

7.1

Más allá de lo evidente

Introducción

Solemos etiquetar a las personas según la cercanía o distancia que sentimos hacia ellas. ¿Se ha preguntado si alguna vez ha “puesto etiquetas” a sus estudiantes?, ¿se ha dado cuenta del impacto que pueden generar en su relación con ellos? Si queremos construir un vínculo de empatía con el grupo, es necesario trabajar con aquello que la obstruye, esto es, las distinciones que hacemos al etiquetarnos como “cercaños”, “difíciles” o “extraños”.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen qué emociones, pensamientos y conductas lleva a cabo hacia personas amigas, indiferentes y difíciles cuando los ve atravesar por alguna dificultad.

¿Por qué es importante?

Porque permitirá a los estudiantes identificar la influencia que ejercen los prejuicios en los sentimientos y conductas que muestran hacia otras personas.

Concepto clave

Obstáculos de la empatía.

Orientaciones didácticas

2 min. Individual

Un momento de atención: Parar y contar respiraciones (3 ciclos)

Explique que realizarán un ejercicio de atención, y guíe el ejercicio de acuerdo con las siguientes instrucciones:

- Siéntate con la espalda recta y cuerpo relajado.
- Respira tres veces profundamente y al exhalar elimina cualquier tensión, preocupación o estrés.
- Nota las sensaciones del respirar en tu abdomen, sin forzar la respiración, sólo siéntelas.
- Cada vez que tu mente se distraiga, regresa tu atención a cómo se siente respirar en el abdomen.

1 min. Individual o Grupal

Introducción para los estudiantes

Lea o invite a alguno de sus estudiantes a leer en voz alta la cita, la introducción y “El reto es”.

- Es recomendable que uno o dos estudiantes puedan comentar su opinión sobre la información introductoria de la variación.

Genérica

7.1

Más allá de lo evidente

*“Las etiquetas son para la ropa, no para las personas”.
Anónimo.*

¿Cómo reaccionas cuando alguien ofende a uno de tus amigos?, ¿actuarías de la misma manera si el afectado fuera un desconocido o alguien que no te cae bien? En esta lección, reflexionarás sobre la forma en que actúas ante una situación donde otra persona se ve afectada. ¿Será posible ayudar al otro más allá de la etiqueta de “amigo”, “desconocido” o “persona difícil”?

El reto es identificar qué emociones, pensamientos y conductas llevas a cabo hacia personas amigas, indiferentes y difíciles cuando los ves atravesar por alguna dificultad.

Actividad 1.
Lee las siguientes definiciones.

- Amigos:** aquellas personas con las que establecemos una relación cercana y de afecto, basada en la confianza entre personas que no son de nuestra familia.
- Personas difíciles:** aquellas personas que acorde a nuestro juicio, consideramos distantes a nosotros, tenemos desacuerdos, problemas y nos resulta complicado relacionarnos con estas al sentir que somos diferentes.
- Extraños:** aquellas personas que no conocemos; pueden ser compañeros de la escuela o personas con las que no interactuamos cotidianamente o a quienes no prestamos atención.

Actividad 2.
Imagina que entras al salón de clases y ves lo siguiente: En la siguiente tabla o en tu cuaderno, escribe qué sentirías, pensarías y cómo actuarías si la persona que está siendo amenazada fuera tu amigo, un extraño y en la última fila, fuera alguien que te resulta difícil. Por el momento no contestes la columna 4.

	¿Qué sentirías?	¿Qué pensarías?	¿Cómo actuarías?	Emoción de la persona que se está siendo amenazada.
Amigos				
Personas difíciles				
Extraños				

...¿Y que te importa si copio o no?, al fin y al cabo esos no son tus apuntes. Si dices algo me la vas a pagar





Ilustración de Cristian Villazón Valencia



www.sems.gob.mx/construyet

Conciencia social | 1

2 min. Grupal

Actividad 1

Lea las definiciones en voz alta. Solicite a alguno de sus estudiantes que las lea para todo el grupo.

- Explique a sus alumnos que si bien, no somos conscientes de usar esta clasificación, sí tiene un efecto en la forma en la que nos solemos relacionar. Por ejemplo, podemos sentir indiferencia por una persona, pero no por eso la etiquetamos como “extraña”.

5 min. Individual

Actividad 2

Pida a sus estudiantes que observen la imagen y que imaginen la situación planteada en su variación. Indíqueles que escriban en la tabla lo que sentirían, pensarían y la manera en que actuarían si la silueta que aparece en la escena fuera un amigo, una persona extraña o una difícil.

