



## **MÓDULO 10: EMPATÍA**

### **(A) FUNDAMENTO TEÓRICO PARA EL EDUCADOR**

La empatía es la capacidad de conectar de forma correcta y sincera con los sentimientos y emociones de otra persona. Las amistades, especialmente las íntimas, son prácticamente imposibles sin el elemento de comprensión empática. Al adquirir empatía, el individuo se aleja de un estado de aislamiento social ya que es capaz de ponerse en la "piel" del otro y sentir como él.

### **(B) MODELO DE LECCIÓN SOBRE EMPATÍA**

Hoy vamos a hablar sobre la empatía. Empatía significa ser capaz de sentir y comprender lo que otra persona siente. Por ejemplo, si un amigo vuestro está triste, o incluso llorando, ¿os sentís tristes?. Si un compañero de clase se está riendo mucho por algo, ¿os encontraréis con que también tenéis ganas de reír o sonreír?. Si alguien a quién conocéis se emociona por unas buenas noticias, ¿os sentís también emocionados?. Si habéis contestado con un "sí" a todas estas preguntas, lo que habéis sentido es una forma de empatía.

La empatía significa, en realidad, comprender cómo se siente o cómo piensa una persona y darle a conocer que podéis compartir esos sentimientos (sentiros como esa persona se siente).

Es importante recordar que para que lleguéis a saber "empatizar", debéis aprender a conocer cómo se sienten los demás. Como las otras habilidades, aprender a "empatizar" requiere de tiempo y práctica. Por ejemplo, ya debéis saber qué se siente al estar triste, alegre, solo, entusiasmado o, incluso, atemorizado. También debéis conocer qué situaciones os pueden hacer sentir estos estados de ánimo.

### **Preguntas para discusión**

<mailto:psicologos@aytosagunto.es>



1. ¿Qué cosas hacen que la gente esté contenta, triste, sola, emocionada, atemorizada?
2. ¿Podéis describir cada uno de estos sentimientos?
3. ¿Alguna vez os sentís tristes, alegres, atemorizados, emocionados cuando alguien os cuenta ese tipo de relatos? ¿Por qué?

Ahora que sabéis que tenéis cierta capacidad para empatizar, es importante que aprendáis a utilizarla correctamente. Generalmente, cuando empatizáis, intentáis ayudar a alguien a que se sienta mejor haciéndole saber que comprendéis o que intentáis comprender cómo se siente. Por ejemplo, si un amigo os dice que está muy triste porque ha perdido a su perro, puede que hagáis que se sienta un poco mejor si le decís algo parecido a: "¡Qué pena, a mí también me gustaba mucho Bobby, es una noticia triste!". Al decir esto comunicáis a vuestro amigo que compartís su tristeza y que os gustaría ofrecerle consuelo. En esta situación, estáis mostrando empatía. Sinceramente os sentís mal por vuestro amigo y queréis ayudarlo para que se sienta mejor.

Sin embargo, no tenéis que empatizar sólo en situaciones tristes o desdichadas; también podéis compartir la alegría de alguien.

Por ejemplo, imaginad que vuestra hermana se acaba de enterar de que ha ganado el primer premio en un concurso de dibujo. Cuando acaban las clases, se os acerca corriendo y saltando de alegría: "¡Adivina! ¡He ganado el primer premio!".

Estoy tan emocionada que no me lo puedo creer". Compartís la emoción de vuestra hermana "¡Oh, qué maravilla! ¡Sabía que ganarías! Es fabuloso". Os sentís emocionados por vuestra hermana y vuestra reacción hace que ella lo sepa. Probablemente, habéis ayudado a que se sienta más feliz.

1. ¿Puede alguno de vosotros poner ejemplos de otras situaciones en las que la empatía sea importante?
2. En cada uno de estos casos, ¿qué comunica vuestra empatía a la persona que experimenta la emoción?
3. ¿Creéis que siempre podéis llegar a empatizar, sin importar cuál sea la situación? ¿Por qué?



Existen muchas maneras de descubrir cómo se sienten los demás. En primer lugar, es importante escuchar lo que los otros nos transmiten al describirnos sus sentimientos. Probablemente, ésta es la mejor manera de comprender cómo se sienten. El hecho de observar detenidamente a la otra persona también ayuda. Podéis descubrir mucho a través de la expresión facial de la gente (sonriente, triste...), de sus gestos, la posición de sus manos, brazos, de su cuerpo en general, y de su modo de comportarse.

