



Diario



El padre y la madre de Aiur se van a separar.

Está muy triste y ya no le apetece quedar después del colegio para jugar o pasar el rato como hacemos siempre. Suele faltar muchos días a clase y sus notas también están empeorando. El otro día la profesora de química le llamó la atención por mal comportamiento.

Algunas personas del grupo le dicen que todo se solucionará, que no es el primero ni el último que pasa por esta situación y que el mundo no se acaba por esto. Le dicen que se anime, que salga para olvidarse de todo...; Mara incluso le ha dicho que vaya suerte que tiene porque ahora tendrá el doble de regalos y dinero y le dejarán hacer todo lo que quiere.

Sé que lo hacen con buena intención y que lo que quieren es animarle, pero la verdad no creo que estén ayudándole mucho con esa actitud.

Dicen que se imaginan por lo que está pasando, que saben que todo esto debe ser muy duro para él, pero yo creo que realmente no se hacen a la idea.

Creo que yo estaría tan triste o más que él.

También me enfadaría. Me enfadaría con aita y ama, con toda mi familia, con mis amigos y amigas... ¡con todo el mundo!

Me gusta vivir en mi casa con mi familia y me gusta cómo es nuestra vida ahora. Tener que renunciar a estar juntos me entristecería muchísimo. Además, no me quiero ni imaginar lo duro que sería si tuviera que ver que se llevan mal y que discuten entre sí, por no hablar de que andar cambiando de casa cada semana, con la mochila siempre a cuestas, tiene que ser un rollo total.

Por lo menos, yo tengo a mi hermano mayor. Aiur no tiene hermanos ni hermanas con quienes compartir su angustia, su tristeza y su rabia. Ni su miedo, porque imagino que no saber cómo será su vida de ahora en adelante le dará miedo. A mí me lo daría.

Debe de sentirse muy solo.

Creo que lo mejor que puedo hacer por él es simplemente estar ahí cuando me necesite, escucharle y apoyarle incondicionalmente, sin intentar animarle con frases hechas ni darle consejos que él no me ha pedido.

Empatía, la asignatura pendiente

En su sentido más básico, la empatía podría describirse como la habilidad de reconocer y de percibir lo que la otra persona siente, es lo que comúnmente hemos dicho de “ponerse en los zapatos de la otra persona” y es clave para entablar las relaciones con las demás personas. Podría considerarse la base de la convivencia.

Profundizando más, la empatía es la capacidad de identificarnos con la otra persona e intuir lo que siente, aunque en esa misma situación reaccionásemos de manera distinta; es la capacidad para sentir, comprender y cuidar. La verdadera empatía consiste en estar plenamente presentes con la otra persona, procurando evitar la evaluación y la propia opinión. Es una comprensión respetuosa de lo que los y las demás están experimentando.

Solemos caer en la necesidad de dar consejos, tranquilizar o explicar cuál es nuestra postura o nuestros sentimientos. La empatía, en cambio, requiere centrar toda la atención en el mensaje que nos transmite la otra persona.

Es una emoción compleja ya que implica ser capaces de comprender y aceptar que los sentimientos

de una persona son posibles en la situación en la que se encuentra, aunque nosotros o nosotras en su misma posición tuviéramos otros. Y no solo eso, empatizar implica, además, responder de una manera apropiada a la emoción que la otra persona está sintiendo y prestarle ayuda, si es necesario.

La base de la empatía reside en las neuronas espejo, un tipo de neuronas que permiten la captación e imitación de los estados emocionales de nuestros semejantes. Gracias a ellas, por ejemplo, se “contagian” los bostezos o la risa. Se aprende básicamente por imitación y se adquiere de forma paulatina desde la primera infancia.

La empatía es fundamental para unas relaciones afectivas y sociales sanas y satisfactorias, pero también es la base para ser buenos padres y buenas madres.



“Quien no comprende una mirada, tampoco comprenderá una larga explicación”

Para ser una persona empática hay que ser consciente de las emociones propias y ajenas: reconocer cuándo se está sintiendo una determinada emoción, identificar la emoción en cuestión, gestionarla de manera adecuada y llevar a cabo este mismo sistema con mis emociones y las de las demás personas. Supone aprender a analizarse, conocerse en profundidad para después observar, escuchar y entender al resto.

“La empatía es la única ideología capaz de cambiar el mundo” (M. Mariscal)

Qué no es empatía

Apresurarnos a tranquilizar, compadecer, consolar, juzgar, completar las frases, sermonear, criticar o amenazar, son algunos de los comportamientos que bloquean la expresión emocional de la otra persona y el flujo de la comunicación.

