

8.1

Hacer visibles a los invisibles

Introducción

La empatía es una emoción muy importante ya que ayuda en ambos casos a mantener y promover relaciones personales constructivas. Afortunadamente, existen técnicas de entrenamiento mental para desarrollarla. En esta variación se presenta una de ellas. Es muy recomendable, por los beneficios que produce, practicarla de manera cotidiana.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes reconozcan experiencias en común con compañeros y maestros desconocidos a fin de generar empatía.

¿Por qué es importante?

Porque les ayudará a ponerse en los zapatos de los demás y ser empático con compañeros y maestros que no conoce.

Concepto clave

Empatía.

Genérica

8.1

Hacer visibles a los invisibles

"A pesar de todo, pienso que la gente es buena de corazón".
Ana Frank

Tu mejor amiga Carolina te cuenta que le robaron el celular, ¿crees que esa situación te afecte?, ¿cómo crees que se sienta tu amiga? Ahora te enteras de que a Raúl, un estudiante de otro salón que no conoces, también le robaron su celular, ¿te afecta de la misma manera que con Carolina?, ¿crees que él podría sentir algo similar a lo que siente Carolina ante el mismo evento?

El reto es reconocer experiencias en común con compañeros y maestros desconocidos con el fin de generar empatía.

Actividad 1

a. Escribe en dos minutos cómo te sientes en este momento, si tienes alguna preocupación y cómo te gustaría sentirte. Intenta escribir lo que primero se te viene a la mente, de manera espontánea.

Ahora me siento _____

Quisiera sentirme _____

Actividad 2

a. Observa a cualquiera de los compañeros de la clase y palmea los siguientes enunciados que consideres describan a dicha persona. Completa el último enunciado.

Nombre de mi compañero (a): _____

_____ Esta persona, al igual que yo, experimenta pensamientos, sentimientos y emociones.

_____ Esta persona, al igual que yo, en algún momento de su vida ha experimentado tristeza, desilusión, enojo, pérdida o confusión.

_____ Esta persona, al igual que yo, ha experimentado dolor y sufrimiento en su vida.

_____ Esta persona, al igual que yo, desea dejar de sufrir.

_____ Esta persona, al igual que yo, desea estar sano y sentirse amado.

_____ Esta persona, al igual que yo, desea tener relaciones sanas y constructivas.

_____ Esta persona, al igual que yo, quiere sentirse bien y estar feliz.

_____ Esta persona, al igual que yo, _____

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

Orientaciones didácticas

1 min. Individual

Un momento de atención y reflexión:
Poner atención a nuestra respiración por un minuto. (Tome en cuenta que este ejercicio introductorio es voluntario)

- Recuerde a los estudiantes los siguientes pasos.
 - Iniciar ajustando la postura: espalda erguida y cuerpo relajado.
 - Por un momento dirigimos nuestra atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por nuestras fosas nasales.
 - Cualquier otro estímulo diferente a estas sensaciones (como sonidos, movimiento o incluso ideas que surjan) las identificamos como una distracción y las soltaremos muy suavemente.
 - Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

1 min. Individual o Grupal**Introducción para los estudiantes**

Invite a los estudiantes a leer la cita, introducción y “El reto es”.

- Puede leerla algún estudiante y en caso de que nadie se anime o leerla usted. Pida que levanten la mano los estudiantes que conozcan algo de Ana Frank.

3 min. Individual**Actividad 1:**

Pida a los estudiantes escribir en dos minutos cómo se sienten en este momento.

- Es importante que vaya tomando el tiempo de la actividad.
- En un segundo momento de este ejercicio, deben escribir cómo les gustaría sentirse. La finalidad del ejercicio es que los estudiantes conecten con el anhelo de querer estar y sentirse bien (gozar de bienestar emocional).

4 min. Individual**Actividad 2:**

En esta actividad se presentan enunciados en los que los estudiantes deben identificar a sus compañeros de acuerdo a las características que se mencionan cada uno de ellos y deben completar el último.

