



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

PLANTEL IXTLAHUACA

Elaborado por: Jennifer Medina de la Cruz. Grupo:404. N: L:20

Fecha: 30/04/24 Hora: 12:11 pm

Lecciones constrúyete Cuarto Semestre

Conciencia Social

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.

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

Tristeza al igual que Erika.

Pensamientos

Se acuerda de lo que vivió ella y como se sentía.

• Actitud de Carina:

Emociones

Para tu vida diaria

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

Ninguna.

Pensamientos

Ninguno porque ella no sabe lo que siente su amiga Erika.

b. Contesta la siguiente pregunta:

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

No todos porque no todos tienen la misma mentalidad.

c. Compartan sus experiencias y respuestas con el grupo.



CONSTRUYE T



www.sems.gob.mx/construyet

19

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/2FFvkSY>

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 a través de...	7	al comprenderlas mejor dejas de ser tan distantes y ajenas.
2	Se considera que la empatía es una inclinación natural de los seres humanos porque...	8	ampliar nuestra perspectiva para incluir a los demás, reconociendo que nuestra felicidad está relacionada con la felicidad de otros.
3	Para desarrollar la empatía:	9	tendemos a ella sin tener que reflexionarlo previamente. Es una inclinación innata.
4	La empatía ayuda sentir cercanía y apego con las personas porque...	10	hay que hacer que la mente constantemente tome consciencia de las similitudes que hay con quienes nos rodean.
5	La empatía nos ayuda a ser más inclusivos porque...	11	la identificación de similitudes con otras personas. De esta forma se genera un hábito mental de igualdad entre los seres humanos.
6	El cultivar la empatía no implica olvidarse de uno mismo si no...	12	si reconocemos las similitudes que hay entre nosotros, entonces se facilita comprender que todas las personas tenemos el mismo valor y estamos más abiertas a conocerlas y no juzgarlas.

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?

Siii, porque puedes cambiar tu forma de pensar y tu mentalidad.

• ¿Qué propones para desarrollar tu empatía?

Ponerse en los zapatos de otra persona, aunque no te allá pasado una situación similar

Concepto clave



Reafirmo y ordeno

Empatía. Capacidad de ponerse en el lugar del otro, comprender y compartir con él.

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



CECYTEM

lo que siente. permitira incluirlos gradualmente en nuestras vidas, respetarlos y valorarlos desde el inicio.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Lo que me llevo de esta lección es que el ponerse en los zapatos del otro es muy importante y muy bueno ya que puedes sentir lo que el o ella esta sintiendo en ese momento.

20



CONSTRUYE T



www.sems.gob.mx/construyet

Conclusión: Mi conclusión es que en esta lección nos enseña que debemos de ser empáticos y debemos de ponernos en los zapatos de las otras personas siempre siempre aunque no allas pasado por algo similar y así puedes saber lo que la persona esta sintiendo.