



*COLEGIO DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS Y TECNOLÓGICOS
DEL ESTADO DE MÉXICO
PLANTEL IXTLAHUACA*

**Elaborado por: Christopher Antonio Antonio Grupo:404 N.L: 3
Hora: 01/05/2024 Hora: 08:15 pm**

Lecciones Construye-T 4º Semestre

Empatía: poniéndome en los zapatos del otro

Introducción

La empatía implica “ponerse en los zapatos del otro”, tener la capacidad de responder a las alegrías y sufrimientos de los demás y experimentar regocijo ante su bienestar. Al desarrollarla, a los estudiantes les resulta más fácil escuchar, comprender, y dar apoyo a los demás, aunque no compartan ideas o situaciones de vida. La empatía los ayuda a ser más inclusivos y entender que, sin importar las diferencias, pueden compartir varios aspectos de sus vidas con otros y sentirse también comprendidos por ellos.

Actividad realizada

Lección 8 Empatía: poniéndome en los zapatos del otro



El reto es que apliquen estrategias de reflexión y entrenamiento mental para generar una actitud empática hacia amigos, familia y sociedad.

A la salida de la escuela Erika les cuenta a Susana y a Carina que tuvo una pelea con su hermana y que está muy triste. Susana la escucha con atención, la apoya y la aconseja, pues recuerda la vez que ella se peleó con su prima y cómo se sintió. Carina, por el contrario, no se interesa en el sentir de su amiga y la ignora. Como puedes notar, Susana muestra empatía por Erika, es capaz de "ponerse en sus zapatos" y reconocer las emociones y necesidades ajenas. ¿Has conocido a alguien así?, ¿te has sentido entendido por alguien?

Actividad 1

a. Con la guía de tu profesor, practica la técnica de entrenamiento de la atención.

Describe las emociones y pensamientos que experimentaste en el caso que acabas de leer.

• Actitud de Susana:

Emociones

Coraje, tristeza.

Pensamientos

No le importa como se sintió su amiga.

• Actitud de Carina:

Emociones

tristeza

Pensamientos

Se siente ignorada por su amiga.

b. Contesta la siguiente pregunta:

¿Consideras que los seres humanos tienen una disposición natural a ser empáticos? Argumenta por qué.

No porque nose ponen en el lugar del otro.

c. Compartan sus experiencias y respuestas con el grupo.

Para tu vida diaria

Con tu familia, cada uno plantea qué acciones pueden realizar para desarrollar la empatía. Propongan al menos una y ¡adelante!



CONSTRUYE T



www.sem.gob.mx/construyes

Conciencia social

¿Quieres saber más?
Para conocer más sobre el valor de la empatía y que todas las personas podemos desarrollarla, observa el video inteligencia emocional: empatía. Para ello, haz clic en: <https://bit.ly/3tHxAS7>

Actividad 2
a. De forma individual, relaciona las columnas con una línea aquí o en tu cuaderno.

Columna A	Columna B
1. La empatía se puede desarrollar o no de...	1. Al comprenderlos mejor dejamos de verlos distintos y opuestos.
2. Se considera que la empatía es una inclinación natural de los seres humanos porque...	2. Empatizar consiste simplemente para tratar a los demás, reconociéndolos que nosotros también está influenciado con la libertad de ellos.
3. Para desarrollar la empatía...	3. Intentemos a ellos de tener que reflexionarlo profundamente. Es una inclinación innata.
4. La empatía ayuda sentir cercanía y apoyo con las personas porque...	4. Hay que hacer que la mente constantemente como podemos de los individuos que hay que entenderlos más.
5. La empatía nos ayuda a ser más incluídos porque...	5. La identificación de individuos con otros personas. De esta forma se genera un sentido moral de igualdad entre los seres humanos.
6. El cultivar la empatía no implica olvidarse de uno mismo si no...	6. Al reconocer las dificultades que hay entre nosotros, entonces se facilita comprender que todos las personas tenemos el mismo valor y entonces más abiertos a conocerlos y no juzgarlos.

b. Responde, aquí o en tu cuaderno, las siguientes preguntas. Compartan con el grupo sus respuestas y reflexionen:

- ¿Crees que la empatía se puede desarrollar? ¿Por qué?
Si, tenemos la capacidad de sentir emociones y ayudar a los demás
- ¿Qué propones para desarrollar tu empatía?
Siempre pensar en lo que vas a hacer o decir

Concepto clave
Empatía: Capacidad de ponerse en el lugar del otro, comprender y compartir con él lo que siente.

Reafirmo y ordeno
Las personas tenemos una tendencia natural a ser empáticas, a reconocer nuestras similitudes con los demás, lo cual facilita ponernos en su lugar para comprenderlos mejor. Gracias a la empatía reducimos nuestros prejuicios y apreciamos la diversidad. La empatía se puede desarrollar con la práctica a través de estar conscientes de aquello que compartimos, y así generar una sensación de cercanía, calidez e interés hacia los demás. Esto nos permitirá incluirlos gradualmente en nuestras vidas, respetarlos y valorarlos desde el inicio.

☒ Escribe en un minuto qué te llevas de la lección
Que siempre debemos ponernos en el lugar del otro antes de hacer o decir

20

CONSTRUYE T. www.terra.gob.mx/construyet

Conclusión

La empatía, al ponerse en los zapatos del otro, es una habilidad esencial que nos permite comprender y compartir los sentimientos y experiencias de los demás. Al adoptar esta perspectiva, podemos desarrollar una conexión más profunda con quienes nos rodean, fomentando relaciones más sólidas y significativas. La empatía nos ayuda a reconocer la humanidad común que compartimos, trascendiendo las diferencias superficiales y promoviendo la compasión y la solidaridad. Al practicar la empatía, no solo enriquecemos nuestras propias vidas al comprender mejor a los demás, sino que también contribuimos a un mundo más comprensivo y acogedor para todos. En resumen, al ponernos en los zapatos del otro, cultivamos una conexión genuina y fortalecemos el tejido de la comunidad humana.