

EMpâtik®

programa de entrenamiento de la empatía

Guía didáctica

Rumba de la empatía

La Rumba de la empatía forma parte del Programa de Educación Socioemocional Empâtik. La canción nos cuenta qué es y para qué sirve la empatía y nos presenta los cinco pasos del programa para entrenarla. En esta guía didáctica encontrarás una breve introducción al Programa y actividades para trabajar la canción en Educación Primaria.

Índice:

- Introducción: la empatía y el programa Empâtik pág. 1
- Letra de la canción pág. 3
- Análisis de la rumba por estrofas pág. 4
- Propuestas didácticas para Primaria pág. 5

Programa de entrenamiento de la empatía

La empatía

La definición de **empatía**¹ ha evolucionado a lo largo del tiempo. El Programa Empâtik procura integrar las tres componentes descritas por diferentes autores, entendiendo la empatía como la combinación de las tres:

Cognitiva

Nos permite **comprender** y predecir las emociones, los sentimientos y puntos de vista de otra persona aunque no los compartamos.

Emocional

Hace que **sintamos** lo mismo que ella o, al menos, conectar con su sentimiento, ya que la experiencia emocional es única y personal.

Acción empática

Nos lleva a **actuar** para ayudarle a hacer frente a su situación y gestionar sus emociones, siempre pensando en su bienestar.

«La empatía nos permite conectar con las demás personas y sus emociones, comprenderlas y actuar pensando en su bienestar.» (Júlia Prunés, 2020)

Los cinco pasos del Programa:

Empâtik es un programa de **Educación Socioemocional** de cinco pasos que se pueden entrenar por separado o de forma combinada en cualquier ámbito o contexto educativo, y también se pueden activar en momentos puntuales como en la resolución de conflictos o el acompañamiento emocional, con el objetivo de desarrollar y reforzar las diferentes **competencias emocionales**² de niños, adolescentes y personas adultas.



¹ López, M. B., Filippetti, V. A. & Richaud, M. C. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *AVANCES EN PSICOLOGÍA LATINOAMERICANA*, vol. 32(1), pp. 37-51. [doi: dx.doi.org/10.12804/apl32.1.2014.03](https://doi.org/10.12804/apl32.1.2014.03)

² Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82 [doi: 10.5944/educxx1.1.10.297](https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297)

Metacognición y aprendizaje significativo

La **metacognición**³ es la capacidad de autorregulación del aprendizaje y de reconocer los procesos a través de los que se ha producido para transferirlos a cualquier otro contexto.

“El aprendizaje significativo se genera cuando las tareas están relacionadas de forma congruente y el sujeto decide aprender; cuando el alumno, como constructor de su propio conocimiento, relaciona los conceptos a aprender y les da un sentido.

Cuando el estudiante construye nuevos conocimientos a partir de los ya adquiridos y, además, los construye porque tiene interés en hacerlo.”

Sonia Osses y Sandra Jaramillo (2008)

Las actividades del Programa Empàtik finalizan siempre con cuatro preguntas que activan la metacognición y ayudan a tomar conciencia de los aprendizajes alcanzados, a identificar los mecanismos que se han utilizado para llegar a ellos, y las fortalezas que han facilitado el camino, dando sentido al aprendizaje y haciéndolo significativo para ser transferido.

Preguntas del Fin del entrenamiento: (“fin” de final y de finalidad)

- ¿Qué has aprendido o entrenado?
- ¿Cómo crees que lo has conseguido?
- ¿Qué te ha resultado más fácil? ¿Y más difícil? ¿Algo te ha sorprendido?
- ¿Para qué piensas que te ha servido o te servirá?

En el caso de falta de madurez para llegar a las conclusiones por sí mismos o de falta de hábito para ello, se pueden simplificar las preguntas o guiar las respuestas a partir de observaciones.

Programa de entrenamiento

Entrenar implica tener claros unos **objetivos significativos** a conseguir y una **metodología sistemática** a seguir; tanto para quien entrena como quien es entrenado. La repetición de las dinámicas nos permite poner en práctica diferentes recursos y estrategias para mejorar, facilitando la conciencia tanto de los aprendizajes como de su evolución.

