



VALUES

2nd
SECONDARY

EMPATÍA

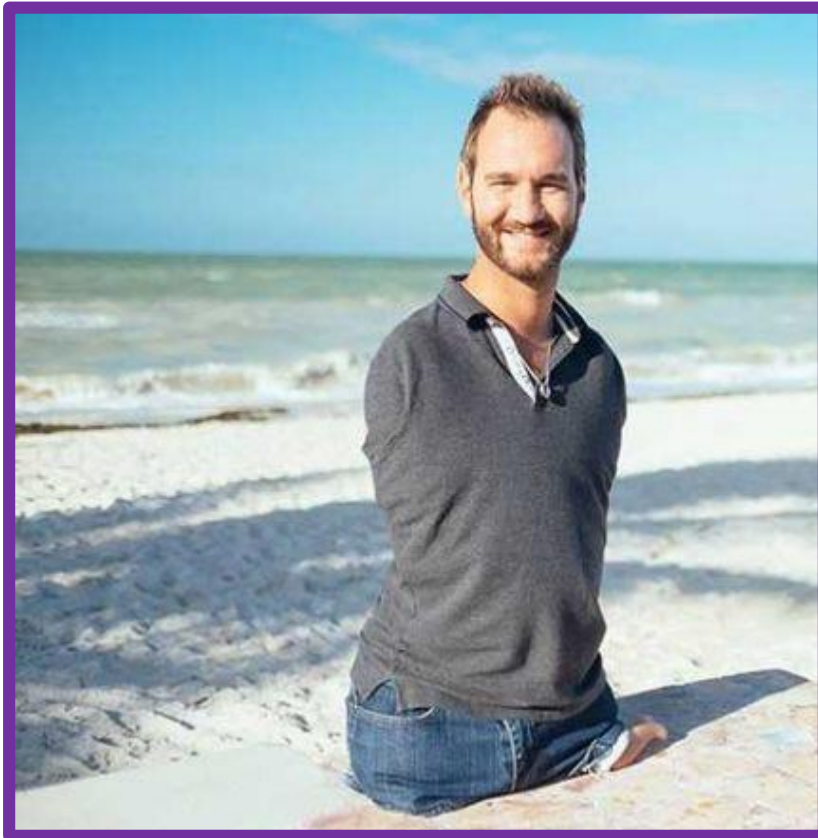


 **SACO OLIVEROS**



HELICOCURIOSITY

NICK VUJICIC

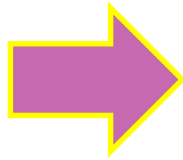


Responda:

1. Si llega una persona al colegio con alguna limitación, ¿cómo lo ayudarías?
2. Si te faltara alguna parte de tus extremidades, ¿cómo reaccionarías si se burlaran de ti?



LA EMPATÍA



Capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad. La empatía no se trata de entender al otro para nuestro beneficio, sino de entenderlo para el suyo.

