

1.5

Somos comunidad

“Amor y respeto por la comunidad nos ha unido en la esperanza, en la posibilidad”.

Neema Namadamu.

¿Cómo es tu relación con la comunidad a la que perteneces? ¿Quiénes la conforman? ¿Se apoyan unos a otros? En ocasiones las personas que integran nuestra comunidad parecen no ser tan importantes en nuestra vida. Otras veces, formamos lazos fuertes con ellas. En cualquier caso, pueden convertirse en verdaderos aliados y aportar valiosos aprendizajes. Exploremos su papel en tu forma de experimentar y entender el mundo.

El reto es describir la importancia de la empatía en el establecimiento de relaciones interpersonales constructivas.

Actividad 1.

Llena la siguiente tabla con una lista de tres de las personas que conforman la comunidad escolar a la que perteneces y a quienes conoces poco, anota a continuación un problema o situación desagradable que percibiste que les sucedió, posteriormente describe si hiciste algo para apoyarlos.

Contesta lo que se solicita aquí o en tu cuaderno:



¿Quién es?	¿Qué problema enfrentó?	¿Hiciste algo para ayudarlo? Descríbelo.
1.		
2.		
3.		

a. Lee con atención lo que escribiste y contesta aquí o en tu cuaderno.

1. ¿Cómo te sentiste al ayudar a esas personas? Y si no las ayudaste, ¿cómo te sentiste al no hacerlo?

2. ¿Consideras que ser empático te permitirá establecer relaciones constructivas?

Actividad 2.

Compartan con el grupo sus reflexiones. Platiquen sobre cómo la empatía te permitirá establecer relaciones constructivas con personas de tu comunidad (conocidas o desconocidas) y cómo eso puede aportar que son importantes en tu crecimiento personal.

Reafirmo y ordeno

Ser empático no siempre resulta fácil, sin embargo, te ayuda a tener relaciones constructivas, incluso con aquellas personas que consideras ajenas a ti, te conforma como individuo. Considerar siempre qué piensan y sienten los demás, es decir, ponerse en el lugar del otro, también te generará placer, alegría y satisfacción.

**Para tu vida diaria**

Relacionarte desde la empatía con quienes conforman tu comunidad, te permitirá conocerlos de una manera personal y profunda. Empieza a conocer a las personas que te rodean, escúchalas con atención, mira sus rostros y trata de comprender sus formas de actuar. Verás que esto te hará sentir en armonía con los demás.

¿Quieres saber más?

Te compartimos este video titulado “El valor de la empatía”, lo puedes encontrar en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=4Hgmfkg-UTk>

en donde podrás ampliar tu concepto de empatía:

<https://youtu.be/cV-QA3u-TVDO>

CONCEPTO CLAVE**Empatía:**

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