



Ser+

**DESARROLLO
SOCIOEMOCIONAL**

FICHA 1: Sentir, conectar y actuar



1ro Primaria

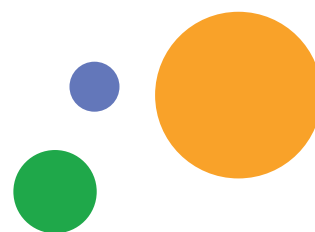
FICHA 1: Sentir, conectar y actuar

| | |
|---------------------------|---|
| Grado | Primero |
| Campo formativo | De lo humano y lo comunitario |
| Dimensión | Empatía |
| Habilidad | Honrar la dignidad humana |
| Indicador de logro | Identifica qué es y por qué es importante la empatía. |
| Duración | 30 minutos |
| Materiales | Hojas o cartulinas con expresiones emocionales (opcional Actividad 2) |
| Resumen | <p>En la Actividad 1, las y los estudiantes reflexionan a partir de una historia que les permite adentrarse en el contenido y establecer un vínculo personal con la experiencia presentada.</p> <p>En la Actividad 2, las y los estudiantes identifican acciones y actitudes que pueden poner en práctica al reconocer y vincularse con lo que otras personas sienten.</p> <p>En la Actividad 3, reafirman el significado de la empatía y reflexionan sobre su importancia en la vida cotidiana.</p> |

FUNDAMENTO TEÓRICO

La **empatía** es la capacidad de conocer y legitimar las perspectivas, emociones y necesidades de otras personas y seres vivos. Está relacionada con la habilidad de identificar cómo se sienten las y los demás y con la comprensión de sus puntos de vista. Es una habilidad fundamental para promover conductas solidarias y compasivas.

En esta etapa, las y los estudiantes comienzan a reconocer con mayor claridad sus propios estados emocionales y a comprender que otras personas también tienen pensamientos y emociones propios. Sin embargo, aún es necesario seguir fortaleciendo su capacidad para entender a profundidad lo que sienten las demás personas.



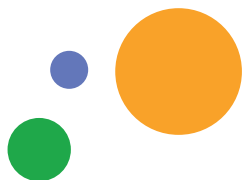
Reflexiones para el desarrollo del docente

IDENTIFIQUE ¿De qué forma valida tanto sus propias emociones, como sus puntos de vista? ¿Cómo aprendió a hacerlo?

REFLEXIONE: ¿De qué manera podría influir su forma de reaccionar ante las emociones de sus estudiantes en el ambiente del aula?

PREGÚNTESE: ¿Qué señales identifica en sus estudiantes cuando necesitan ser escuchadas, escuchados o recibir apoyo emocional?

ACTIVIDADES PARA LA CLASE



Introducción

[Todo el salón]

Actividad 1: Lucía y el columpio (10 min)

a) Lea la siguiente historia:

A la hora del recreo, tan pronto sonó la campana, Lucía y Sara corrieron al área de juegos de la escuela porque ambas querían subirse al columpio. Sara llegó primero y rápidamente se sentó, ya que quería ser la primera en usarlo. Lucía llegó poco después y, al ver que Sara ya estaba en el columpio, le dijo: *“Está bien, úsalo tú primero, pero tomemos turnos”*. Pasaba el tiempo y, mientras Sara seguía columpiándose, Lucía le recordaba: *“Por favor, Sara, ya me toca a mí”*. A lo que Sara respondía: *“Sí, solo un poco más”* y continuaba columpiándose.

Mientras Lucía esperaba, Mateo -amigo de Sara- se acercó a los juegos y le dijo: *“Cuando te bajes, me toca a mí”*. Y así fue: al bajarse Sara del columpio, Mateo rápidamente tomó su lugar y comenzó a columpiarse.

b) Pregunte:

- ¿Cómo creen que se sintió Lucía?
- ¿Cómo se habrían sentido ustedes en su lugar?
- ¿Alguna vez les ha pasado algo similar? ¿Cómo se sintieron?

c) Permita que dos o tres de sus estudiantes compartan sus respuestas.

d) **Comparta** que podemos entender lo que sintió Lucía porque, de una u otra forma, muchas veces hemos vivido algo similar. Es importante no perderlo de vista, ya que recordar cómo nos sentimos en esas situaciones nos ayuda a no repetirlas con otras personas.

RECOMENDACIONES:

- **Si las respuestas son muy generales** (por ejemplo: “se siente mal”), indague un poco más ofreciendo distintas opciones que les ayuden a ampliar su vocabulario emocional. Puede preguntar: ¿Creen que se sintió triste, enojada, frustrada u otra emoción?
- **Ofrezca ejemplos de situaciones similares** que ayuden a las y los estudiantes a identificar momentos en los que hayan vivido experiencias parecidas a las de la historia, y así facilitar la conexión con sus propias vivencias.