- Consiste en identificar que otros también tienen sentimientos y emociones. Y, al igual que nosotros, desean estar y sentirse bien.

- La reflexión se inició en la actividad anterior, al identificar este anhelo de manera personal. Ahora se extiende el campo de la empatía a una persona cercana (inciso a) y luego a una persona indiferente (inciso b).
- No es necesario que se reúnan, se trata de inferir estos enunciados.

8 min. Grupal**Actividad 3:**

Finalmente, solicite que en plenaria algunos estudiantes compartan sus experiencias del ejercicio anterior. Pida que comenten qué tienen en común con los compañeros que hicieron el ejercicio y cuáles podrían ser los beneficios de desarrollar la empatía.

1 min. Grupal**Reafirmo y ordeno**

Pregunte si a alguien le gustaría leer. En caso de que nadie se anime, puede hacerlo usted o comentarles a los estudiantes una conclusión de las actividades realizadas.

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. Algunas veces 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 las variaciones.

1 min. Grupal**Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto Clave**

Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar el video ¿Qué es la empatía?, de la psicóloga Catalina Fuster.

Lección 8. Ampliar nuestro círculo de empatía Hacer visibles a los invisibles

b. Repite el ejercicio anterior con una persona indiferente, un estudiante o profesor que casi no platicas ni conoces:

Nombre (o breve descripción) de la persona: _____

- _____ Esta persona, al igual que yo, experimenta pensamientos, sentimientos y emociones.
- _____ Esta persona, al igual que yo, en algún momento de su vida ha experimentado tristeza, desilusión, enojo, pérdida o confusión.
- _____ Esta persona, al igual que yo, ha experimentado dolor y sufrimiento en su vida.
- _____ Esta persona, al igual que yo, desea dejar de sufrir.
- _____ Esta persona, al igual que yo, desea estar sano y sentirse amado.
- _____ Esta persona, al igual que yo, desea tener relaciones sanas y constructivas.
- _____ Esta persona, al igual que yo, quiere sentirse bien y estar feliz.
- _____ Esta persona, al igual que yo, _____

Actividad 3
En plenaria, compartan su experiencia de la actividad 2 y reflexionen entre todos qué tienen en común con los compañeros que hicieron el ejercicio y cuáles podrían ser los beneficios de desarrollar la empatía.

Reafirmo y ordeno

Hacer visibles a los invisibles se refiere a identificar que todas las personas, al igual que nosotros, tienen sentimientos y desean estar y sentirse bien. Cuando hacemos esta reflexión podemos concluir que si bien somos diferentes a otros en muchos aspectos, este anhelo primario que compartimos nos identifica y une como seres humanos. En ese sentido, todos somos iguales. Este reconocimiento es la base para el desarrollo de la empatía, que actúa como antídoto para evitar caer en conductas destructivas que te perjudiquen y también a los demás.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

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

Lección 8. Ampliar nuestro círculo de empatía Hacer visibles a los invisibles

Para tu vida diaria

Intenta repetir el ejercicio del inciso b de la actividad 2 con cualquier persona de tu alrededor. Hazlo con tus familiares o vecinos, aunque no es necesario que memorices todos los enunciados del ejercicio. Reflexiona solamente sobre los que recuerdes y puedes agregar a alguien más que se te ocurra.

¿Quieres saber más?

En este video titulado: *¿Qué es la empatía?* la psicóloga Catalina Fuster nos aporta nuevos elementos para desarrollarla. Te invitamos a buscarlo en tu navegador, o bien, entrar a esta dirección: https://www.youtube.com/watch?v=s4dfy22j_JE.

Concepto clave

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

Glosario

Personas indiferentes: Personas con las que interactuamos cotidianamente de manera indirecta y que no les prestamos atención.

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

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, 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:

No pierda la oportunidad de ser empático con las personas que conviven con usted, por ejemplo, sus compañeros de la escuela, sus vecinos y su familia, recuerde que todos desean estar y sentirse bien.

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 reconocieron experiencias en común con compañeros y maestros desconocidos con el fin de generar empatía.					
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					