

# 10

## Entendo o que che pasa



### A profesora comprensiva

Ola, chámome Óscar. Hoxe, o meu amigo Adrián chegou a clase moi triste. Pasou todo o día sen falar cos compañeiros, sentou na súa cadeira e deixou a mochila na metade do corredor. Iván preguntoulle que lle pasaba, pero Adrián non quixo contarllo. Parecía que non tiña forzas para falar. Estaba moi apesado.

Cando chegou a profesora, todos calamos, démoslle os bos días e ela contestounos que hoxe ía ser un día marabilloso para todos. Nese momento, Adrián púxose a chorar, sen que ningún soubésemos por que.

A nosa profesora, que é moi atenta e se preocupa moito por nós, parece que comprende sempre o que nos pasa e axúdanos a que nos entendamos mellor. Todos os días di que debemos poñernos «na pel do outro», que é algo así como intentar adiviñar o que senten e o que pensan os

demais para relacionarnos mellor uns con outros. Eu estou encantada con ela. Chámase Patricia.

Patricia preocupouse moito por Adrián e preguntoulle que lle acontecía. Pero Adrián non puido dicir nada. Entón, a profesora preguntounos a nós:

—Alguén sabe que lle pasa hoxe a Adrián?

Iván levantou a man e dixo:

—Eu non teño nin idea, pero non quixo falar connosco na fila.

—Non sei, pero eu pregunteillo e non mo quixo dicir —comentou Ana—. Parece que quería estar so.

Uns compañeiros sinalaron como entrou na clase e outros dixeron que non quixera xogar con eles.

Patricia, despois de escoitarnos atentamente, consolou a Adrián e comentounos que xa lles preguntaría aos seus pais que lle pasou.

Elisa Lucena Llorca.

## Traballo co texto



- Que lle puido pasar a Adrián?
- Como se comportou a profesora?
- Describe como actuou cada un dos personaxes desta historia.



# Poñome no seu lugar

Todos temos días mellores e días peores. Ás veces nin sequera sabemos por que; simplemente erguémonos de bo humor ou malhumorados.

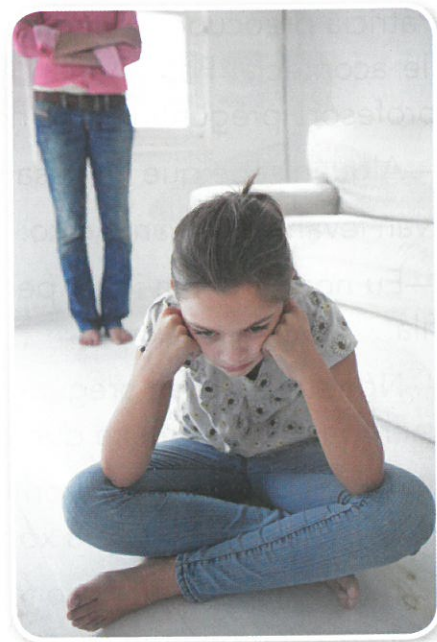
Outras veces preocúpanos algo que aconteceu ou que tememos que pode suceder. Tamén hai días nos que parece que non nos sae nada ben...

En fin, hai moitos motivos diferentes que lle afectan a nosa forma de sentirnos ou de relacionarnos cos demais. Reflexionar sobre eles e tratar de coñecelos pódenos axudar a afrontar mellor os problemas.

Debemos procurar entender o que lles acontece aos demais, e así poderemos axudarlles se o necesitan. Agora ben, aínda que alguén puidese ter motivos para estar desgustado, nada xustifica que deba comportarse mal cos demais, pois eles non teñen a culpa.

Entender o que lle sucede a outra persoa tamén pode servir para axudala a que se entenda mellor a si mesma e a que encontre unha solución adecuada para resolver os seus problemas.

Se nos afacemos a reflexionar sobre como nos sentimos nós mesmos e como se encontran os demais, poderemos manexar mellor as emocións, calmarnos, animarnos e controlar os estados de ánimo. «Poñéndonos no lugar» dos demais, comprendémonos e melloramos.