Cuando al ponernos en el lugar de la otra persona lo hacemos desde nuestra subjetividad, no estamos teniendo empatía, sino que estamos proyectando nuestros estados en el otro u otra. No realizamos ningún esfuerzo por comprender lo que está sintiendo la otra persona porque valoramos sus circunstancias a través del “filtro” de nuestra propia perspectiva, de nuestros sesgos, de nuestro esquema de valores.

Si tenemos afinidad con la otra persona, por proximidad, por aficiones y gustos, por formar parte del mismo grupo o colectivo, sentimos simpatía, es decir una inclinación afectiva y generalmente mutua que nos motiva a mostrar cercanía y amabilidad, a esforzarnos por decir cosas positivas, dar consejos... **Pero no hay que confundir simpatía con empatía.** Tenemos empatía hacia otra persona, coincidamos o no con ella, sintamos o no simpatía por ella.



La importancia de desarrollar la empatía en la educación infantil

- Favorece el desarrollo emocional, permite que los niños y niñas se centren en lo que hay a su alrededor en lugar de focalizar la atención en sí mismos y mismas.
- Mejora las relaciones sociales y las interacciones son más ricas, con vínculos más fuertes.
- Contribuye a la socialización.
- Tiene un importante papel en el desarrollo de la inteligencia emocional, al ser uno de sus componentes básicos.
- La empatía es clave para que nos quieran y para una sana autoestima.

El desarrollo de la empatía es un valioso recurso que potenciará las habilidades sociales de los niños y niñas

Sabemos que nuestro Sistema Nervioso está preparado para conectar con las demás personas y que la empatía y el acto de ayudar también son una respuesta natural. Por lo tanto, hay que enseñar cómo poner en práctica estos recursos naturales en la relación con los demás seres.

Entre los 3 y los 9 años el cerebro pone en marcha hábitos psicológicos, de modo que es clave darle prioridad a la enseñanza de rasgos como la generosidad, la amabilidad o la compasión e ir incluyendo otros aspectos a medida que los niños y niñas van creciendo.

La empatía es una habilidad que escasea en nuestros días, en una sociedad donde la gente se preocupa por el propio bien y donde empieza a ser una constante el aislamiento, el individualismo y el egoísmo.

Cuando una valoración o prejuicio sobre otros seres nos impiden conmovernos, sentir lo que sienten y cuidarlos, se rompe la empatía y aparecen las diversas formas de violencia que tanto dolor ocasionan.

Educar en empatía implica educar teniendo en cuenta las emociones del resto. Si un niño o una niña es capaz de ponerse en el lugar del otro ser y de percibir y entender sus necesidades, tal identificación se instaura a modo de “dique” o freno psíquico, posibilitando modular su respuesta emocional y generar conductas más elaboradas.

La empatía supone escuchar, observar y aceptar, expresando comprensión y respeto, pero no significa que compartamos, seamos afines o estemos de acuerdo con la otra persona.

Los niños, niñas y jóvenes empáticos, ante una situación de conflicto, injusticia o violencia, tienen más probabilidades de generar conductas activas en favor de la víctima.

Entrenar la empatía

Aunque no todo el mundo nace con empatía, esta habilidad se aprende básicamente por imitación y se adquiere de forma paulatina desde la primera infancia. El mejor lugar para desarrollarla es el hogar y después la escuela.

Es en la familia donde el niño y la niña aprenden a tratar con bondad, amabilidad y respeto a los demás seres.

Desarrollar la empatía en la familia implica aprovechar muchas oportunidades. Enseñarles generosidad con quienes menos tienen, educarles en el respeto a quienes son diferentes, enseñarles a no ser crueles con los animales y a respetar el medio ambiente.

Como las demás habilidades para la vida, la empatía se aprende haciendo. Por lo tanto, para enseñarla de poco sirven los consejos y discursos largos. Es necesario crear espacios para practicar, para ponernos en escena, para sentir, para conmovernos.

La empatía es una habilidad que los niños y niñas deben aprender a manejar dejando de lado el fuerte ego que está tan presente en su desarrollo. No es fácil, pero es necesario para que puedan crecer en armonía con su entorno. En la infancia es muy habitual que se peleen por los juguetes o por cualquier otro motivo en el que su ego se convierta en protagonista, puesto que piensan que el mundo gira a su alrededor.

Es necesario que entiendan que todas las personas tienen sentimientos y emociones. De esta manera cuando la empatía entra en sus vidas, podrán entender los sentimientos ajenos y aprenderán a comportarse de forma que no tengan que hacer daño a otras personas.

Pero... ¿cómo se enseña la empatía?

