

2.2

¿Qué es la empatía?

Introducción

La empatía es habilidad de comprender las emociones y experiencias del otro desde su perspectiva; es un proceso afectivo que favorece las ideas de unidad e interconexión a partir de las cuales se refuerza la conciencia social, y ayuda a fortalecer vínculos y a crear redes de apoyo mutuo en los ámbitos de convivencia como la escuela, la familia y la comunidad.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen las consecuencias de acciones motivadas por la empatía en ellos y en otras personas.

¿Por qué es importante?

Porque el desarrollo de la empatía es fundamental para el desarrollo de la conciencia social ya que favorece la comprensión del otro bajo la premisa de la igualdad y la reciprocidad.

Concepto clave

Empatía

Orientaciones didácticas

2 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

- Solicite a los estudiantes que lean la introducción, la cita y “*El reto es*”.
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué es empatía. Esto permitirá recupera conocimientos previos.

7 min. Parejas

Actividad 1

Análisis de un caso en el que la empatía activó la solidaridad.

- Pida a los estudiantes que se organicen en parejas, lean el texto que antecede a la imagen, comenten y dialoguen para responder las preguntas.
- Propicie la participación de dos parejas para que compartan sus respuestas al grupo.
- A continuación, le ofrecemos información que le permitirá apropiarse del concepto de Empatía:

La empatía es la capacidad de compartir los sentimientos de otros. Mientras que la toma de perspectiva es un proceso primariamente cognitivo, la empatía es uno afectivo, y, de hecho, cada uno de estos procesos activa regiones del cerebro distintas (Singer y Klimecki, 2014). Más aún, se ha observado que el desarrollo de la toma de perspectiva no necesariamente predice el desarrollo de la empatía, ni viceversa. Hay investigaciones que demuestran como individuos que son perpetradores agresivos pueden tener un alto desarrollo de toma de perspectiva, pero muy baja empatía (Winter, Spengler, Bermppohl, Singer y Kanske, 2017).

Humanidades

2.2

¿Qué es la empatía?

“Mira con los ojos de otro, escucha con los ojos de otro y siente con el corazón de otro”.


Alfred Adler.

¿Sabes qué es la empatía? Se trata de una habilidad que se suele ejemplificar con la frase “ponte en los zapatos del otro” porque justamente implica la capacidad de percibir lo que otra persona siente, piensa o hace, considerando su historia, las circunstancias en las que se encuentra, sus necesidades, problemas y emociones de forma tal que podamos comprender lo que le pasa, el origen de sus reacciones y de lo que está sintiendo. La empatía ayuda a fortalecer los vínculos que establecemos con quienes convivimos en la familia, en la escuela y en la comunidad.

El reto es identificar las consecuencias de acciones motivadas por la empatía en ti y en otras personas.

Actividad 1.

a. En parejas recuerden lo que vivieron, escucharon o supieron sobre los sismos de septiembre de 2017 en el sur del país. Observen la imagen y comenten las motivaciones que a su consideración tuvieron quienes ayudaron en las tareas de rescate y quienes hicieron donaciones, enviaron, recolectaron o distribuyeron víveres a las personas damnificadas.



b. Comenten con sus compañeros las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se vivieron esos eventos en tu entorno?
2. ¿Qué hicieron ustedes y sus familias?
3. ¿Consideran que la empatía generó acciones de solidaridad? ¿Por qué?

SEP
CONSTRUYE T
www.sems.gob.mx/construyet
Conciencia social | 1

Sentir empatía por personas que sufren puede activar dos tipos de respuesta: el estrés empático, y la disposición por ayudar a otros a aliviar su malestar (Singer & Klimecki, 2014). El estrés empático surge de la aversión ante el sufrimiento, acompañada del deseo de alejarse o retirarse de la situación para protegerse de las emociones desagradables que la experiencia cataliza. El estrés empático genera malestar en las personas y merma su capacidad para vincularse constructivamente con otros, por lo que es importante prevenirlo a través de desarrollar la disposición para ayudar a otros.