### **Práctica**

Llegado a este punto, se escoge un alumno que tenga gestos faciales muy expresivos y se hace la siguiente práctica:

- Se le dice al oído al alumno que ponga cara de tristeza. Los demás han de adivinar cuál es el sentimiento que quiere expresar.
- Se hace lo mismo con expresiones de alegría, enfado, miedo, sorpresa, etc.

### **Fundamento teórico para los niños (Explicación OPCIONAL)**

**Ventajas.** Ser capaces de compartir los sentimientos de alguien:

- A. Puede ayudar a que la gente sienta que alguien se preocupa por ella;
- B. Puede hacerles más felices porque pueden compartir sus sentimientos, sus vivencias.

El compartir los sentimientos de alguien o empatizar puede:

- A. Haceros sentir bien al saber que habéis ayudado a mejorar las cosas;
- B. Ayudaros a comprender mejor a los demás;
- C. Ayudaros a aprender de las experiencias de otra persona;
- D. Facilitar el que seáis amigos íntimos porque habéis compartido sentimientos

**Inconvenientes.** Si no sois empáticos:

- A. La gente no compartirá sus sentimientos con vosotros;
- B. Es posible que los demás deseen escucharos menos e intentar comprenderos;



C. Puede que os sea difícil tener amigos íntimos;

D. No seréis capaces de compartir las emociones y sentimientos de los demás.

### **(C) GUIÓN PARA EL EDUCADOR: EMPATÍA**

Espero que comprendáis qué es la empatía y lo importante es que la expreséis a los demás. Para que practiquemos un poco más, primero os pondré unos cuantos ejemplos que haremos juntos. Después, practicaréis vosotros solos.

**Situación 1.** Tu padre acaba de anunciar a la familia que ha sido ascendido y que le han subido el sueldo. Está muy orgulloso y contento.

PADRE: Quiero que seáis los primeros en saber que hoy me han ascendido de categoría y subido el sueldo. ¿Verdad que son buenas noticias?

TU: ¡Es fantástico! Me alegro mucho. ¡Te lo merecías!

PADRE: Gracias, Manolo, pero sin una familia tan maravillosa como la mía esto no hubiera ocurrido.

TU: Estamos muy contentos y orgullosos de ti, papá.

**(Asertiva)** - Estas manifestaciones son asertivas porque

1. has hecho que tu padre supiera que estás interesado por lo que cuenta y siente;
2. has hecho que tu padre supiera que compartes su alegría;
3. has expresado un sentimiento sincero y probablemente has hecho que tu padre se sienta más feliz al saber que le comprendes.

PADRE: Quiero que seáis los primeros en saber que hoy me han ascendido de categoría y subido el sueldo. ¿Verdad que es fantástico?

TU: ¡Hum! ¡Oh!

PADRE: Bueno, todos me habéis ayudado para que esto fuera posible.

TU: En realidad no mucho. ¡Qué va, hombre!

**(Pasiva)** - Estas manifestaciones son pasivas porque



1. al no compartir la experiencia positiva, quitas parte de la emoción de la ocasión;
2. has manifestado que, en realidad, no te importa

PADRE: Quiero que seáis los primeros en saber que hoy me han subido el sueldo y ascendido de categoría. ¿Verdad que es fantástico?

TU: ¡Pues mira que has tardado!

PADRE: Bueno, todos habéis ayudado a hacerlo posible.

TU: Sí. Si no fuera por nosotros, aún estarías esperando un ascenso.

**(Agresiva)** - Estas manifestaciones son agresivas porque

1. probablemente has hecho que tu padre se enfade;
2. has hecho que una ocasión feliz lo fuera menos;
3. has actuado de forma egoísta y egocéntrica.

**Situación 2.** EL mejor amigo de tu hermano se ha marchado hoy. Sabes que se siente muy triste. Te acercas a él.

TU: Me da pena que te encuentres así de mal, Manolo. A todos nos caía muy bien Jorge. Es muy triste que se vaya.

HERMANO: Ya sabes que era mi mejor amigo.

TU: Sí, ya lo sé. Pero puedes escribirle o llamarle por teléfono de vez en cuando.

HERMANO: Sí, creo que sí.

TU: Ya verás como pronto te encuentras mejor.

**(Asertiva)** - Estas respuestas son asertivas porque

1. has ayudado a tu hermano a sentirse un poco mejor;
2. probablemente agradece tus sentimientos.

TU: He oído que Jorge se ha ido

HERMANO: Sí, ya sabes era mi mejor amigo

TU: Sí.

**(Pasiva)** - Esta manifestación es pasiva porque

1. no has ayudado a que tu hermano se sintiera diferente;



2. probablemente piensa que no importan sus sentimientos.