- Trabaja tu propia empatía, soluciona tus propios daños emocionales.
- Sé su ejemplo: niños y niñas aprenden de lo que hacemos, no de lo que decimos que hay que hacer. Si quieres que sea una persona con empatía deberás serlo también tú y sacar toda tu sensibilidad hacia las demás personas diariamente. Trata a tu hijo e hija y a las demás personas que te rodean con empatía, respeto y cariño y que tus hijos e hijas lo vean. Si tú muestras sensibilidad ante los sentimientos ajenos, hará lo mismo.
- Ayúdale a que entienda qué es la empatía: no le expliques qué es la empatía porque no lo entenderá de este modo. Si quieres que lo entienda, deberás conseguir que piense sobre los sentimientos de otras personas. Por ejemplo, si tu hija no quiere que su amigo juegue con sus coches le puedes hacer una pregunta como: “¿Cómo crees que se siente cuando no quieres compartir tus cosas con él?”. Una forma de conseguir que entienda qué es, es a través del lenguaje corporal. Si empieza a interpretar gestos y expresiones faciales podrá desarrollar la empatía mucho más rápido. Puedes decirles cosas como: “¿Has visto cómo te ha mirado tu amigo cuando compartiste tus coches con él?” ¿Te has dado cuenta de que sonreía porque estaba contento?”

“Las tres cuartas partes de las miserias y malos entendidos en el mundo, terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista” (Mahatma Gandhi)

- Trátale con empatía: siendo nosotros y nosotras empáticas con nuestros hijos e hijas es como mejor les ayudaremos a desarrollar esta capacidad. Debemos permitir que exprese sus necesidades y sus sentimientos. Si le escuchamos, le tenemos en cuenta, le tratamos con respeto y nos preocupamos por sus necesidades aprenderá a desarrollar su empatía hacia las demás personas.
- Trátale como a un ser independiente: cuando se les educa y se les trata teniendo en cuenta que tienen pensamientos propios, creamos personas adultas capaces de ponerse en el lugar de los y las demás. Siempre es bueno que hables con tus hijos e hijas sobre su estado emocional, qué desean, sus necesidades, anhelos, miedos, etc.
- Reconoce y pon nombre a las emociones: para que entienda y maneje bien sus emociones, primero deberá reconocerlas. Desde la infancia podemos ayudarles a expresar sus emociones y a nombrarlas, identificándolas. Pregúntale cómo se siente cada día, hablad de emociones, hablad sobre las emociones de las demás personas. Siempre sin juicio, sólo reconociendo. Es necesario que pongas nombre a sus comportamientos y sentimientos tan a menudo como puedas. Por ejemplo, cuando tu hijo se acerque a hablar con una niña que está sola puedes decirle cosas como “has sido muy bueno al hablar con esa



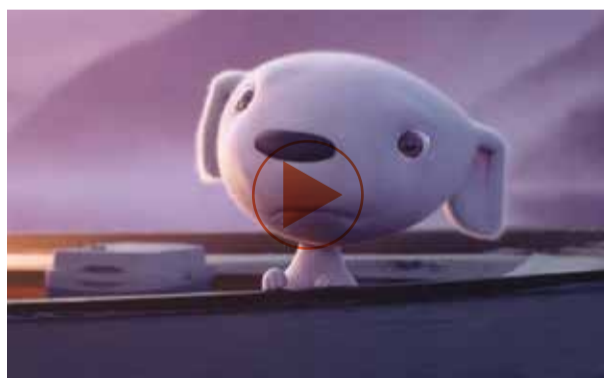
niña que estaba triste por estar sola” o para que busque soluciones: “tu hermano se siente triste porque le has quitado su juguete ¿qué puedes hacer para que se sienta mejor?”

- Ayúdale a ver qué cosas tiene en común con otras personas. Sentimos más empatía por quienes nos son familiares o similares. Hay que hacerles ver que podemos tener algo en común con todo el mundo.
- Aprovecha cualquier oportunidad para fomentar su comprensión hacia las demás personas. Es muy importante evitar caer en estereotipos o creencias que son erróneas.

Recursos [Recomendaciones]

Para fomentar la empatía son útiles los **juegos de representación**. También es muy eficaz fomentar su capacidad de observación: ver la TV con el volumen desactivado y tratar de adivinar qué sienten los personajes simplemente observando lo que trasmite su lenguaje corporal o a través de los **cuentos o fábulas**. Los cuentos narran historias que nos permiten hacer preguntas acerca de cómo se sienten los protagonistas, con qué dificultades se han encontrado o cómo han resuelto sus problemas. Además de trabajar su imaginación, estaremos fomentando su empatía.