Recursos Empàtik:

Si quieres conocer mejor el Programa Empàtik y descubrir los recursos que puede ofrecerte para trabajar la educación socioemocional y la empatía con niños, adolescentes y adultos, visita mi web o escanea el código QR.



www.juliaprunes.cat · info@juliaprunes.cat · 665631051

³ Osses Bustingorry S. y JARAMILLO Mora S. (2008). Metacognición: un camino para aprender a aprender, *ESTUDIOS PEDAGÓGICOS* XXXIV, Nº 1: 187-197. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v34n1/art11.pdf>

Rumba de la empatía

Es la magia que conecta
y refleja el corazón,
si te pruebas los zapatos
de quien siente una emoción.

Llave de la convivencia
y también de la amistad,
para ser mejor persona
y cuidar a las demás.

¡La empatía es lo más!

Estríbillo:

**Para empezar, fíjate qué tal está
y para saber cómo le va
que se note que le escuchas,
igual debes preguntar.**

**Piensa qué debe sentir,
y acompaña su emoción.
Si ves lo que necesita
o te pide ayuda,
tú pasa a la acción.**

¡Empâtik!

Si te inunda la tristeza
o puede que algo te enfadó,
te preocupa alguna cosa
o la angustia te atrapó,

y necesitas que te entiendan,
compartir tu malestar,
que te animen o te cuiden
y alguien te pueda apoyar,

¡conmigo ya puedes contar!

Estríbillo

Prepárate para conectar,
que la emoción te hará vibrar,
Puede que no la comprendas
o no sepas actuar.

¡La empatía has de entrenar!
Por eso vengo a cantar
cinco pasos
que te pueden ayudar.

Estríbillo (2)

Observar, escuchar, pensar,
sentir y actuar (2)
¡Empâtik y a entrenar!

Letra de Júlia Prunés

Musica de Genís Sobrado

[En YouTube: Rumba de la empatía · Empâtik, Programa de entrenamiento de la empatía.](#)

Análisis de la letra por estrofas

Para trabajar la canción es importante tener presente algunas de las ideas clave que salen en ella:

1ª y 2ª estrofas:

La canción se refiere a la empatía como la "magia que conecta y refleja el corazón", o sea, la **componente emocional**, que tiene que ver con las neuronas espejo, involucradas en el contagio emocional. También habla de la **componente cognitiva**, recordando una frase conocida en todo el mundo:

"Las tres cuartas partes de las miserias y malentendidos de este mundo desaparecerían si tuviéramos el coraje de ponernos en los zapatos de nuestros adversarios para comprender su punto de vista". Mahatma Gandhi.

También se destaca la **acción empática**, que nos lleva a cuidar del bienestar de los demás, nos hace ser mejores personas y es clave en la construcción de vínculos saludables, la amistad y la convivencia.

La empatía es la base del respeto, la solidaridad y los cuidados.

El estribillo:

Se refiere a los cinco pasos del Programa EmpâtiK que nos ayudan a identificar cómo se siente la otra persona, qué necesita, y nos invita a actuar para ayudarla.

Intuimos la emoción del otro cuando **observamos** cambios en su expresión facial y corporal, y la confirmamos con el diálogo; la **escucha activa** es aquella que permite que la persona que nos habla se sienta escuchada, por eso la canción nos recuerda: "Y para saber cómo le va, que se note que la escuchas", pues no basta con escuchar, es necesario que se dé cuenta.

Para comprenderle y saber qué necesita, debemos **pensar** al respecto, y solo si conocemos bien nuestras emociones y sabemos regularlas (**sentir**), podremos acompañar las de otra persona y **actuar** pensando en su bienestar. A veces sabremos qué necesita de inmediato; en otras, cuando nos pida ayuda.

3ª y 4ª estrofas:

En la canción se mencionan algunas de las emociones que precisan de la empatía de los demás, como la tristeza, la ira, la preocupación y la angustia. Son momentos en los que la comprensión, la escucha, el cuidado o el apoyo de los demás nos ayudan a sentirnos mejor. De todas formas, la empatía también funciona cuando las cosas van bien, y el apoyo y los demás contribuyen a mantener o aumentar nuestro bienestar.