## ACTIVIDADES

- 1 Pensa nunha posible razón do comportamento das seguintes persoas:
  - a) A túa nai chega enfadada a recollerte ao colexio.
  - b) Papá frega os pratos cantando.
  - c) A túa veciña crúzase contigo sen saudarte.
  - d) O dependente da tenda contesta de forma pouco amable unha pregunta que lle formulas.
- 2 Poñede en común as razóns que destes para explicar o comportamento das persoas da actividade anterior e debatede sobre o difícil que é poñerse no lugar dos demais.
- 3 Escribe no teu caderno a historia dunha persoa que rouba unha bicicleta. Lédeas todas na clase e comprobade se algúns coincidides nas razóns que explican o roubo.

# Se empático!

As persoas temos emocións que son difíciles de coñecer e de manexar. Mostramos eses sentimentos a través dos nosos xestos, palabras e actitudes. Algúns resúltannos doados de recoñecer; outros, en cambio, cústanos moito.

Por exemplo, parece doado identificar cando alguén se sente triste ou alegre, pero resulta difícil saber cando está preocupado, indignado, esperanzado...

A capacidade de entender como se senten os demais chámase «empatía». Os nenos empáticos son máis sensibles, respectuosos e colaboradores. Están abertos a todo tipo de persoas, porque son capaces de ver máis alá do aspecto exterior. Isto axúdalles a relacionarse mellor cos demais.

Todos podemos practicar e mellorar a nosa capacidade empática. Para iso debemos reflexionar sobre as nosas emocións, entender por que nos enfadamos ou que nos alegra. Tamén podemos fixarnos en como se expresan os demais, para intentar descubrir como se senten e imaxinar como actuaríamos se estivésemos no seu lugar.

## ACTIVIDADES

**1** Dividídevos en grupos e facede unha listaxe de cancións que vos inspiren os seguintes sentimentos: amor, alegría, tristura.

**2** Asociade algunhas das seguintes emocións a cada un destes debuxos e poñede en común a vosa opinión cos compañeiros de clase:

Pena, carraxe, sorpresa, serenidade, temor, vergoña, medo, ira, envexa, enfado, pracer, dor, curiosidade, calma, cariño, aburrimiento, alegría, satisfacción.



# Coñecer o outro

Os seres humanos vivimos en sociedade. Coñecemos outras persoas coas que nos relacionamos dun xeito íntimo ou superficial, das que podemos saber moito ou ás que apenas vivimos.

Se imos a unha tenda, saúdanos o dependente; se subimos a escaleira do noso portal, falamos co veciño; se imos ao colexio, charlamos cos outros nenos. Iso é relacionarse con outras persoas.

Pero coñecer como son os demais, cales son os seus intereses, os seus sentimentos, os seus hábitos ou as súas crenzas é algo moi diferente. Podemos imaxinalos polo seu comportamento, pero é moi habitual que nos confundamos.

