



Dimensión:

“En tus zapatos”

**Para reflexionar...**

Cuando te has peleado con un amigo o con tu pareja ¿te detienes a pensar cómo se siente la otra persona?, ¿cómo está viviendo la situación?

 Para trabajar
 con:
 Docentes
Nuestro objetivo:

Comprender lo que otras personas sienten en situaciones similares a las que nosotros enfrentamos. Desarrollar nuestra capacidad para ser empático con quienes nos rodean.

 Tiempo de
 planeación:
 10 min.
Condiciones y materiales deseables:

El patio de la escuela u otra zona donde se pueda caminar.

 Duración
 estimada:
 20 min.
Paso a paso:

1. Se solicita a los participantes formen un círculo, se quiten los zapatos y los pongan al centro.
2. La persona que dirige la actividad comenta: *Ahora haremos un ejercicio en el que trataremos de recorrer el camino de alguno de nuestros compañeros. Te voy a pedir que tomes un par de zapatos del montón, que no sean los tuyos; no importa si son de hombre o mujer, si los ves muy grandes o pequeños, tómalos, pónelos y obsérvalos: ¿cómo son?, ¿son cómodos?, ¿por qué crees que el dueño de los zapatos los eligió?*
3. Después, caminarán con los zapatos puestos y mientras lo hacen deben pensar en el dueño de los zapatos, imaginando cómo se sentiría esa persona realizando la caminata. También podrán correr o realizar otra actividad en lo que no haya riesgo.
4. Para finalizar, se reúnen nuevamente en círculo y reflexionan utilizando las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo te sentiste al andar en los zapatos de tu compañero?, ¿eran demasiado grandes o pequeños?, ¿te lastimaron?, ¿sabes de quién son los zapatos?
 - Mira al dueño de los zapatos, ¿crees que ahora puedes comprender mejor a esa persona?
 - En el trabajo ¿intentas conocer y comprender los sentimientos de tus compañeros?, ¿qué crees hacer la próxima vez que tengas un desacuerdo con otro compañero?

 Habilidades
 generales en
 entrenamiento

 Habilidades
 específicas en
 entrenamiento
**Para terminar...**

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

La empatía es una habilidad muy importante cuando nos relacionamos con los demás, pues nos permite ser conscientes de la manera en la que el otro puede estar sintiéndose, de lo que el otro puede estar viviendo. Si somos empáticos, entonces podremos comprender mejor a los demás y tener respuestas emocionales más asertivas. La próxima vez que tengas una discusión o que veas a un compañero muy triste, trata de mirar las cosas desde “sus zapatos”.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
www.sems.gob.mx/construyet**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.