Cortometrajes



A Joy Story

Una gran lección acerca del diferente modo en que se juzgan los actos de las personas dependiendo de si se conocen las circunstancias o no.



El valor de la empatía



La gallina o el huevo



Ratón en venta



El regalo (the present)

En ocasiones, saber cómo puede sentirse otro es la mejor forma de conectar.



Videos disponibles en la versión .pdf de Seme Alabak. Descargable en la web del Ayuntamiento de Getxo: www.getxo.eus/es/servicios/publicaciones/semi-alabak

Cuentos [Castellano]

11 cuentos para fomentar la empatía



- La paloma necesita un baño
- Cinco minutos de paz
- Soy el mejor
- Mi papá en el zoo
- Esto no es una selva
- Un día diferente para el señor Amos
- Una historia de dos bestias
- El papá de Tesla no quiere
- El pirata de las estrellas
- Nuna sabe leer la mente
- Wonder

+info

Más información sobre los cuentos en la versión .pdf de Seme Alabak. Descargable en la web del Ayuntamiento de Getxo: www.getxo.eus/es/servicios/publicaciones/semi-alabak

Cuentos [Euskera]

Igel marroitxo

Autor Pello Añorga
Editorial Haziak

“Igel marroitxo” es un cuento que trata la empatía: el apego a la naturaleza, las relaciones, se habla sobre las oportunidades que tiene cada cual para revertir las situaciones y empoderarse, la influencia del grupo, ... Se puede leer como un cuento normal pero está recomendado para poder hacer un trabajo especial sobre la empatía.



Katagorri kaskagorrrak

Autora Rachel Bright
Editorial Ibaizabal
Edad A partir de 4 años

Ha llegado el otoño y de repente la ardilla Zirilo se da cuenta de que no ha recolectado ni comida ni bebida para poder afrontar el invierno. Entonces encuentra la última piña de la temporada, pero no solo él: Bruce es tacaño y él también la ha visto. Desde ese momento empieza una carrera para conseguir el codiciado trofeo. El camino tiene altibajos y van a tener que ayudarse necesariamente; a fin de cuentas aprenderán que lo importante es pasar un buen rato con un/a amigo/a.



Escuela de Familias de Getxo

Calendario de actividades Enero-Mayo 2019

| TEMA | FECHA | HORA | CENTRO |
|--|--------------------------|-------------|----------------------|
| “Nire umea egun osoa dago Instagramen, Fortnitera jolasten edo Whatsappean” (euskaraz) | 15, 22, 29 Enero | 17:00-18:30 | San Nikolas ikastola |
| Quando ir a clase se convierte en una tortura (Bullying) | 24, 31 enero / 7 Febrero | 17:00-18:30 | CEP Romo |
| Educando con y en Inteligencia Emocional | 13, 20, 27 Febrero | 15:00-16:30 | CEP Geroa |
| Smartphones, Redes Sociales e Internet | 1, 8, 15 Marzo | 14:30-16:00 | CEP Zabala |
| “He encontrado marihuana entre su ropa; ¿qué hago?” | 6, 13, 20 Marzo | 18:00-19:30 | IES J. Caro Baroja |
| Educando en igualdad y contra la violencia de género | 21, 28 Marzo / 4 Abril | 16:30-18:00 | Ntra. Sra. Europa |
| “¿Hablamos de drogas?” | 25 Marzo / 1, 8 Abril | 17:00-18:30 | Santísima Trinidad |
| “Me ha preguntado cómo se hacen los bebés” | 3, 10, 17 Mayo | 15:00-16:30 | Divino Pastor |
| “Ama, aita: ez dot eskolara joan nahi” (Bullying) (Euskaraz) | 15, 22, 29 Mayo | 18:30-20:00 | Aixerrota BHI |

- Las sesiones de la Escuela de Familias son gratuitas y están abiertas a todas las familias de Getxo. No es necesario que tus hijos e hijas asistan al centro en el que se imparte la sesión.
- Es necesario inscribirse previamente mediante un formulario online que se os hará llegar por email a través de vuestra AMPA o centro escolar. También a través de gurasoeskolakgetxo@gmail.com
- Es imprescindible un mínimo de 6 personas para poder llevar a cabo la Escuela. En caso de no llegar al mínimo requerido, se informará a las personas apuntadas de la suspensión de la sesión.
- La duración de los cursos es de tres sesiones y las fechas las indicadas en la tabla.
- Si por cualquier causa no pudierais acudir el primer día, podéis hacerlo en las siguientes sesiones, pero debéis inscribiros igualmente.

+info
94 466 01 51