor.

Clara se echó a llorar y le dijo:

—Hoy se ha marchado mi mejor amiga y se ha ido para siempre. ¡Se ha ido con sus papás a vivir a otra ciudad que está muy lejos!

Gonzalo se quedó callado con cara triste. Le daba pena ver así a su hermanita. Entonces, Gonzalo la abrazó y le dijo mirándole con una sonrisa:

—Lo siento, Clara. A mí también me cae muy bien tu amiga. Comprendo que la vas a echar mucho de menos, pero ¡estoy seguro de que volverás a verla muy pronto!

Clara sonrió y le contestó a Gonzalo:

—Gracias hermano, tú también eres un buen amigo. Y se sintió mejor.

Los dos entraron a casa juntos más animados.

Yolanda y Raúl

Raúl y Yolanda son dos buenos amigos. Van juntos a la escuela y juegan casi todos los días. Una tarde, Yolanda fue a buscar a Raúl para jugar y éste le dijo que no. Raúl parecía serio, estaba sentado en el suelo sin decir nada, mirando al más allá. Yolanda se puso a saltar, a su lado, jugando con las piedras que había en el suelo. Sin mirar a Raúl, siguió saltando un rato más, hasta que dijo:

—Bueno, no me apetece estar aquí. Me voy. Y se marchó.

Raúl siguió sentado en el suelo, solo. Yolanda se marchó con un nudo en la garganta. Estaba triste por no haber podido jugar con Raúl y, lo peor de todo, es que no sabía lo que le pasaba. ¿Estaría enfadado con ella?, ¿le habría pasado algo?, pensaba Yolanda, preocupada.