

DINÁMICAS PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LA EMPATÍA

Definición: La empatía consiste en ponerse en el lugar de otra persona y entender sus emociones, pensamientos, conductas y actitudes.

Diferencias personales

Objetivos: Identificar diferencias y respetarlas.

Se forman dos círculos: uno interior y otro exterior, colocados de manera que sus integrantes se miren, formando parejas.

Cada pareja se hace mutuamente la primera de las preguntas indicadas abajo. Una vez hecho esto, a la señal del profesor, se rota el círculo interior y se forman nuevas parejas. Estas parejas se hacen mutuamente la segunda de las preguntas. Y así sucesivamente hasta finalizar las preguntas.

Preguntas:

- Ponte un adjetivo que comience por la misma letra de tu nombre o de tus apellidos.
- Si tuvieras que cambiarte el nombre, ¿cuál escogerías?
- ¿Quién es tu héroe preferido? ¿Por qué?
- ¿Quién es la persona que más ha influido en tu vida y por qué?
- ¿Qué recuerdas de cuando tenías 4 años?
- Las mejores vacaciones que has pasado han sido...
- Si te concedieran la posibilidad de estar una hora hablando con una persona famosa a tu elección ¿a quién elegirías?
- Di una cosa que te haga feliz.
- ¿Cuál es tu película favorita?
- Si tuvieras que llevarte a una isla desierta una sola cosa ¿qué te llevarías?
- Di uno o varios hobbies que tienes o prácticas.
- Si te dieran un premio que consistiera en ir a vivir un año al lugar de la Tierra que quisieras, ¿dónde irías? ¿Por qué?
- Di una cosa buena que te haya sucedido hace poco.
- ¿Qué te gustaría ser de mayor?
- Si pudieras convertirte en animal, ¿en qué animal te convertirías? ¿Por qué?

- Si pudieras convertirte en cualquier otra persona del mundo, ¿en cuál te convertirías? ¿Por qué?
- Si pudieras cambiar algo del mundo, ¿qué cambiarías?
- ¿Cuál es la época de tu vida que recuerdas con más alegría? ¿Y la de más tristeza?
- Si te encontrarás un genio que te concediera un deseo, ¿qué le pedirías?

Secretos

Objetivos: Ponerse en el lugar de otra persona.

Cada alumno escribe en un trocito de papel una dificultad, problema, algo que no le agrade y le gustaría cambiar, etc. Se recomienda que disimulen la letra para no ser reconocido. Doblan los papelitos, se mezclan y se distribuyen aleatoriamente entre los alumnos.

Cada cual lee en voz alta el problema que le ha tocado, utilizando la primera persona, viviendo el problema, como si fuera realmente suyo. Posteriormente, dará una solución al problema.

Para finalizar, se reflexiona con las preguntas que el tutor lance:

- ¿Cómo te sentiste al describir tu problema?
- ¿Cómo te sentiste al exponer el problema de otra persona?
- ¿Cómo te sentiste cuando otra persona relataba tu problema?
- A tu parecer, ¿comprendió bien esa persona tu problema?
- ¿Consiguió ponerse en tu situación?
- ¿Crees que llegaste a comprender el problema del otro/a?

Valorar el respeto

Objetivo: Conocer el respeto y valorar públicamente a quienes más lo ponen en práctica.

Se inicia con una lluvia de ideas sobre lo que se entiende por respetar a los demás, haciendo una lista en la pizarra (apunta el tutor/a), añadiendo a la siguiente:

Respetamos a los demás cuando:

- Escuchamos sin interrumpir.
- Valoramos la forma de ser de cada uno.
- ...

Después de elaborar la lista, se invita a vivir este valor en grupo. Cada uno tendrá cinco trocitos de papel doblados. Deben entregarlos a los cinco compañeros que muestran un mayor respeto hacia los demás.

Las normas del reparto son:

- En silencio absoluto.
- Nadie puede pedir que le den un papelito.
- Hay que repartir los cinco papelitos.
- Se pueden entregar más de un papelito a la misma persona (incluso todos).

Terminado el reparto, se da paso a un diálogo sobre la experiencia vivida. Algunas cuestiones que pueden ayudar son:

- ¿Cómo te has sentido al recibir papelitos?
- ¿Te ha costado decidir a quién se los dabas?
- ¿Cómo podemos ayudarnos para respetarnos más los unos a los otros?