8 min. Parejas

Actividad 2

Análisis de situaciones a partir de imágenes

- Solicite a las mismas parejas que trabajaron la actividad anterior que analicen las imágenes, respondan las preguntas y desde su experiencia personal identifiquen los posibles efectos de la empatía en las relaciones de amistad y compañerismo.
- Pida a dos parejas distintas a las que participaron en la actividad anterior que compartan con el grupo los efectos que identificaron.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Lectura y análisis del texto.

- Pida a un alumno que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede comentar una conclusión breve.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Solicite que escriban en su cuaderno o en el material lo que consideran más relevante de la lección.


1 min. Individual

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

- Invite a sus estudiantes a leer y a realizar las actividades de las secciones. En ¿Quieres saber más? pueden conocer acciones que promueven la empatía.

Lección 2. Nuestros vínculos con los demás ¿Qué es la empatía?

Actividad 2.
En parejas, observen las imágenes e identifiquen actitudes empáticas.



b. En grupo, realicen una lluvia de ideas contestando las siguientes preguntas, con la finalidad de conocer diferentes puntos de vista sobre las mismas imágenes.

- ¿Identifican la presencia de una actitud empática en ambas escenas?
- ¿Cómo se manifiesta en cada caso?
- ¿Qué efectos genera sentir empatía en quien la expresa y en quien la recibe?
- ¿Qué pasa con la convivencia cuando los integrantes de un grupo son empáticos y qué pasa cuando no lo son?

c. Redacten aquí o en su cuaderno tres maneras en las que demuestran ser empáticos en las relaciones de amistad y de compañerismo.

Reafirmo y ordeno
La empatía se puede desarrollar y fortalecer. Para lograrlo, es necesario tomar conciencia de lo que sucede cuando sentimos esa conexión con alguien más, identificando las razones por las que nuestra atención se centra en ese caso o en esa persona. La empatía, parte de la consideración del otro como igual en dignidad y derechos, y se centra en la capacidad de observar sin juzgar ni etiquetar. La empatía puede manifestarse de dos maneras: cuando simplemente comprendemos la condición del otro y cuando esa comprensión nos lleva a actuar y a hacer algo por esa persona. En ambos casos la ganancia es recíproca porque genera bienestar, favorece la sincronía y genera aprendizajes para ambas personas.

Para tu vida diaria
Identifica algunas situaciones que te generan empatía en tu casa y en tu entorno cercano, elige una y piensa qué podrías hacer por la persona o personas involucradas en ese caso que les ayude a resolver o enfrentar la situación.

¿Quieres saber más?
Conoce un poco más respecto a qué es la empatía y algunas acciones que la promueven, consulta el corto animado "El poder de la empatía" disponible en https://youtu.be/AyInon_Hw_E

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

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

2 | Conciencia social www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Para el aula:

Por la dinámica de convivencia que se genera en la escuela es un ámbito propicio para el desarrollo y asimilación de la empatía. Cuando en el aula, en los espacios de recreo y en las actividades para-escolares los docentes y el resto del personal del plantel muestran y propician la empatía los estudiantes logran pasar con facilidad del "yo" al "nosotros". Si en algún momento identifica actitudes no empáticas en el aula recuerde al grupo lo aprendido en esta lección. Procure también compartir el tema con sus colegas de academia o en las reuniones formales e informales entre docentes.

En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables y/o reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento, preguntar al estudiante ¿qué le serviría en ese momento? y brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, escribir en su diario de emociones o atender las sensaciones en el cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

Inclusión:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e Inclusión (Modelo educativo. México: SEP, 2017)* y el Artículo primero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, disponibles en los siguientes enlaces:

Equidad e Inclusión:

<http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

Artículo primero: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1_150917.pdf

Para su vida diaria:

¿Qué tan empático es usted ante situaciones que vive las personas cercanas? Lo invitamos a observarse y a practicar acciones empáticas en su entorno familiar y social.

Evaluación de la lección

De acuerdo con 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 identificaron las consecuencias de acciones motivadas por la empatía en los estudiantes y en otras personas.					
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					