

TRABAJANDO LAS EMOCIONES EN EL AULA II

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Mejoramos la empatía

TEMPORALIZACIÓN: 1 o 2 sesiones (Segundo Trimestre)

BLOQUE TEMÁTICO: Conciencia Emocional

JUSTIFICACIÓN:

La empatía es: la *habilidad de 'sentir con los demás', de experimentar las emociones de los otros como si fuesen propias.*

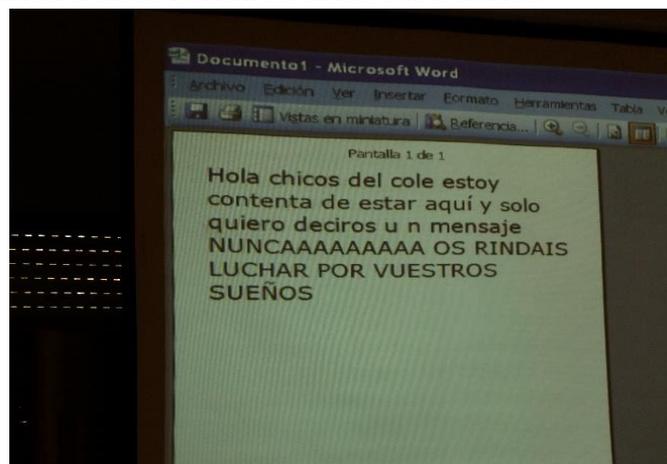
OBJETIVOS:

- Descubrir cuáles son los sentimientos del otro.
- Cuán fuertes son y qué cosas los provocan.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

A nivel de centro-aula contamos con una invitada de lujo, Rosa González Agudo, una mujer que nos ha dado a grandes y pequeños una lección de vida. Su ánimo de lucha, alegría y amor nos han permitido conocer su historia; que ha calado hondo en nuestros alumnos, como lo demuestran algunas de las frases manifestadas en las redacciones que han escrito tras su visita:

- "Lo que nos dijo muy importante era que hay que esforzarse, que no nos rindamos; la vida tenemos que aprovecharla. Siempre va a haber problemas y tenemos que superarlos"
- "Con todas las cosas que nos ha contado sabemos que sean los problemas fáciles, o difíciles de solucionar, hay que poder con ellos"
- "Yo de todo esto que nos contó he aprendido que si a ti te gusta algo hazlo, nunca debes rendirte ante tus sueños"



- "Hoy ha sido un día muy especial para mí en el colegio. Me he dado cuenta de que no todo el mundo tiene una vida tan fácil como la mía. Soy una niña y tengo once años, la misma edad que tenía Rosa cuando le detectaron la enfermedad. Eso me hace pensar que la vida te puede cambiar en cualquier momento"

Desde el momento en que Rosa comenzó a hablarnos hubo una empatía inmediata entre nosotros. Todos los alumnos han estado totalmente atentos a sus palabras, con expresiones de asombro, admiración y agradecimiento por querer compartir con nosotros esa gran experiencia.



CONCLUSIÓN:

Mediante la realización de esta visita los alumnos han conseguido conocer la historia de una gran persona.

Su afán de superación, sus palabras de aliento y su amor a la vida, han calado hondo en nuestros alumnos.

Estamos intentando que los alumnos sean partícipes de lo que decía *Daniel Goleman al respecto de las emociones: "Si no controlas tus habilidades emocionales, si no tienes consciencia de ti mismo, si no eres capaz de controlar tus emociones estresantes, si no puedes tener empatía y relaciones afectivas, entonces no importa lo inteligente que seas, no vas a llegar muy lejos"*