5ª y 6ª estrofas:

Conectar con las emociones de otro implica sentir las y, por lo tanto, debemos aprender a identificarlas y regularlas para poder acompañarlas; de lo contrario, es probable que nos desborden y evitemos conectar con ellas.

La falta de información, de experiencia o tener prejuicios frente a la situación o a la persona que la vive, puede dificultar identificar y comprender lo que le pasa, cómo se siente o qué necesita, pero se puede entrenar. La canción propone cinco pasos muy sencillos, los del programa EmpâtiK: observar, escuchar, pensar, sentir y actuar.

Propuestas didácticas para Educación Primaria

La Rumba de la empatía es una canción que te puede ayudar a explicar a tus alumnos qué es, cómo funciona y para qué sirve la empatía. Te propongo algunas actividades que te permitirán hacerlo desde ámbitos distintos, teniendo en cuenta la madurez, características y necesidades de cada grupo:

Gesticular y bailar:

Escuchad la canción prestando atención a las ideas clave de cada estrofa y elegid gestos diferentes para expresarlas a través del movimiento y del cuerpo. Tú, que conoces al grupo, valora la posibilidad de dividirlos en grupos y de que la preparen por partes para después, en círculo, las muestren al resto, que deberá imitarlos. Una vez aprendida, podéis grabarla en vídeo. Para finalizar, dedica unos minutos a responder las preguntas de metacognición de "Fin del entrenamiento".

Los pasos del programa:

Escuchad la canción prestando atención a los cinco pasos que propone letra. Para memorizarlos, pide a tus alumnos que los nombren y los dibujen, pueden copiarlos del vídeo de la canción (o del dibujo que hay en la guía). Hablad sobre cada uno y cómo entrenarlos. En la página 6 encontrarás una guía que te puede ayudar. Para finalizar, dedica unos minutos a responder las preguntas de metacognición de "Fin del entrenamiento".

Dibujemos la empatía:

Escuchad la Rumba prestando atención a las ideas clave de cada estrofa para definir, con vuestras palabras, qué es la empatía, cómo funciona y para qué sirve. Luego, pide a tus alumnos que expresen alguna de estas ideas a través de un dibujo, una pintura, un collage... con una frase de la canción u otra inventada. En la página 7 encontrarás una guía que te puede ayudar. Para finalizar, dedica unos minutos a responder las preguntas de metacognición de "Fin del entrenamiento".

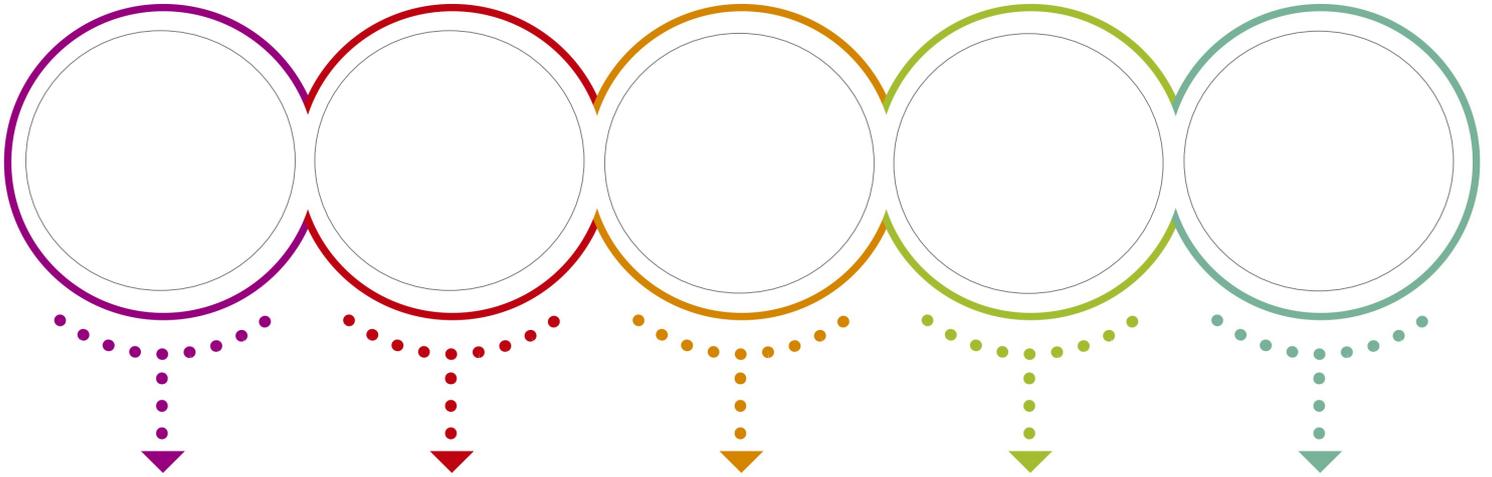
Analizamos la letra:

