

Introducción

“Ponerse en los zapatos del otro” puede no ser tan sencillo como parece. Exige escuchar atentamente a esa persona, pero también observar cómo resuena en uno mismo su experiencia. Comprender desde su perspectiva lo vivido y aportar a partir del respeto, les enriquece a ambos. Esta habilidad puede fortalecerse con ejercicios cotidianos, tanto en la vida personal como en el aula. Ponerla en práctica trae grandes beneficios a las relaciones interpersonales y al desarrollo de la asignatura.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes analicen un conflicto personal tomando en consideración la interpretación de un tercero para ampliar su perspectiva de resolución.

¿Por qué es importante?

Porque la escucha empática permite contactar con otras formas de entender el mundo, enriqueciendo la vida personal y académica.

Concepto clave

Empatía

Orientaciones didácticas

1min. Grupal

Introducción para los estudiantes
Lectura y reflexión del texto introductorio, de la cita y “*El reto es*”.

- Pida al grupo que escuche atentamente. Lea en voz alta la cita, el texto y “*El reto es*”.

10 min. Pares e Individual

Actividad 1

Ejercicio de empatía. Pida a sus estudiantes que se sienten en parejas, uno frente a otro. Explique el ejercicio: uno de ellos narrará algo que le haya pasado recientemente y que le haya hecho sentir una emoción intensa. El otro deberá escuchar con atención (escucha empática) sin intervenir y estar atento a sus propias sensaciones y emociones. Después, invertirán papeles.

Cada estudiante tiene tres minutos. Indique cuando deban cambiar de posición. Al terminar, pídeles que respondan el inciso a) y luego lo compartan con su compañero. Después, solicite que completen el inciso c).

Comunicación

9.3

Ponerme en los zapatos del otro

“Yo sufrí el trance de la muerte con los moribundos, y cobro nueva vida con los niños recién nacidos; no estoy limitado por mi sombrero y mis zapatos”.

Walt Whitman

¿Cuál es tu novela favorita? Seguramente algún personaje te hizo sentir que vivías la historia con él, que de alguna forma le acompañabas. A veces esta sensación es más profunda y puedes llegar a sentir con el otro, comprendiendo su manera de actuar y experimentando lo que él o ella vive. Es decir, poniéndote en sus zapatos. A esto se le conoce como empatía y nos permite relacionarnos de una mejor manera.

El reto es analizar un conflicto personal considerando la interpretación de un tercero para ampliar nuestra perspectiva.

En la lección 8 del curso de Autorregulación, comenzamos a trabajar con la fase de **Pensamiento** en el MAPA para navegar tus emociones, en esta lección continuaremos con la exploración de esta fase como lo indica el diagrama.

Mundo
Atención
Pensamiento
Acción

Contexto

Actividad 1.
Siéntate frente a uno de tus compañeros y elijan quién de ustedes inicia el ejercicio. Quien empiece narrará algo que le haya pasado recientemente, que sea sencillo de contar y le haya hecho sentir una emoción intensa; debe describirlo con detalle mientras su compañero le escucha sin hablar ni emitir ningún sonido, sólo debe mirarle, escucharle y estar atento a sus propias sensaciones y emociones. Tienen tres minutos. Pasado este tiempo, inviertan los papeles durante otros tres minutos.

a. Describe lo que sentiste y pensaste acerca de lo que tu compañero te contó. Considera en tu respuesta la manera en que tu compañero podría solucionar el conflicto.

b. Comparte con tu compañero lo que escribiste y lee lo que él o ella escribió.

c. ¿De qué manera lo que tu compañero pensó y sintió sobre tu experiencia puede enriquecerla? Explica tu respuesta

www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

6 min. Grupal

Actividad 2**Reflexión colectiva.**

- Solicite a uno o dos estudiantes que compartan su experiencia del ejercicio anterior.
- Pregunte cómo escuchar a otros puede ampliar nuestra forma de entender y experimentar el mundo. Dé la palabra a uno o dos estudiantes que quieran participar.
- Hable sobre la importancia de la empatía en las relaciones interpersonales para cerrar la reflexión.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno**Lectura y análisis del texto.**

- Solicite a un alumno a que lea en voz alta el texto mientras el resto del grupo sigue la lectura en silencio.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida a sus alumnos que escriban individualmente qué fue lo que aprendieron y cómo puede serles útiles en la asignatura y en la vida cotidiana.

1 min. Individual

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

Invite a sus alumnos a leer y realizar lo propuesto en las secciones.

Lección 9. Pensar e interpretar con claridad

Ponerme en los zapatos del otro

Actividad 2. Reflexionen colectivamente sobre cómo escuchar a otros de forma empática puede ampliar nuestra forma de entender y experimentar el mundo.

Reafirmo y ordeno

"Ponerse en los zapatos del otro" nos permite comprenderlo y aportar a su forma de pensar, sentir o actuar. Si escuchamos atentamente cuando alguien nos comparte desde la empatía lo que piensa y siente acerca de lo que vive, podemos tratar de mirar al mundo desde su perspectiva y ampliar o complementar nuestra propia mirada.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección**Para tu vida diaria**

La literatura nos permite internarnos en un mundo de personajes que muchas veces nos hacen realmente sentir lo narrado. Cuando leas una novela o un cuento, intenta "ponerte en los zapatos" de uno de los personajes y entender su manera de actuar. Puedes imaginar que hablas con él y le das tu punto de vista. Tal vez hasta puedas escribir tu propio cuento a partir de esta experiencia.

¿Quieres saber más?

Si te interesa conocer un poco acerca de la empatía, te compartimos este breve artículo sobre el tema:
<https://psicologiaymente.net/psicologia/empatia>

CONCEPTO CLAVE

Empatía. Habilidad de comprender las emociones y experiencias del otro desde su perspectiva.

2 | Autorregulación



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Sentir empatía y trabajar en ella a partir de personajes de la literatura puede ser de gran valor a nivel personal y relacional. Asimismo, una importante herramienta para la creación de textos literarios con una mayor riqueza de personajes.

Proponga actividades que fortalezcan esta habilidad, escuche con atención a sus estudiantes y termine con una reflexión grupal sobre la importancia de la escucha empática, es decir, "ponerse en los zapatos" del otro.

Evaluación de la lección

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50% de los estudiantes analizaron un conflicto personal considerando la interpretación de un tercero para ampliar su perspectiva de resolución.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios					