



Proyecto DITEAM12

Equipos inclusivos para niños menores de 12 años

COMPETENCIAS PARA ENTRENADORES: EMPATIA



Asociación
Mi Hijo y Yo



European
Paralympic
Committee

PEDAGOŠKI INŠTITUT



SCHOLA EMPIRICA

NEODMA
PSICOLOGIA Y DEPORTE



EMPATÍA

Sesión para trabajar la empatía con los entrenadores

¿Qué es la empatía?

¿Por qué es necesaria la empatía?

¿Cómo pueden los niños, los padres y los entrenadores beneficiarse de esta competencia?

¿Cómo se puede conseguir esta competencia?



Contesta a las preguntas en grupos y luego recoge todas las respuestas en una lista.



Antes de empezar: ¿Conocemos todas las emociones?

¿Por qué es importante que las personas fomenten la empatía?

¿Cuál sería el impacto en mi hijo y en su club deportivo si fomentamos la empatía en casa?



Pide a los formadores que reconozcan estas emociones.

Para trabajar la empatía, primero hay que saber reconocer las emociones.

Tratar de reconocer las emociones en las imágenes.



EMPATÍA: Trabajar con entrenadores en grupo

1. ¿Qué es la empatía? Crea una definición de "empatía".
2. ¿Qué sientes cuando alguien es empático contigo?
3. ¿Qué sientes cuando empatizas con otra persona?
4. ¿Con qué tipo de personas empatizas más?
5. ¿Cómo pueden los demás mostrarte empatía?
6. Cuando alguien te cuenta un problema, ¿cuál sería el primer paso para mostrarle empatía a esa persona?





Juego de rol: elija algunos voluntarios

Imagina que un deportista (voluntario 1) va a contar un problema a su entrenador (voluntario 2) porque está siendo acosado por sus compañeros de equipo. El entrenador tiene que ser lo más empático posible.

Imagina que un padre (voluntario 3) va a contarle un problema al entrenador (voluntario 4) porque su hijo tiene problemas en la escuela. El entrenador tiene que ser lo más empático posible.

Podemos repetir este teatro con 3 o 4 parejas.

Luego preguntamos a los voluntarios 1 y 3:

¿Te has sentido comprendido por el entrenador?

¿Has sentido empatía?

¿Cómo la has sentido?

¿En qué momento has sentido empatía?

¿Qué hizo o dijo el entrenador para que sintieras empatía?





Role play: choose some volunteers

Imagine that an athlete (volunteer 1) is going to tell his coach (volunteer 2) about a problem because he is being bullied by his teammates. The coach has to be as empathetic as possible.

Imagine that a parent (volunteer 3) is going to tell a coach (volunteer 4) about a problem because their child is having problems at school. The trainer has to be as empathetic as possible.

We can repeat this role play with 3 or 4 pairs.

Then we ask volunteers 1 and 3:

Did you feel understood by the coach?

Did you feel empathy?

How did you feel empathy?

When did you feel empathy?

What did the trainer do or say to make you feel empathy?



COMPONENTES DE LA EMPATÍA (Rogers, 2007)



1. Saber escuchar

Presta atención a lo que la otra persona está explicando o argumentando, presta atención a las manifestaciones no verbales, como los gestos que corresponden al estado de ánimo que se está verbalizando y no interrumpen el discurso verbal.

Además, reflexione sobre lo que la otra persona le está comunicando, exprese señales de seguimiento activo como retroalimentación: mire a la cara, asienta con la cabeza o refleje expresiones faciales congruentes con lo que la otra persona le está explicando.

Por otro lado, es necesario mostrar interés preguntando detalles sobre el contenido de la conversación.



2. Mostrar comprensión

Podemos mostrar comprensión congruente de lo que se nos explica a través de frases como: "Entiendo por qué has actuado así. "Entiendo cómo te sientes". "La verdad es que lo habrás pasado muy bien...".

No debemos invalidar, rechazar o juzgar las emociones de la persona que las expresa, ya que es una premisa fundamental para mostrar la sensibilidad empática.



3.

Proporcionar apoyo emocional si es necesario

Es importante preguntar siempre a nuestro interlocutor si necesita algún tipo de ayuda. Sin embargo, en muchos casos, simplemente escuchando activamente a la otra persona, le permitimos "desahogarse" y gestionar su estado emocional. De este modo, se siente aliviado por tener un oyente fiable al que transmitir sus emociones.

Cuando la persona que escucha empáticamente ha vivido una situación emocional similar a la que se expresa, el proceso comunicativo es más fluido, ya que existe una mayor sintonía emocional.



Actividad





[Actividades]

vaciado emocional

El entrenador dirige la sesión y pregunta a un deportista en una escala del 1 al 10 cómo cree que se desenvuelve otro compañero, y éste justifica su respuesta, al igual que el compañero que hizo la pregunta puede matizar o aportar ideas constructivas.

Posteriormente el compañero al que se le hizo la pregunta de la escala y responde sobre otro compañero a la misma pregunta en una escala del 1 al 10 y así sucesivamente hasta que todos pasen por esa pregunta. Por último se hará un debriefing sobre cómo se sintieron cuando el compañero les evaluó.