Una vez hayan escuchado la canción un par de veces, comentad la letra, estrofa por estrofa. Valora si pueden hacerlo en grupos de tres o cuatro, entrégales las estrofas de la *Rumba* y pídeles que analicen la letra. Al terminar, podéis ordenarlas y compartir las reflexiones con el resto. En las páginas 8 y 9 encontrarás una guía que te puede ayudar. Tú, que conoces al grupo, decide si conviene hacer una pequeña introducción para orientarlos un poco. Para finalizar, dedica unos minutos a responder las preguntas de metacognición de "Fin del entrenamiento".

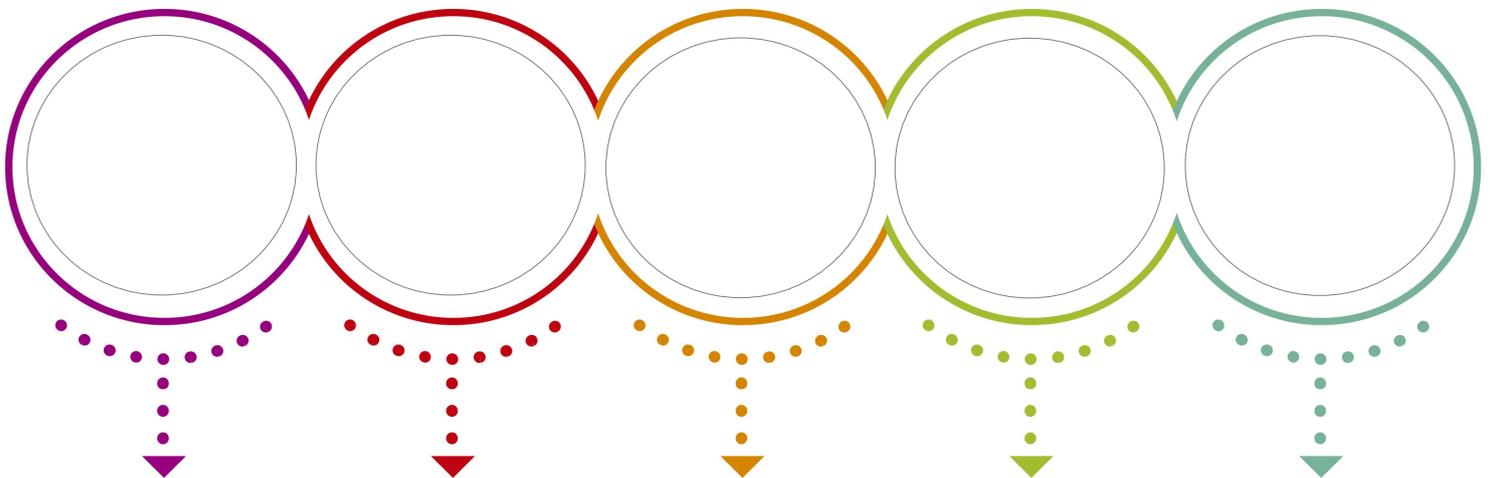
Añadimos estrofas:

Una vez hayan escuchado la *Rumba de la empatía* y comentado la letra para entender su significado, invítalos a escribir, en grupos de dos o tres, una estrofa nueva para la canción, que hable sobre la empatía, las emociones, la solidaridad, el cuidado o los diferentes pasos del programa EmpâtiK. En la página 10 encontrarás una guía que te puede ayudar. Para finalizar, dedica unos minutos a responder las preguntas de metacognición de "Fin del entrenamiento".