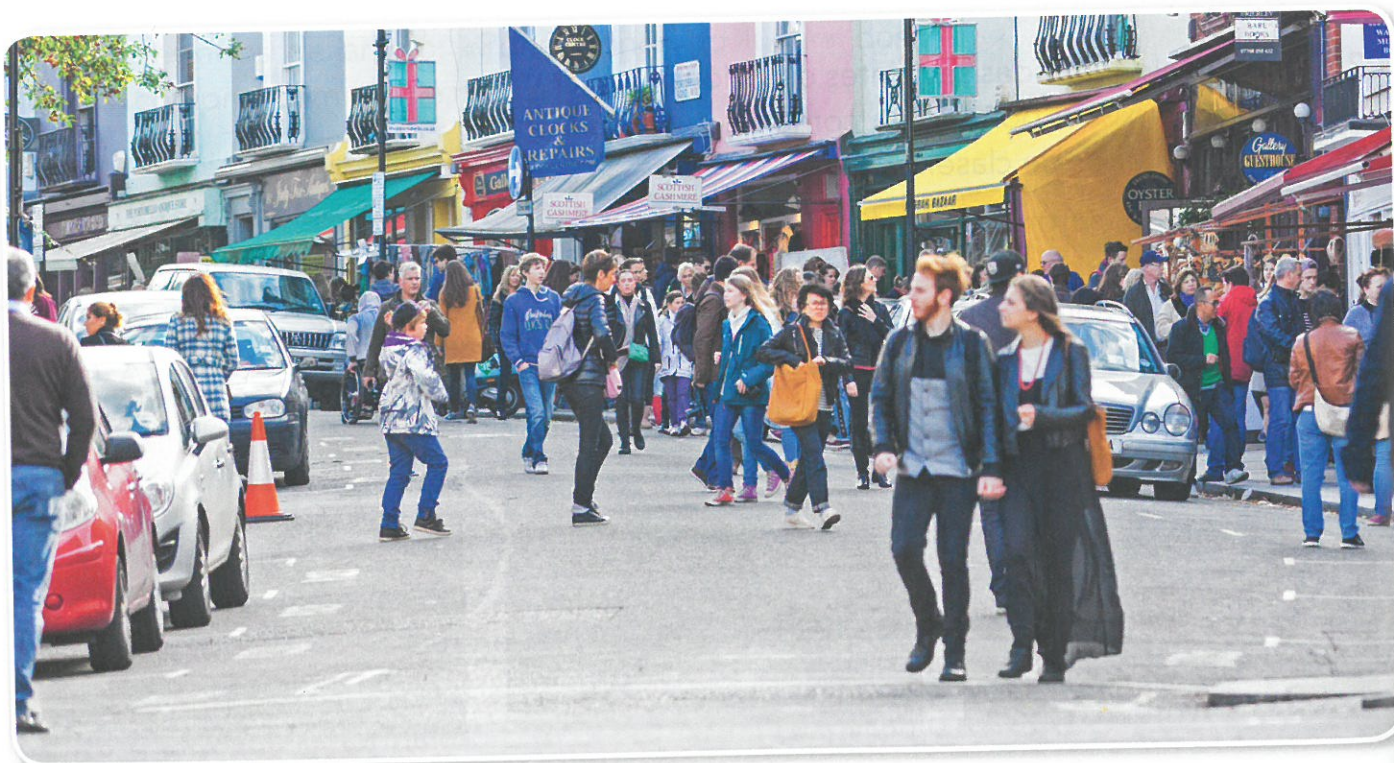
Para coñecer ben unha persoa, é necesario ter unha relación próxima con ela; debemos interesarnos polas cousas que lle preocupan ou a fan feliz, saber o que lle molesta, estar informados dos seus problemas, entender os seus desexos...

Ao mellor sei de que equipo de fútbol é o meu mellor amigo ou cal é a súa cor favorita, pero non sei como se sente cando obtén unha nota baixa nun exame. Hai tantos aspectos na vida de cada un de nós que seguramente coñeceran profundamente poucas persoas!

## ACTIVIDADES



- 1 Pensa nunha persoa á que coñezas ben e anota tres das súas calidades.
- 2 A que compañeiros ou compañeiras coñeces mellor? Por que?
- 3 Debuxa no teu caderno tres círculos e escribe en cada un o nome dun compañeiro ou dunha compañeira e cinco aspectos da súa personalidade ou do seu comportamento.



# REPASO DA UNIDADE

## Compréndote

Non sempre estamos de bo humor. E o mesmo lles acontece ás demais persoas; por iso, á parte de controlar o noso mal xenio, é importante intentar comprender aos demais cando poden encontrarse nun mal momento, tratar de axudarlles a calmarse e perdoalos polo seu comportamento. Para facelo, é bo «poñernos no seu lugar».

A capacidade para entender as emocións dos demais chámase «empatía». Todos podemos incrementala reflexionando sobre os nosos sentimentos e poñendo atención á expresión dos sentimentos dos demais.

É imposible coñecer perfectamente como son ou como se senten os demais, pero é moi positivo interesarnos polas persoas ás que queremos, tratar de saber que as fai felices e que as preocupa. Así poderemos axudarlles cando se encontren en momentos difíciles.



- 1 Preocúpanche os sentimentos dos demais? Que pensas cando un amigo ou unha amiga está enfadado ou triste? E cando o ves contento?
- 2 Gústache que a xente que te aprecia che pregunte que che pasa cando te ven preocupado? Por que?
- 3 Ti preguntáslles aos teus familiares ou amigos cando os notas preocupados? Cres que paga a pena?
- 4 Escíbide unha breve historia sobre a empatía na que utilices algunha destas expresións: «poñerse na súa pel», «poñerse nos seus zapatos», «poñerse no lugar do outro».
- 5 Buscade nos xornais ou en Internet unha noticia protagonizada por un neno e intentade explicar os seus sentimentos no momento dos feitos.
- 6 En grupos de catro, cada compoñente do equipo debe asociar un animal a cada un dos outros en función da forma de ser que transmiten. Despois, explicade por quen-das por que fixestes esa asociación.