



EMPATIA



EXPRESIÓN EMOCIONAL

El valor de la amistad



COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Que el alumnado reconozca emociones propias y ajenas.
- Que relacionen emociones con situaciones.
- Poder descubrir la importancia que tiene la comunicación, el lenguaje no verbal.

RECURSOS MATERIALES

- Secuencia El valor de la amistad. (4ª planta).
- Folios.

TIEMPO APROXIMADO





SENTIDO PREVENTIVO

Alegrarse sinceramente por lo bueno que le pasa a las personas es una clave que nos ayuda a determinar nuestra capacidad de empatía. La vida en grupo y el compartir emociones es uno de los aspectos más importantes en la vida adolescente. Ponerse en el lugar de otras personas y alegrarse por ellas es incluso uno de los pilares más valiosos que sustentan la amistad entre los seres humanos.

Se propone al alumnado que primero reflexione sobre el hecho de alegrarse o no por alguien y que practique su capacidad empática desde ese punto de vista positivo, para posteriormente adentrarse en el análisis del valor amistad.

PARA INICIAR LA ACTIVIDAD

“Saber distinguir y expresar emociones es importante para entendernos, comunicarnos, relacionarnos mejor, solucionar problemas que surgen en el día a día,...

A través de esta actividad vamos a hablar y a pensar sobre las emociones, y el papel que juega el lenguaje no verbal, pues a través de él se pueden expresar muchas más cosas incluso que con las palabras”

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD



Acercamiento a la actividad. Visionado de la secuencia

Se inicia la actividad preguntando si alguien ha visto la película 4ª planta:

“¿Habéis visto la película 4ª planta? En ella un grupo de chicos comparten su vida en un hospital porque tienen problemas de salud. La escena que vamos a ver tiene que ver con la amistad. Observad lo que ocurre y decidid si son amigos de verdad los protagonistas o no y por qué”.

Se proyecta el audiovisual.

Una vez vista la secuencia, se abre un debate a partir de las siguientes preguntas:

- *¿Qué ha ocurrido en la escena que habéis visto?* (Al conocer los resultados de la biopsia, los chicos se alegran por Jorge sinceramente (comunicación no verbal) y Jorge se acuerda de sus padres. Tanto los chicos como Jorge muestran empatía porque se están poniendo en el lugar de sus compañeros y del padre y la madre: a) Los chicos conectan con el alivio de Jorge y su felicidad y b) Jorge conecta con la angustia de su familia y les llama para alegrarles).





- *¿Son amigos de verdad?, ¿por qué?*

- *No usan palabras, no le dicen nada, ¿es suficiente?* (A veces las situaciones son tan intensas que no son necesarias las palabras, un gesto o una sonrisa son más poderosas para transmitir emociones).

- *¿Qué os aporta un amigo o una amiga?, ¿por qué es importante tener amigos y amigas?*

- *¿Qué pasaría si no se hubieran alegrado?, ¿cómo os sentiríais si al contar una buena noticia a alguien no se alegra por ti?*

2ª FASE

“Cuanto me alegro o no por ti...”

Se lleva a cabo una dinámica con la que se pretende reforzar, con ejemplos sencillos, las ideas anteriores. Se divide al grupo en parejas y a cada una de ellas se le entrega una tarjeta (o un folio) con una de las siguientes emociones: ENFADO, INDIFERENCIA, ENVIDIA, TRISTEZA, DESINTERÉS, ALEGRÍA (no importa que se repitan las emociones en varias parejas).

Los alumnos y las alumnas deberán plantear diferentes situaciones ajustadas a cada una de las emociones y éstas serán representadas por uno de los componentes de cada pareja, respondiendo a partir de la emoción asignada y haciendo uso de la empatía (los papeles pueden ser intercambiados entre las parejas para que todo el mundo pueda practicar diferentes formas de sentir empatía).

Al finalizar el trabajo en parejas, se preguntará al grupo cómo se han sentido y qué dificultades han encontrado para ponerse en el lugar de su compañero o compañera.

3ª FASE

Dinámica “si tú estás feliz, yo también”

En esta fase, se plantea la siguiente cuestión:

“Ahora vamos a pensar en uno de los mejores momentos de nuestra vida. Pensad por qué, qué pasó, qué sentisteis, con quién estabais. Dedicadle unos minutos”.

Después, las parejas (formadas ya en la fase anterior) se contarán su momento feliz. Cada componente de la pareja tendrá que escuchar atentamente la historia e intentar sentir y pensar como lo hizo su compañero o compañera en ese momento. Esto se demostrará de tres maneras:

1. Con la cara y el cuerpo.

2. Escuchando sin interrumpir.

3. Parafraseando (repitiendo lo que se ha dicho: “Sí te he entendido bien, dices que...”, u “O sea, que lo que sentiste fue, porque...”, etc.).

La dinámica finalizará recogiendo impresiones y sensaciones vividas por

los chicos y las chicas al finalizar el ejercicio.

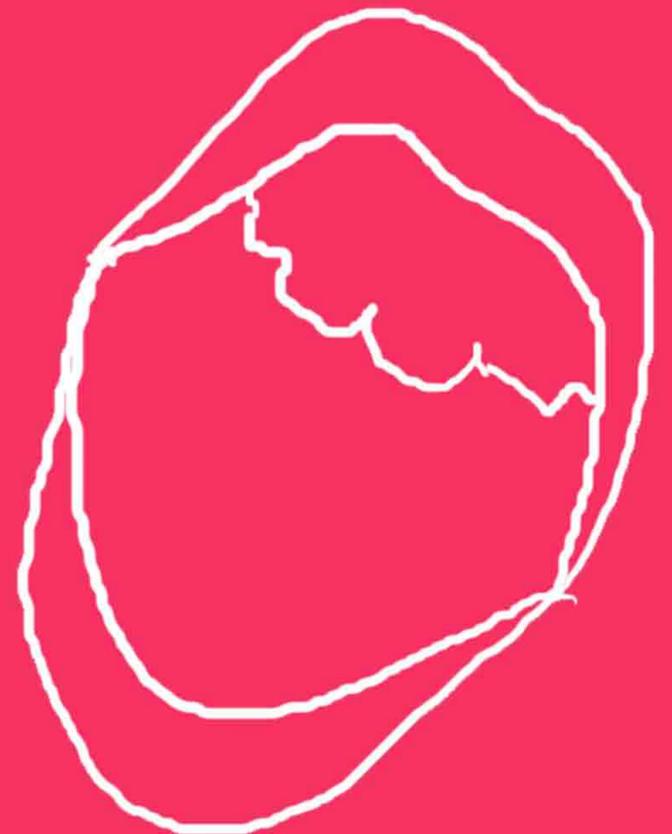
1



E
L
V
A
L
O
R
D
E
L
A
A
M
I
S
T
A
D

COMENTARIO FINAL

“Con esta actividad hemos aprendido a identificar las emociones, no sólo por ser expresadas oralmente, sino también por ser transmitidas de una manera no verbal. A su vez, hemos practicado diferentes maneras de reaccionar adecuadamente ante dichas emociones y facilitar, de esta manera, nuestras relaciones con las demás personas”.



PÁGINA

19

Cuaderno del
PROFESORADO

CONSTRUYE
TU MUNDO