· Dibuja y pinta los cinco pasos que propone la canción para entrenar la empatía. Ordénalos y escríbelos debajo:



· Dibuja y pinta los cinco pasos que propone la canción para entrenar la empatía. Ordénalos y escríbelos debajo:



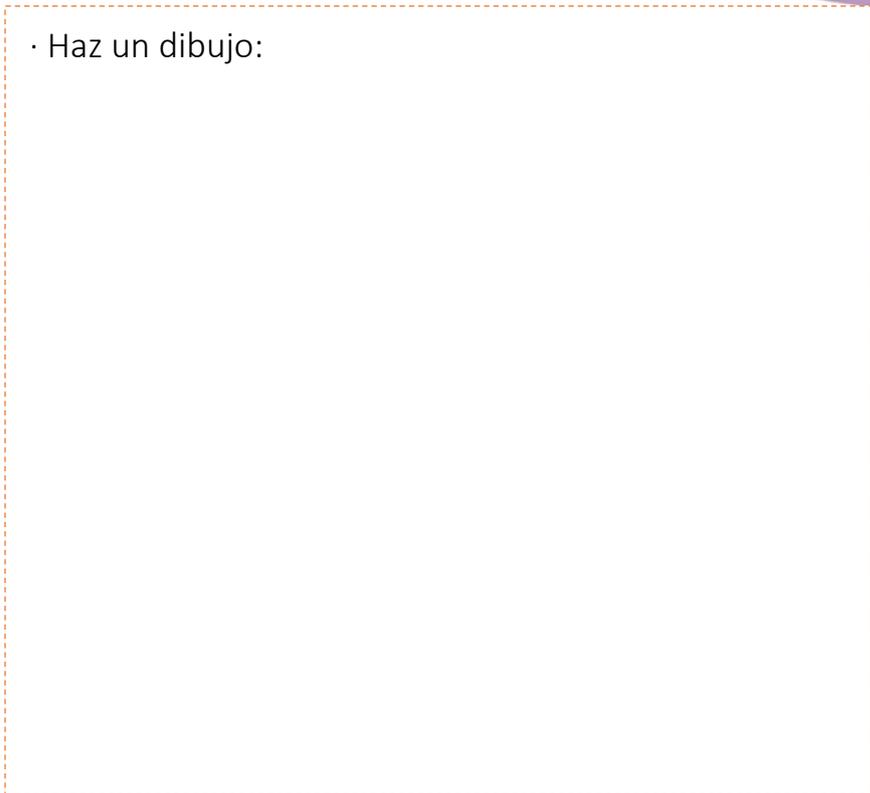
· Escoge una frase de la canción que te haya gustado:

.....
.....
.....

· ¿Qué crees que significa?

.....
.....
.....
.....
.....

· Haz un dibujo:



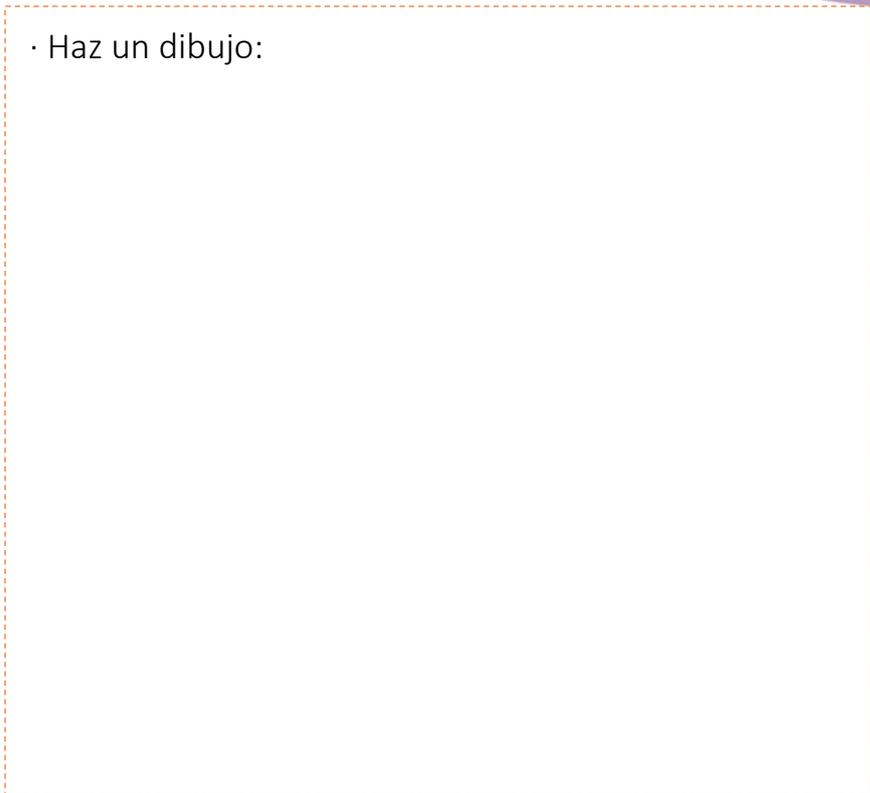
· Escoge una frase de la canción que te haya gustado:

