

8.3

Para la antipatía, empatía

Introducción

Ejercitar la habilidad de comprender puntos de vista de personas con quienes se dificulta relacionarse, es necesario lograr la aceptación de la diferencia. Y ante las diferencias, encontrar las coincidencias dejando de lado juicios de valor negativos, abre posibilidades de crecimiento personal y colectivo.

En el aula conviven personas con variedad de formas de pensar, experiencias y posiciones diversas. Promover relaciones de respeto mutuo basándose en lo común, es una forma de reducir distancias y aumentar la conciencia de lo que se comparte, mejorando el ambiente escolar y el aprendizaje.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes apliquen una técnica de entrenamiento mental para asociar similitudes y coincidencias con personas difíciles.

¿Por qué es importante?

Porque encontrar lo común en la diferencia permite reconocer a cualquier persona como ser valioso y único, fortaleciendo la comprensión, vínculos y conciencia del otro.

Concepto clave

Antipatía

Orientaciones didácticas

1 min. Grupal

Introducción para los estudiantes
Lectura del texto introductorio, de la cita y "El reto es".

- 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 antipatía. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

10 min. Individual

Actividad 1

Técnica de entrenamiento mental.

Siga las siguientes indicaciones para realizar la técnica

- Solicite a sus alumnos que adopten una posición cómoda y cierren los ojos. Con voz suave y pausada, guíe la actividad. Relaja cada parte de tu cuerpo, si notas alguna tensión, muévete suavemente y acomódate. Calma tu respiración y tu mente.

Comunicación

8.3 Para la antipatía, empatía.

"¿Acaso no destruimos a nuestros enemigos cuando los hacemos amigos nuestros?"
Abraham Lincoln.

Cuando nos encontramos con personas que no nos simpatizan, generalmente pensamos que no tenemos nada en común, que somos completamente distintos. El rechazo que podemos sentir hacia ellas hace que parezca improbable algún punto de coincidencia. Pero, tal vez, si nos encontramos que no somos tan diferentes, la antipatía dominará y probablemente aceptáramos las diferencias sin desagrado.
El reto es aplicar una técnica de entrenamiento mental para asociar similitudes y coincidencias con personas difíciles.

Actividad 1. Para realizar la técnica de entrenamiento mental.
Adopta una posición cómoda y cierra los ojos. Relaja cada parte de tu cuerpo, si notas alguna tensión, muévete suavemente y acomódate. Calma tu respiración y tu mente.
Piensa en una experiencia personal que haya despertado en ti emociones intensas. Recuerda las emociones que viviste, lo que hiciste y qué aprendiste de esta experiencia. Trata de revivir las sensaciones de aquel momento.
Ahora, visualiza a una persona con la que es difícil relacionarte, o cuya forma de ser o de pensar no te agrada. Pon atención en su aspecto físico, su forma de pararse, su estatura. Percibe el color de su pelo y de su piel, la posición de sus manos, los detalles de su ropa. Acércate un poco más y mira su rostro. Concentra tu atención en sus ojos: observa su forma, su color, su mirada. Imagina que esta persona es ahora la protagonista de la experiencia importante que recordaste hace un rato. Obsérvala viviendo las mismas emociones que tú. Acompaña a esta persona durante su experiencia, sintiéndola con ella. Después, despiértate de ella y agrádecete.
Pon atención a tu respiración y empieza a mover suavemente tus pies y manos. Regresa tu atención al salón de clases, respira tres veces de manera profunda y abre los ojos.
Para continuar con la reflexión sobre las similitudes y coincidencias con los demás, responde lo siguiente:

- Seguramente la persona que visualizaste y tú tienen algo en común. Describe brevemente.

- Si pudieras comentar con esa persona lo que experimentaron ambas en el ejercicio, ¿qué te dirías?

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

Lección 8. Ampliar nuestro círculo empático

Para la antipatía, empatía

Actividad 2. Reflexionen colectivamente sobre la antipatía o rechazo hacia ciertas personas con quienes les es difícil relacionarse. Hablen sobre lo que imaginan que pasaría si pudieran comprender la manera de ser o actuar de estas personas por medio de la empatía.

