



Dimensión:

*“Si yo fuera tú”*



### **Para reflexionar...**

- ¿Cómo se sienten los estudiantes cuando las cosas no suceden como quisieran?
- ¿Los estudiantes son empáticos con sus compañeros y con los docentes?

### **Nuestro objetivo:**

Contribuir a que los estudiantes puedan identificar sus emociones y practicar su empatía.

### **Condiciones y materiales deseables:**

Un salón de clases.

### **Paso a paso:**

1. Se pide a uno de los estudiantes que salga del salón y prepare un tema de exposición, el que quiera o el que el docente indique. La exposición debe ser sobre algo sencillo que no rebase los cinco minutos.
2. Se divide al grupo en dos, una mitad estará platicando, dibujando o haciendo cualquier otra cosa que no sea poner atención a su compañero, lo anterior deberá ser con respeto y sin agredir. La otra mitad del grupo deberá observar las reacciones físicas y verbales del compañero que está al frente. De preferencia deberán estar revueltos.
3. Se pide al estudiante que regrese al salón e inicie su exposición.
4. Al finalizar su exposición se pide a los observadores que describan la postura corporal, el volumen de voz y la expresión facial al inicio y al final de la presentación.
5. Se pide al estudiante que diga cómo se sintió durante el ejercicio. Al resto del grupo se le pregunta: ¿Cómo creen que se sentirían si hubieran estado en su lugar?
6. Al finalizar se hace una reflexión sobre la importancia de ser respetuosos ya que siempre nuestras acciones tienen un efecto en las demás personas.

### **Para terminar...**

*¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?*

Guiar a los estudiantes para que puedan identificar sus emociones y a ser más empáticos para tener una escucha activa. De esta manera estarás contribuyendo a que sean personas más responsables, respetuosas y asertivas.



Para trabajar con:  
*Estudiantes*

Tiempo de planeación:  
*5 min.*

Duración estimada:  
*15 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Reconocimiento de emociones



Empatía

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**