- En la primera fila se espera que las respuestas reflejen la aflicción que sentirían al darse cuenta que su amigo/a está en problemas. Ejemplos de respuestas son: *al ver a mi amigo en problemas lo defendería, pensaría en una forma de ayudarlo, me sentiría mal al saber que está atravesando por una situación así.*
- Para la segunda fila, puede pasar que los estudiantes expresen que les agrada ver a la “persona difícil” en esta situación. Respuestas esperadas pueden ser: *Se lo merecía, al fin alguien lo/a está tratando como nos trata a nosotros, eso le pasa por ser como es.*
- La última fila, sobre algún extraño/a, se espera que las respuestas reflejen una distancia afectiva ante la situación que los llevaría a una posición de indiferencia. Ejemplos de respuestas

esperadas serían: *no sentiría nada, pensaría “¡Que mala onda!”, “¿Qué habrá hecho para que lo/a amenacen de esa forma?”, “le contaría a mi amigo lo que acabo de ver”.*

- La última columna tiene el objetivo de reflexionar y mostrar que, cualquier persona en esa situación (amigo, persona difícil o extraño) se sentiría mal. Es importante que los estudiantes encuentren este elemento común. Ejemplos de respuesta: *se sienten vulnerables o inseguros, con miedo.*

7 min. Grupal

Actividad 3

En plenaria, pida a los estudiantes que compartan sus reflexiones sobre las preguntas planteadas utilizando la escucha y habla atenta. Las preguntas tienen el objetivo de ir más allá de las etiquetas que adjudicamos a las personas e identificar que nadie se siente bien al vivir una situación amenazante y a todos nos gustaría recibir ayuda de cualquier forma.

- Se espera que la conversación refleje en primera instancia que al ver a las personas con las mismas necesidades y deseos que nosotros, logramos romper la “distancia” que creemos que existe entre todas las personas y nos relacionamos con éstas desde la empatía.
- Para finalizar, en la última pregunta se espera que compartan ideas sobre qué pasaría si sintieran empatía por los tres e indaguen en qué cambiaría su respuesta. Puede enfocar la reflexión en el hecho de que nadie debería sentirse amenazado y que en esos casos, se requieren acciones adecuadas para no permitirlo. También puede dirigirse la conversación hacia qué prácticas les gustaría que se llevarán a cabo en la escuela para fomentar un trato de respeto.

- Tome precaución de que no se confunda la empatía, con la permisividad o sumisión. Desarrollar empatía hacia las personas nos sirve para ponernos en los zapatos de los demás, ampliar nuestra visión y tomar una postura al respecto, en este caso, en contra de que sus compañeros o ellos mismos vivan este tipo de situaciones en la escuela.
- Si el tiempo lo permite puede escribir en el pizarrón para realizar una conclusión de la actividad.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Después de leer la sección, establezca una conclusión resaltando que al etiquetar y clasificar a las personas nos impide conocerlas y apreciarlas como son.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación. Puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y, si lo desean, se la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga retroalimentación de sus estudiantes.

1 min. Grupal

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

Invite a los estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.

Lección 7. Prejuicios: Los obstáculos a la empatía Más allá de lo evidente

Después de contestar las primeras tres columnas, piensa ¿Cómo se siente una persona que está siendo amenazada? Y escríbelo en la columna 4.

Actividad 3.
En plenaria, compartan sus opiniones usando el habla y escucha atenta.

Al escribir la emoción de una persona que se está sintiendo amenazada, puedes darte cuenta que los tres (amigos, extraños y personas difíciles) sienten lo mismo. Comenten las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que hace que cambie tu reacción?

- ¿Cómo crees que reaccionarías si sintieras empatía por las tres personas?

Reafirmo y ordeno

Lo que sentimos, pensamos y la manera en que actuamos por alguien, depende del grado de cercanía que sentimos por este. Es fácil ayudar a aquellos que consideramos amigos, pero podríamos tener resistencia a ayudar a alguien extraño y más a alguien que nos cae mal o que nos es difícil. Los prejuicios que nos hacemos de las personas, se forman al etiquetar y clasificarlas, por ejemplo como difíciles o extraños. Esto, se vuelve un obstáculo para la empatía, nos impide conocer a la persona tal como es, comprender sus necesidades y anhelos.

Escríbelo en un minuto que te llevas de la lección

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

Lección 7. Prejuicios: Los obstáculos a la empatía Más allá de lo evidente

Para tu vida diaria

- Escribe una situación en que te diste cuenta que un desconocido necesitó ayuda.

- Identifica y escribe:

¿Qué sentiste?	¿Qué pensaste?	¿Cómo actuaste?

- ¿De acuerdo con tus respuestas, qué papel juega la empatía y/o los prejuicios en situaciones donde observamos que un extraño necesita ayuda?

¿Quieres saber más?

Trascender las etiquetas significa descubrir que, como humanos, compartimos mucho más de lo que solemos pensar, ¿será que tenemos al menos algo en común con cada persona a nuestro alrededor? Te invitamos a ver el video "All that we share (Todo lo que compartimos)" para reflexionar al respecto. Búscalo en tu navegador o entra a esta dirección: https://www.youtube.com/watch?v=_yFxl8MOiM0

CONCEPTO CLAVE

Obstáculos de la empatía:
Establecer distinciones entre sí mismo y los demás, distorsiona nuestra percepción de las personas y fomenta la formación de prejuicios, lo que nos impide ponernos en su lugar para comprender sus necesidades y anhelos.

www.sems.gob.mx/construyet
Conciencia social | 3

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Para el aula:

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.

Equidad e inclusión educativa:

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:

Le invitamos a realizar el ejercicio de pensar en alguna persona de su comunidad que le sea indiferente y trate de buscar en la semana aquellas cosas que tienen en común. A través de esto, logrará romper las barreras que las clasificaciones traen consigo.

Evaluación de la sesión

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 qué emociones, pensamientos y conductas llevan a cabo hacia personas amigas e indiferentes cuando los ve atravesar por alguna dificultad.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					