TU: ¡Venga, hombre! ¡Qué no es para tanto!. No es el fin del mundo.

HERMANO: Ya sabes que era mi mejor amigo

TU: Bueno, ¿y qué? Tienes muchos otros amigos.

HERMANO: Sí pero no como Jorge.

**(Agresiva)** - Esta manifestación es agresiva porque

1. no has resultado de gran ayuda;

2. puede que hayas hecho que tu hermano se sienta peor o incluso furioso contigo.

## **(D) GUIONES DE PRÁCTICA**

**Situación 1.** Ves que un niño pequeño está llorando fuera de una tienda. Quieres ayudarlo.

TU: ¿Qué te pasa? ¿Por qué lloras?

OTRO: No puedo encontrar a mi tío. Me he perdido.

TU: Debes estar asustado, te ayudaré a buscarlo.

OTRO: Gracias.

**Situación 2.** Tu padre está sentado en la cocina, solo, y parece un poco triste.

TU: ¿Qué te pasa, papá? ¿Ha ocurrido algo?

PADRE: En realidad, no. Simplemente que algunas cosas no acaban de ir bien.

TU: No me gusta verte así. ¿Puedo hacer algo para animarte un poco?

PADRE: Sí. ¿por qué no vamos a dar un paseo?. Estaría muy bien.

**Situación 3.** Tu profesora se acaba de enterar de que ha ganado un premio.



TU: ¡Felicidades señorita! Me acabo de enterar de la buena noticia que te han dado.

PROFESORA: Gracias, eres muy amable.

TU: Todos los de la clase estamos muy contentos por eso. Debes estar muy orgullosa ¿no?

**Situación 4.** Te has dado cuenta que durante las últimas semanas uno de tus amigos no se ha comportado como él es en realidad. Estás un poco preocupado.

TU: ¿Qué tal te va, José? Te noto un poco raro últimamente. ¿Te va algo mal?

AMIGO: No me encuentro demasiado bien. Fui al médico y me dijo que tengo que ir al hospital para hacerme unas pruebas.

TU: ¡Vaya, lo siento! Supongo que estarás un poco preocupado, ¿cuánto tiempo estarás allí?

AMIGO: Es posible que no sea mucho.

TU: ¿Puedo ayudarte? Me siento mal por no haberte dicho nada antes.

AMIGO: Gracias. En realidad me has hecho sentirme un poco mejor. No pensaba que a alguien le importara.

**Situación 5.** Estás hablando con algunos amigos sobre la película de monstruos que acabáis de ver. Uno de tus amigos dice:

AMIGO: ¡Tío! Me asusté una barbaridad cuando salió aquella mano.

TU: Sí, me acuerdo. Yo también me asusté un montón.

AMIGO: Te juro que hacía un gran esfuerzo por mantener los ojos abiertos.

TU: ¡Vaya! Yo, por ejemplo, me perdí la escena siguiente porque tenía los ojos cerrados.

**Situación 6.** Un compañero de clase no resulta elegido para ser delegado de la clase, y se siente algo mal.

TU: ¡Qué mala pata! Pensaba que lo conseguirías.

COMPAÑERO: Yo también. No sé por qué no me han elegido.

TU: No te lo tomes tan mal, no merece la pena. A mí me pasó lo mismo el curso pasado.

COMPAÑERO: ¿De verdad? ¿Qué te pasó?

TU: Pues que al principio me sentí muy mal, pero luego se te pasa enseguida.



COMPAÑERO: Bueno, ya veremos. La verdad es que ya me siento un poco mejor.

**Situación 7.** Uno de los niños de tu curso viene sonriendo muy contento por algo que le ha sucedido en la clase de gimnasia.

TU: Se te ve muy contento.

OTRO: Me han escogido como capitán del equipo.

TU: ¡Qué suerte! Debes estar muy contento.

OTRO: Pues sí, estoy deseando que llegue el día del partido.

### **(E) SUGERENCIAS DE DEBERES PARA CASA**

En los periódicos se pueden leer muchas historias sobre gente que experimenta todo tipo de emociones (sentimientos). Buscad un ejemplo de una historia triste, una alegre y una en la que alguien tenga noticias emocionantes.

Imaginaos que conocéis a esa persona e intentad explicar una forma de empatizar con sus sentimientos. Escribid lo que diríais. ¿Qué efecto creéis que podéis haber provocado en la otra persona?

Tratad de identificar sentimientos en vuestro entorno familiar o de amigos y describir cómo se sienten ellos.