Coloca tu reflexión en las siguientes líneas:

Reafirmo y ordeno
No siempre es posible establecer relaciones de amistad o simpatía. Algunas personas pueden no agradarte o incluso sentir enojo, miedo u rechazo hacia ellas. Tratar de comprenderles empáticamente, reflexionando acerca de las similitudes que podrían tener contigo, como seres humanos, puede darle otro sentido a tu relación con esas personas, y sentirte con más tranquilidad y seguridad.

Para tu vida diaria
Comparte con tu familia y amigos tu experiencia en las actividades. Invítalos a reflexionar y a usar la empatía en todas sus relaciones. La próxima vez que tengas un momento poco grato con alguna persona, intenta comprender su punto de vista y observa cómo te sientes.

¿Quieres saber más?
Te compartimos esta canción, de la banda española "Mozala 21" titulada "No somos distintos", que habla sobre lo que tienen en común todas las personas, aunque sean desconocidas. Búscala en tus plataformas digitales o da clic aquí: <https://youtu.be/1y6W0sc2B2w>

CONCEPTO CLAVE
Antipatía. Sentimiento de aversión o rechazo que se experimenta hacia una persona, animal o cosa.

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

- Piensa en una experiencia personal que haya despertado en ti emociones intensas. Recuerda las emociones que viviste, lo que hiciste y qué aprendiste de esta experiencia. Trata de revivir las sensaciones de entonces.
- Ahora, visualiza a una persona con quien te es difícil relacionarte, o cuya forma de ser o de pensar no te agrada. Pon atención en su aspecto físico, su forma de pararse, su estatura. Percibe el color de su pelo y de su piel, la posición de sus manos, los detalles de su ropa. Acércate un poco más y mira su rostro. Concentra tu atención en sus ojos: observa su forma, su color y su mirada.
- Imagina que esta persona es ahora la protagonista de la experiencia que recordaste hace un rato. Obsérvala viviendo las mismas emociones que tú. Acompaña a esta persona durante su experiencia, sintiéndola con ella. Después, despídete de ella y agrádecele.
- Pon atención a tu respiración y empieza a mover suavemente tus pies y manos. Regresa tu atención al salón de clases, respira tres veces de manera profunda y abre los ojos.
- Haga una pausa. Después solicite que respondan en silencio e individualmente a los incisos a y b.

6 min. Grupal

Actividad 2

Reflexión colectiva.

- Pida a los estudiantes que reflexionen en silencio sobre los sentimientos de antipatía o rechazo hacia ciertas personas con quienes les es difícil relacionarse. Pregunte a sus alumnos qué pasaría si pudie-

ran comprender la manera de ser o actuar de estas personas por medio de la empatía; pida la participación de dos o tres estudiantes y cierre la actividad con su propia reflexión sobre el tema.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

- 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

- Invite a sus alumnos a que escriban lo que aprendieron y de qué manera puede ayudarles en su vida cotidiana.

1 min. Individual

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

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En la sección *¿Quieres saber más?* pídeles que vean el escuchen o vean el video del grupo “Motxila 21” la canción titulada “No somos distintos”

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Para el aula:

Es totalmente natural sentir emociones y afectos distintos por algunos estudiantes en particular: desde cariño y cercanía hasta disgusto o rechazo. Lo importante es reconocer estos afectos y poner en práctica la empatía, para entender mejor lo que sucede con los estudiantes y con usted mismo.

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:

Encontrar lo común con personas con quienes es difícil relacionarse, es un ejercicio que amplía la visión del mundo a partir de lo personal. El respeto y la comprensión de la diferencia, y de lo que une sobre lo que distancia, son habilidades que promueven el intercambio de experiencias.

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 el 50% de los estudiantes aplicaron una técnica de entrenamiento mental para asociar similitudes y coincidencias con personas difíciles.					
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					