.....
.....
.....

· ¿Qué crees que significa?

.....
.....
.....
.....
.....

· Haz un dibujo:



Es la magia que conecta
y refleja el corazón,
si te pruebas los zapatos
de quien siente una emoción.

Llave de la convivencia
y también de la amistad,
para ser mejor persona
y cuidar a las demás.

¡La empatía es lo más!

- ¿Qué significado tiene “es la magia que conecta y refleja el corazón”?
- ¿Y lo de “probarse los zapatos de los demás”?
- ¿Por qué la empatía es tan necesaria para convivir?
- ¿Y por qué es “clave en la amistad”?
- ¿Qué quiere decir con que “te hace mejor persona”?
¿Y por qué la empatía “es lo más”?

Si te inunda la tristeza
o puede que algo te enfadó,
te preocupa alguna cosa
o la angustia te atrapó,

y necesitas que te entiendan,
compartir tu malestar,
que te animen o te cuiden
y alguien te pueda apoyar,

¡conmigo ya puedes contar!

- ¿Qué emociones salen en estas estrofas?
¿Las habéis sentido alguna vez? ¿Cuándo?
- ¿Por qué creéis que la empatía nos ayuda cuando sentimos estas emociones? ¿Y en qué otras también nos puede ir bien?
- ¿Cómo ayuda la empatía cuando necesitamos que nos comprendan, nos animen o nos cuiden?
- ¿Qué tiene que ver la empatía con el apoyo?

Prepárate para conectar,
que la emoción te hará vibrar,
Puede que no la comprendas
o no sepas actuar.

¡La empatía has de entrenar!
Por eso vengo a cantar
cinco pasos
que te pueden ayudar.

Observar, escuchar, pensar,
sentir y actuar.

- Cuando conectamos con las emociones de otra persona, también las sentimos. ¿Cómo nos afecta esto y cómo nos podemos preparar?
- ¿Por qué a veces nos es difícil entender qué les pasa, cómo se sienten o qué necesitan las demás personas?
- ¿Qué podemos hacer para saber cómo ayudarlas?
- ¿De qué puede servir entrenar la empatía con los cinco pasos que propone la canción?

Para empezar, fíjate qué tal está
y para saber cómo le va
que se note que le escuchas,
igual debes preguntar.

Piensa qué debe sentir,
y acompaña su emoción.

Si ves lo que necesita
o te pide ayuda,
tú pasa a la acción.

- ¿Según la canción, qué pasos nos pueden ayudar a comprender cómo se siente otra persona?
- ¿Qué observamos en su cara y en su cuerpo que nos ayuda a saber qué le pasa y cómo se siente?
- ¿Qué hacemos para que se dé cuenta de que le escuchamos y nos interesa lo que nos explica?
- ¿Qué significa “acompañar su emoción”? ¿Cómo lo logramos?
- ¿Cómo sabemos qué necesita otra persona para poder ayudarla?

Inventad una nueva estrofa para la *Rumba de la empatía* y preparad unas preguntas para compartir con el resto de la clase:

- .
- .
- .

Inventad una nueva estrofa para la *Rumba de la empatía* y preparad unes preguntas para compartir con el resto de la clase:

- .
- .
- .