Desarrollo

Sentir y comprender lo que otras personas están viviendo nos ayuda a conectar mejor con las y los demás, a ser más amables y cuidarnos entre todas y todos. A eso se le llama empatía. Hoy aprenderemos cómo podemos ser más empáticas y empáticos, y cómo al hacerlo nos beneficia.

[Todo el salón]

Actividad 2: Cuando sentimos empatía (15 min)

a) Comparta los siguientes escenarios con el grupo y pregunte:

¿Qué podrían hacer o decirle a esa persona al entender por lo que está pasando?

Escenario 1: Tomás se siente preocupado porque su perro está enfermo.

Escenario 2: Alicia se siente triste porque no la invitaron a la fiesta a la que asistirán las y los demás.

Escenario 3: Julio está enojado porque se peleó con su amigo durante el recreo.

Para promover la reflexión entre las y los estudiantes, puede utilizar las siguientes preguntas: ¿Cómo te sientes al ver a un compañero o una compañera que está pasando por una situación así? ¿Cómo podrías ayudar o apoyar a esa persona? ¿Qué podrías hacer por alguien cuando sabes y entiendes cómo se siente? ¿Qué te gustaría que otra persona hiciera o te dijera, si tú te sintieras de esa manera?

b) Reflexione con el grupo que, cuando sentimos empatía y logramos conectar con lo que otra persona está viviendo, se vuelve más fácil actuar con bondad y amabilidad hacia las y los demás.

RECOMENDACIONES:

- **Fomente un ambiente** en el que todas las opiniones y aportaciones sean escuchadas y respetadas.
- **Facilite la reflexión** utilizando más ejemplos cuando sea necesario.

Cierre

[Todo el salón]

Actividad 3: La empatía es importante (5 min)

a) Comente y pregunte al grupo:

Ahora que hemos hablado sobre la empatía, levante la mano quién crea que la empatía tiene que ver con notar, sentir o entender lo que otra persona está experimentando.

- ¿Por qué creen que es importante poder notar, sentir o comprender lo que otra persona o ser vivo está sintiendo?
- ¿Cómo podría ayudarnos esto en nuestro salón y en nuestra escuela?

En esta lección aprendimos qué es la empatía e identificamos diferentes momentos en los que hemos sentido empatía por otras personas. También descubrimos que, al sentir empatía, podemos hacer algo bondadoso y amable. Así, todas y todos nos acompañamos cuando alguien se siente mal y nos ayudamos a sentirnos mejor.

RECOMENDACIONES:

- Resalte el impacto positivo que tienen las acciones empáticas en la convivencia de todas y todos.

Actividades cortas para continuar aprendiendo durante la semana

ACTIVIDAD 1: Divida al grupo en dos equipos. Por turnos, cada equipo elegirá a una compañera o un compañero para pasar al frente y representar una emoción que será asignada previamente por la o el docente. El resto del equipo deberá adivinar cuál es la emoción que está actuando.

ACTIVIDAD 2: Asigne a cada estudiante un “amigo o amiga secreta”. Cada quién deberá escribir una breve carta anónima con un mensaje de apoyo o gratitud para esa persona. Las cartas se entregarán de forma confidencial.

ACTIVIDAD 3: Pida a cada estudiante que dibuje o escriba, en una tira de papel de colores, algún acto bondadoso que haya realizado por otra persona. Al terminar, entregarán sus tiras a la o el docente, quien irá uniéndolas (con pegamento o grapas), para formar

una cadena de actos bondadosos. Posteriormente, esta cadena se puede colgar en el salón.

ACTIVIDAD 4: Elija un objeto que sirva para tomar la palabra (por ejemplo: una pelota, una estrella de papel o una varita). El objeto se pasará de mano en mano para indicar el turno de hablar. Invite a las y los estudiantes a compartir lo siguiente:

- Hoy me siento... (nombrar la emoción)
- Lo que me hace sentir así es... (describir la situación)

ACTIVIDAD 5: Las y los estudiantes dibujan el contorno de su mano y, dentro de cada dedo, escriben o dibujan algo amable que puedan hacer por una amiga o un amigo (por ejemplo: compartir un juguete, ayudar a recoger, escuchar, jugar juntas o juntos, etc.).

Evaluación de la ficha

Nivel de logro: Identifique qué es y por qué es importante la empatía.

| Criterio | Nivel 1: Muy pocos lo hacen | Nivel 2: Lo hacen aproximadamente la mitad del salón | Nivel 3: Lo hacen la mayoría del salón |
|--|------------------------------------|---|---|
| Reconoce que la empatía consiste en sentir o comprender lo que otra persona está viviendo | | | |
| Nombra al menos una razón por la cuál la empatía es importante | | | |
| Aciertos en la implementación | | | |
| Recomendaciones para la próxima implementación | | | |



COAHUILA

PA' DELANTE

