

Siento lo que sientes

La **empatía** es la habilidad para entender los sentimientos, los problemas y las necesidades de los demás; es la aptitud de ponerse en su lugar y responder correctamente a sus reacciones emocionales.

Eres empático cuando sabes escuchar, reconocer y comprender los sentimientos de otra persona.

Explique al grupo que generalmente somos empáticos con las personas que están tristes o tienen problemas, pero la empatía se debe aplicar en cualquier situación.

1. Escribe una respuesta empática para Carlos. R. L.

Carlos llega muy contento y dice: "¡Hola, Manuel! Me ha pasado una cosa genial!".

Manuel le responde: "Seguro son tonterías, no me interesa escucharlas".

- Respuesta asertiva: _____

2. Lee la historia y contesta. R. L.

Elija con anterioridad a tres estudiantes y pídale que lean la historia y la escenifiquen ante el grupo. Después solicite a los demás que comenten sus respuestas.

Raúl y Lola son buenos amigos y juegan casi todos los días. Una tarde Lola fue a buscar a Raúl para jugar y él le dijo que no. Parecía serio, estaba sentado en el suelo sin decir nada. Lola se puso a saltar a su lado sin mirarlo. Así estuvo jugando un rato, hasta que dijo:

—Bueno, no me gusta estar aquí, me voy —y se marchó.

Lola se fue triste porque Raúl no quiso jugar y lo peor de todo es que no sabía qué le pasaba. ¿Estaría enojado con ella?, ¿le habría pasado algo?, pensaba Lola preocupada.

Comente a los niños que para ser empáticos debemos estar más atentos a las actitudes y gestos de los demás.

- ¿Te parece bien cómo actuó Lola? _____ ¿Por qué? _____
- ¿Qué tendría que haber hecho? _____
- Si tú fueras Lola, ¿cómo podrías haber ayudado a Raúl? _____

3. Lee y contesta. R. L.

Solicite a los alumnos que comenten sus respuestas y utilicen preguntas como ¿Te ha pasado alguna vez? ¿Cómo te sientes cuando no toman en cuenta lo que sientes? Reflexione con ellos acerca de la importancia de ponerse en los zapatos del otro.

"Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti".

- ¿Estás de acuerdo con la frase anterior? _____
- ¿Por qué? _____