



Educación emocional

4.º y 5.º de Primaria

La empatía

Ponerse en el lugar del otro sin dejar de ser uno mismo. Con solucionario y guía para el adulto.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

La **empatía** es darse cuenta de lo que siente otra persona e imaginar por qué. No es estar de acuerdo con ella ni sentir lo mismo: es entenderla. Tiene tres partes que conviene distinguir. **Darse cuenta** de que al otro le pasa algo.

Imaginar cómo se siente y por qué. Y **hacer algo** con eso: preguntar, acompañar, callarse a tiempo. Y una cosa que se olvida: empatizar **no obliga a dar la razón**. Puedes entender perfectamente por qué tu hermano está enfadado y seguir pensando que no tenía razón.

Trucos

Para el adulto. La empatía no se enseña diciendo «ponte en su lugar», que es una orden abstracta. Se enseña con preguntas concretas sobre situaciones reales: «¿qué crees que estaba pensando?», «¿te ha pasado algo parecido alguna vez?». Y se aprende sobre todo viéndola: un adulto que nombra lo que siente el niño le está enseñando a nombrarlo en otros.

1. Explica con tus palabras qué es la empatía y qué no es.

2. Lee cada situación y contesta qué crees que siente esa persona y por qué.

Un compañero nuevo come solo en el recreo.

Alguien se equivoca al leer en voz alta y unos cuantos se ríen.

Tu amiga saca mala nota en un examen que había estudiado mucho.

3. ¿Qué harías tú en cada una de las tres situaciones anteriores? Escribe una acción concreta.



1. ____ 2. ____ 3. ____

4. Marca lo que sí es empatía.

- ____ «No es para tanto, no llores.»
- ____ «Se te ve fastidiado, ¿quieres contarlo?»
- ____ «A mí me pasó algo parecido el año pasado.»
- ____ «Tú siempre exagerando.»
- ____ Quedarse callado al lado de alguien que está triste.

5. La misma noticia, dos personas. Escribe cómo se sentiría cada una.

Se suspende la excursión por lluvia.

Alguien a quien le daban miedo los autobuses: ____

Alguien que llevaba un mes esperándola: ____

6. Piensa en alguien de tu clase con quien no juegas casi nunca. Escribe dos cosas que crees que le gustan y una que no sabes.

7. Escribe una vez en que alguien fue empático contigo. ¿Qué hizo exactamente?

El reto

Entender a alguien y darle la razón no es lo mismo. Escribe una situación en la que entiendas por qué alguien se ha enfadado **y aun así** creas que no tenía razón, y explica cómo se lo dirías sin que se sienta atacado.



Solucionario

1. Respuesta libre. Es darse cuenta de lo que siente otro e imaginar por qué. No es sentir lo mismo, ni darle la razón, ni resolverle el problema.
2. Respuesta libre razonada. Se valora que aparezca una emoción y un motivo, no solo «mal» o «triste». Y que contemple más de una posibilidad: el compañero nuevo puede estar triste, o puede estar tranquilo y no querer compañía todavía.
3. Respuesta libre. Interesa que las acciones sean pequeñas y posibles —preguntar, sentarse al lado, ofrecer algo— y no promesas grandes.
4. Sí son empatía: «se te ve fastidiado, ¿quieres contarlo?», «a mí me pasó algo parecido» y quedarse callado al lado. No lo son «no es para tanto» ni «tú siempre exagerando»: las dos niegan lo que el otro siente.
5. Respuesta libre. La primera persona puede sentir alivio; la segunda, decepción. La misma noticia produce emociones opuestas según lo que cada uno traiga puesto, y ese es el punto del ejercicio.
6. Respuesta libre. El tercer hueco es el más importante: reconocer que no lo sabemos todo del otro es donde empieza la empatía.
7. Respuesta libre.
El reto. Respuesta razonada libre. Se busca que separe **comprender** de **aprobar**, y que la forma de decirlo empiece reconociendo al otro: «entiendo que te enfadaras porque..., pero yo lo veo distinto porque...». Nombrar primero lo del otro es lo que evita que se cierre.