Resentimiento, requerimiento y reconocimiento

El alumnado tiene que coger un folio y dividirlo en 4 columnas:

- En la 1ª columna deben poner una lista de los nombres de las personas con las que tienen algún resentimiento.
- En la 2ª columna tienen que describir el resentimiento (sin caer en el insulto) que tienen con las personas de la 1ª columna. Ejemplo: *Estoy resentida con mi amiga Lucía porque no me hace caso.*
- En la 3ª columna tienen que escribir lo que desean que hagan las personas hacia las que sienten un resentimiento. Es decir, tienen que expresar de forma clara y concisa un requerimiento. Ejemplo: *Estoy resentida con mi Amiga Lucía porque no me hace caso y requiero que me escuche, pues he discutido con mis padres.*
- En la 4ª columna corresponde al reconocimiento. Deben expresar las razones del comportamiento de la otra persona. Ejemplo: *Estoy resentida con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres, pero reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes.*

Comunidad de vecinos

Objetivo: Ponerse en el lugar de un personaje y ponerse en el lugar de los otros para actuar sin molestarles.

Se forman grupos de cuatro alumnos. En cada grupo, os tenéis que repartir los roles de moderador (el que da los turnos de palabra), secretario (el que escribe lo acordado), portavoz (el que cuenta en voz alta lo acordado) y encargado del material (el que consigue el material y vigila para que esté en buen estado).

Cada grupo representa a unos vecinos:

- Una pareja de ancianos que no oyen bien.
- Cuatro jóvenes universitarios.
- Un matrimonio con tres niños pequeños
- Un trompetista.
- Una pareja sin hijos.
- Una señora mayor con dos perros.
- Un vigilante nocturno.
- Un ciego y su hija.

Tenéis que imaginar cómo se comportan, qué piensan, qué costumbres tienen, qué actitudes muestran, etc., los vecinos que os han tocado.

Cada grupo tiene que hacer una lista explicando qué estáis dispuestos a hacer para favorecer la buena convivencia y el respeto en la comunidad de vecinos.

Cuando esté acabada la lista, el portavoz de cada grupo acudirá a la reunión de vecinos para leer en voz alta la lista.

Finalmente, se hace una reflexión sobre si hemos logrado ponernos en lugar de los otros vecinos.

Valorar las diferencias

Objetivo: Fomentar la empatía hacia colectivos que padecen discriminación.

Se hace una lluvia de ideas para hacer una lista en la pizarra de los colectivos que estén discriminados en la sociedad. Por ejemplo, negros, mujeres, refugiados, discapacitados, ancianos, indigentes, inmigrantes...

Se hacen grupos de cuatro alumnos. En cada grupo se deben repartir los roles: moderador, secretario, portavoz y encargado del material.

A cada grupo se le asigna uno de los colectivos discriminados para que elaboren una

campaña publicitaria para convencer de los aspectos positivos de dicho colectivo. La campaña publicitaria consiste en un cartel con un eslogan y un texto radiofónico.

Cada grupo presenta su campaña publicitaria y se debate entre toda la clase sobre cuáles consiguen presentar una imagen positiva del colectivo.

Me pongo en tu lugar

Objetivo: Ponerse en el lugar de otro.

Se forman grupos de cuatro alumnos. En cada grupo, os tenéis que repartir los roles: Uno hace de moderador y portavoz (el que da los turnos de palabra y, además, explica en clase la decisión que se ha tomado) y los otros tres son comerciales de una empresa.

Los tres comerciales necesitan un coche de la empresa para hacer su trabajo, aunque ninguno está contento con el estado del vehículo. La empresa ha comprado un coche nuevo. Los tres comerciales tienen que decidir quién se queda el coche.

- Comercial 1: Lleva 15 años en la empresa. El coche tiene 15 años y su kilometraje es muy elevado. Ya hace tiempo que pide un cambio de coche. Es una persona con carácter y cree que el coche nuevo tiene que ser para ella, ya que tiene el coche más viejo y es la que lleva más tiempo en la empresa.
- Comercial 2: Lleva 9 años en la empresa. Hace 5 años que le dieron un coche nuevo, aunque hace 1 año tuvo un accidente y desde entonces no funciona bien. Pide un cambio desde entonces. Considera que el coche nuevo tiene que ser para él ya que con el coche actual peligra.
- Comercial 3: Acaba de llegar a la empresa y tiene el coche que dejó un anterior empleado, con 8 años de antigüedad, la puerta del piloto no cierra bien y en el taller no se la pueden arreglar. Considera que el coche nuevo tiene que ser para él, ya que acaba de llegar y el coche que le han dado no está en buen estado.

Tras llegar a un acuerdo, el moderador-portavoz de cada grupo informará a la clase de si han llegado a un acuerdo, cuál ha sido y cómo lo han conseguido.

Finalmente, se hace una reflexión sobre si hemos logrado ponernos en lugar de los otros comerciales para llegar a un acuerdo.