

NO\$ PARECEMOS

Con esta actividad trabajamos:

La empatía.

Durará

Una sesión.

Ciclo: 2 y 3

Consideraciones previas:

Colocar a los/as participantes sentados/as en un círculo. Elegir al azar, o de cualquier otra manera a juicio del/a educador/a, a la persona que será la primera en compartir algo que le gusta y algo que le da miedo, con los demás.

La **empatía** es la capacidad de ponerse en el lugar de los y las demás. Es fundamental para comprender en profundidad todo lo que otra persona trata de transmitirnos y así relacionarnos mejor con quienes nos rodean. Las personas empáticas son aquellas capaces de entender los problemas y motivaciones ajenos. Esta capacidad incluye no sólo el que una persona entienda lo que le sucede a la otra, sino también que le importe y comparta sus sentimientos. Sin empatizar, nunca seremos capaces de conocer en profundidad las situaciones y sentimientos de las personas que nos rodean y, por tanto, no seremos capaces de ofrecer una ayuda eficaz a esas personas.

En el desarrollo de la actividad se compartirán sentimientos relacionados con gustos y temores.

Desarrollo

Explicar el desarrollo de la dinámica:

Empezamos por una persona cualquiera del círculo y le pedimos que exprese en voz alta algo que le gusta especialmente o una afición y algo que le asusta, enunciándolo así: "Me gusta..." y "Me da miedo...".

En ese momento, quienes compartan esos sentimientos con la persona, deberán levantar la mano.

El educador/a irá tomando nota de los gustos y los miedos utilizando para ello la plantilla que facilitamos en el Anexo de la actividad. Todo lo anotado será necesario para poder realizar la reflexión final en gran grupo.

A continuación, siguiendo el orden de las agujas del reloj, las siguientes personas expresarán sus gustos y miedos, mientras las demás van levantando la mano en función de las coincidencias. Cuando se haya completado el círculo, se pasará a la reflexión.

Hay que reflexionar

El educador/a anotará en la pizarra un resumen que incluya los gustos y miedos que han suscitado más coincidencias y reflexionará con el grupo a partir de preguntas como estas:

- ¿Nos hemos dado cuenta de la cantidad de coincidencias que tenemos con los/as demás?
- ¿Compartimos muchos gustos y/o sentimientos con otras personas?
- ¿Nos es más fácil entender los gustos de otras personas cuando coinciden con los nuestros?
- Es muy importante saber que muchas personas comparten con nosotros/as los mismos gustos, pero más importante es aprender a respetar a los que tienen gustos diferentes a los nuestros.

- ¿Creíamos que nuestros miedos eran únicos?
- ¿Podemos entender mejor a otras personas y su manera de actuar si conocemos sus miedos?

Es muy importante saber que nuestros miedos los comparten otras personas, saber que no somos los únicos nos ayuda a superarlos. También a entender a los que tienen miedos diferentes a los nuestros (si tengo miedo al agua siento lo mismo que mi amiga que tiene miedo a las arañas). Si somos empáticos/as, entenderemos los miedos de los demás y nunca les obligaremos a hacer algo que les asusta o no quieren hacer.