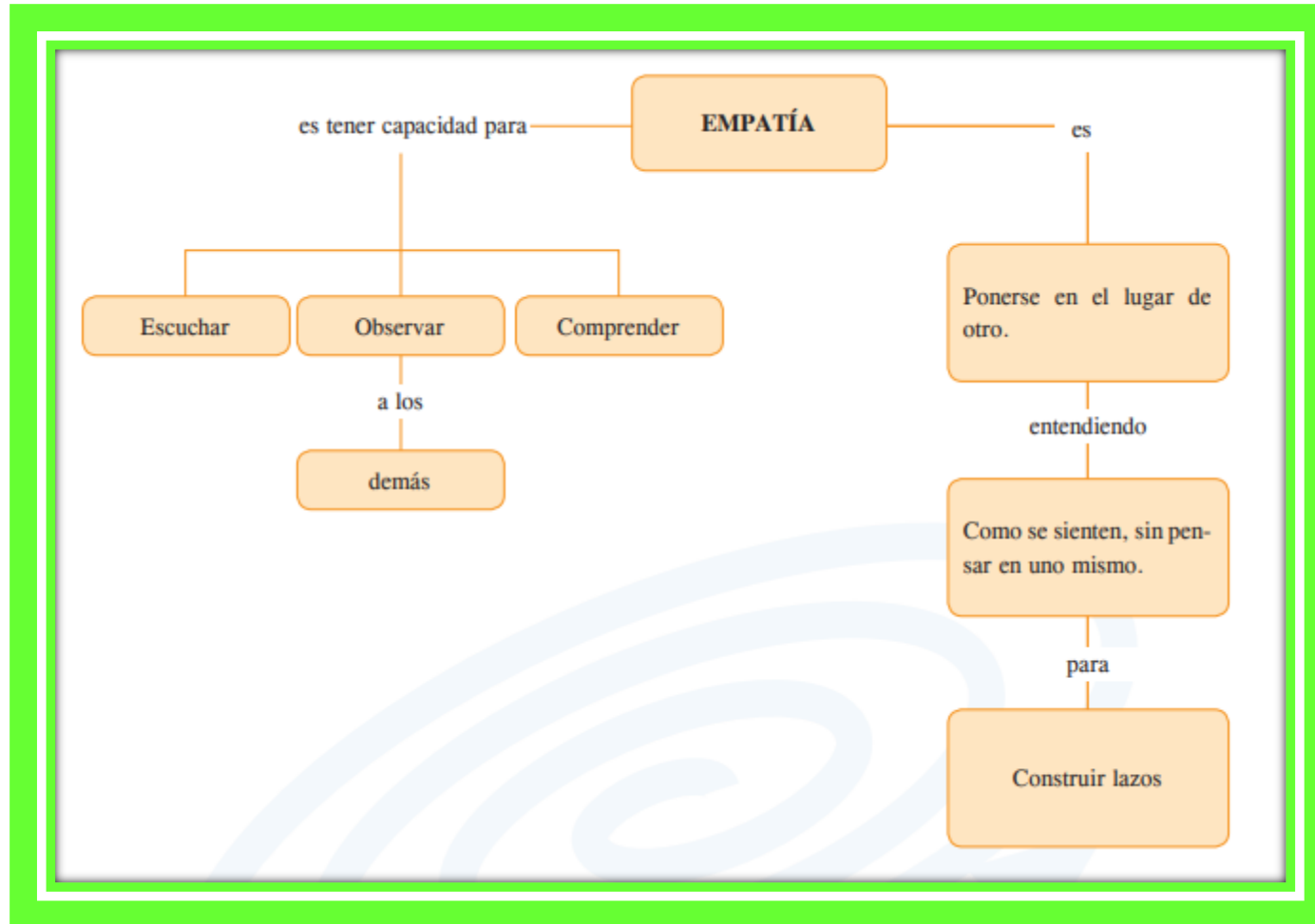
Ejercicios para mejorar tu empatía:

- ☐ Deja de escuchar el ruido a tu alrededor durante 5 minutos y fíjate en otras cosas.
- ☐ Para entender a alguien, intenta imaginarte qué le motiva a hacer lo que hace.
- ☐ Haz que la otra persona también ponga de su parte.
- ☐ Con lo que te diga, ni se te ocurra exponer tus conclusiones. Parafrasea y reformula su mensaje añadiendo la emoción que creas que está experimentando.
- ☐ Sal varias veces al día de tus zapatos para ponerte en los de los demás.





HELICOSYNTESIS





1

Escribe el nombre de una persona que no te agrada o te ha hecho pasar momentos difíciles. Menciona detalles que no soportas o que no te gustan.

2

Ponte en su lugar, sin juzgarla, y trata de descifrar su intención positiva y qué razones tiene para actuar y ser como es.

3

INTERPRETA:

**¡Todo el tiempo me
acusas que no hago nada!
¡Ya no te soporto, eres
inaguantable!**

**¡Si me siento mal, ¿por
qué no me crees cuando
te digo que no fui yo?**





4

REALIZA EL SIGUIENTE TEST DE EMPATÍA.



