

ESTRATEGIAS DE DESARROLLO DE LA EMPATÍA.

¿Qué entendemos por “Empatía”?

Capacidad de apreciar los sentimientos y las emociones que está sintiendo nuestro interlocutor en un proceso de interacción o comunicación con él/ella. (Ortega, 2000).

Ejemplos de conductas empáticas a lo largo del desarrollo:

- 10 meses: Reacción al llanto de otros bebés.
- 2 años y medio: Respuestas empáticas orientadas al otro/a.
 - Respuestas adecuadas ante la expresión facial del compañero/a.
 - Capacidad de "ponerse en el lugar de su compañero/a".

¿Qué entorpece el desarrollo de la empatía?

- El desarrollo del niño/a en contextos sociales en los que predominan:
 - Conductas de desapego.
 - Malas relaciones interpersonales.
 - Sistemas de comunicación poco adecuados.
 - Agresividad injustificada.

Destinatarios/as principales:

- Alumnos/as detectados como agresores/as.

Posible esquema pasos y prototipos de sesiones (Ortega, 2000):

- Paso 1. Presentarse de forma positiva, pero no prepotente.
- Paso 2. Reconocer emociones y sentimientos comunes.
- Paso 3. Todos necesitamos ser queridos.
- Paso 4. Evaluar los resultados del proceso.

Paso 1. Presentarse de forma positiva, pero no prepotente:

- **Objetivos:**
 - Hablar en público sobre nuestros sentimientos al conocer a alguien por primera vez.
 - Aprender a presentarnos adecuadamente.
- **Juegos y ejercicios de identificación de uno/a mismo/a.**
- **Ej: *El juego del cara a cara* (*).**
- **Entre 2-4 sesiones.**

El juego del cara a cara:

- Objetivo: explorar emociones y sentimientos ligados a la mirada y reconocer al compañero/a como un semejante.
- Metodología:
 - Dos filas.
 - Con los ojos cerrados.
 - Técnica del espejo.
 - Ejercicio + reflexión sobre sentimientos.

Paso 2. Reconocer emociones y sentimientos comunes:

- Juegos y ejercicios en torno a emociones y sentimientos que se comparten.
- Ej: *Lo que sintió Pedro cuando se perdió en Madrid.*

Actividad: “Lo que sintió Pedro cuando se perdió en Madrid”

- Objetivo: Evocar situaciones en las que el alumnado podría verse envuelto y donde aparezcan emociones (miedo, tristeza,...).

“Pedro es un chico que, estando de viaje con los compañeros/as, se despistó del grupo y se encontró perdido en una ciudad extraña, sin dinero ni móvil, y cuando empezaba a anochecer”.

➤ **¿Cómo crees que se sentirá Pedro?**

- Escribir un mínimo de palabras que expresen sentimientos.
- Resumen de sentimientos que presenten mayor afinidad.
- Representación dramática de la situación.
- Reflexión: identificación con los sentimientos del personaje.

Paso 3. Todos necesitamos ser queridos:

- Objetivo: reconocer la necesidad que todos/as tenemos de ser queridos y ayudados, sobre todo en situaciones difíciles.
- Juegos de roles.
- Ej: *Encontrar a Luis fue un gran alivio (*)*.

“Encontrar a Luis fue un gran alivio”.

- Objetivo: tomar conciencia de sentimientos que, normalmente, no se toman como propios.

Encontrar a Luis fue un gran alivio:

Pedro se había despistado de su grupo de amigos y ahora se encontraba solo en medio de Madrid, ciudad que no conocía y que le daba miedo, aunque nunca lo hubiera reconocido delante de nadie. Caminó y caminó en la dirección que le pareció que habían tomado los demás, pero, en realidad, no sabía si se estaba alejando más y más. Llevaba así más de media hora y empezaba a preguntarse qué haría si pasaba el tiempo y no encontraba a nadie. No se acordaba del nombre de la calle del Hotel y, desde luego, no sabía qué autobús o metro tendría que tomar. Empezó a sentir que la cosa se pondría fea si no pasaba algo pronto. De pronto apareció Luis y todo cambió.

A partir de la historia:

- Escribir sentimientos y emociones de Pedro antes y después de encontrar a Luis.
- Intercambiarlos y buscar sentimientos comunes.
- Anotar situaciones en las que aparezcan los mismos sentimientos.
- Anotar sentimientos opuestos a los escritos.
- Expresar el sentimiento mediante otro código gráfico.

Un paso más: construir guiones dramáticos...

- Combinando diferentes personalidades de Pedro y Luis.

Ej: Pedro-prepotente vs. Luis-tímido.

- Combinando diferentes roles.

Ej: Pedro-líder vs. Luis-aislado.

... y representarlos.

Paso 4. Evaluar los resultados del proceso:

Para ello necesitamos realizar:

- Evaluación inicial.
- A lo largo de su desarrollo.
- Al finalizarlo.
- Un período después de finalizarlo.

Objetivos de la evaluación:

- Expresar qué ha significado el programa para cada participante.
- Demostrar qué ha aprendido con el programa.
- Reconocer si han cambiado o no sus actitudes ante los demás.
- Proponer acciones para continuar practicando lo aprendido.

Recordemos los pasos propuestos:

- Paso 1. Presentarse de forma positiva, pero no prepotente.
- Paso 2. Reconocer emociones y sentimientos comunes.
- Paso 3. Todos necesitamos ser queridos.
- Paso 4. Evaluar los resultados del proceso.

Valoremos el programa en general:

- **Ventajas e inconvenientes.**
- **Posibles variantes.**
- **Experiencias concretas.**
- **Opiniones personales.**

Para finalizar, en intervención directa no conviene olvidar:

- Marco más amplio: preventivo y de no violencia.
- Evaluación previa y detección de necesidades.
- Detección del alumnado implicado.
- No segregacionista.
- Coordinación en el desarrollo.
- Evaluación procesual, final y de seguimiento.