TEST DE LA EMPATÍA

A: Tengo mucha empatía.

B: No tengo empatía en general.

C: Soy una persona empática, pero mucho menos de lo que creo.

Imagina que tu papá se enfada, está molesto porque algo no le ha salido como esperaba. Ante esta situación, ¿cuál es la respuesta más probable que des?

Pienso que tampoco es para tanto.

Pienso e incluso le reprocho que siempre está igual.

Le digo que le entiendo, que es lógico que pueda sentir rabia cuando las cosas no salen.

Alguien está pasando por un momento de tristeza, depresión o ansiedad.

Piensas que está así porque quiere y que no hace lo suficiente.

No he pensado mucho en cómo está o cómo debe sentirse realmente.

Tu amigo(a) está feliz porque ha conseguido un trabajo.

Sientes alegría y se lo expresas: "Estoy muy contento(a) por ti".

Le dices que te alegras y pasas a hablar de otro tema.

Alguien que conoces está enfermo(a).

Te paras a pensar en sus circunstancias. Le llamas y le preguntas cómo está y le deseas que todo vaya bien.

Piensas que no es para tanto le dices: "Eso no es nada". Y le hablas de situaciones de enfermedad por las que tú has pasado.

Imaginas cómo se debe sentir con la enfermedad y los cambios que ha tenido que hacer en su vida.

REALIZA LA SIGUIENTE ACTIVIDAD CON TUS COMPAÑEROS. LUEGO, RESPONDE.

Los gritos sociales El aula se dividirá en grupos para representar los gritos sociales, los cuales serán representados como casos clínicos. En cada grupo se dará un caso clínico.

Grito n.º 1. Mujer sola en una residencia, sus hijos no van a visitarla, su esposo murió joven, grita a todo el mundo, se quiere morir.

Grito n.º 2. Niño de 9 años cuyo padre es drogadicto, le maltrataba y murió en la cárcel. Su madre vive con otro tipo que la maltrata, el niño está en la calle casi todo el día, da patadas a las papeleras y no soporta ver a niños felices, a los que grita e insulta.

Grito n.º 3. Compañera de clase, sus padres se acaban de separar, ha jalado en casi todos los cursos, ha empezado a beber todas las tardes y llega a clase tarde y con sueño.

- a. Si estuvieras en su lugar, ¿qué harías?
- b. ¿Qué medicina le darías?
- c. ¿Cuáles son las pautas para una vida saludable?



REALIZA LA SIGUIENTE ACTIVIDAD CON TUS COMPAÑEROS. LUEGO, RESPONDE.

Ángel y Freddy son amigos de muchos años. Ángel no empezó bien el día, no escuchó la alarma y llegó tarde al trabajo, se encontró con Freddy y no le contestó el saludo. Freddy, después, se acercó a Ángel para pedirle que le devuelva lo que le prestó; Ángel le contestó molesto y comenzó a gritarle.

- a. ¿Tú crees que Ángel tenía razón de molestarse?
- b. En el lugar de Freddy, ¿qué hubieras hecho?



Mindfulness

Los masajes son excelentes herramientas para el desarrollo de la empatía. Supone compartir los sentimientos de otra persona, comprendiéndolos y acompañándolos. La empatía establece los cimientos para el amor, la compasión, la cooperación y el respeto ayudando a prevenir la violencia y la destructividad.

Cierra los ojos, sigue atentamente las instrucciones y el compañero de al lado se va a voltear para hacer las siguientes indicaciones. Al terminar el masaje, el otro compañero hará lo mismo. Indicaciones.

- ❖ Con las yemas de los dedos da golpes suaves en la espalda.
- ❖ En la cabeza, como si estuviera peinándole, realiza suaves masajes en la sien.
- ❖ Toca con suavidad la palma de la mano, haciendo una simulación de un ocho acostado.
- ❖ Al término del masaje respira profundamente y abra los ojos.

