



Dimensión:

“¿Puedo entender al otro?”

**Para reflexionar...**

¿Te es difícil identificar cómo se sienten las personas a tu alrededor?

Para trabajar con:
*docentes/
Uno mismo***Nuestro objetivo:**

Aprender a reconocer las emociones de los otros y manifestar mi comprensión de las mismas.

Condiciones y materiales deseables:

Se necesita tener impresos los casos que se señalan en la actividad.

Tiempo de planeación:
*10 min.***Paso a paso:**

1. Se pide a los docentes organizarse en cuatro equipos.
2. Cada equipo recibe uno de los siguientes casos:

Duración estimada:
20 min.

Caso 1. Hombre en un Ministerio Público. —¡No puedo creer que encima de que me robaron en la calle me traten de esta forma! Si uno no puede confiar en la policía, a quién puede acudir. Me dan ganas de no volver nunca a poner una denuncia. Es terrible el trato que tenemos en estas oficinas. ¡No quiero regresar jamás!—

Caso 2. Hombre en restaurante con un amigo. —Jamás me imaginé que me estaba engañando. De pronto sentí que mi mundo se desmoronaba. ¿Cómo pudo haberme engañado con mi mejor amigo sin que yo me diera cuenta? ¡Estoy devastado! ¿Qué les voy a decir a mis hijos?—

Caso 3. Mujer de edad avanzada en el hospital.—Señorita, ¿no sabe si ha venido mi familia a verme o a preguntar por mí? No ha entrado nadie a visitarme, llevo una semana internada sin que venga nadie de mi familia, se me hace tan extraño—.

Caso 4. Mujer joven. —Amiga, no lo puedo creer. Ha sido tan maravilloso. Me llevó a un restaurante con toda mi familia y ahí enfrente de todos se hincó y me pidió matrimonio. No lo esperaba, fue una sorpresa increíble. ¡Nos casamos el próximo año!—

3. El director presenta la siguiente situación u otra que le parezca conveniente.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento

**Ejemplo:**

Caso. Adolescente encerrada en su cuarto. —Mis padres todo el tiempo me critican. ¡Ya estoy harta de ellos! ¿Cuántas veces les he dicho que no me traten así? ¿Por qué son así? ¿Por qué no me entienden? ¡Ya no soy una niña! No puedo entender que no sepan cómo me siento—.

Reflexiona: ¿Cómo se siente esta joven?, si tú estuvieras en ese momento con ella, ¿qué le dirías?

Respuesta: Esta persona se siente incomprendida y frustrada.

Si estuviera con ella en ese momento le diría: “Puedo entender que te sientes incomprendida por tus padres, ¿cómo puedo ayudarte a que te sientas mejor?”

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.



Dimensión:

“¿Puedo entender al otro?”



Paso a paso:

Para trabajar con:
*docentes/
Uno mismo*

4. Se pide que, tomando en cuenta lo anterior, cada equipo lea con atención el caso que le tocó y conteste las siguientes preguntas: ¿Cómo creen que se siente esa persona?, si estuvieran con esa persona, ¿qué le dirían?
5. Se invita a compartir sus respuestas y a reflexionar: ¿Les fue sencillo identificar las emociones en cada caso? ¿Les es fácil en su vida diaria identificar qué le sucede a los otros? ¿Cómo logramos comunicar de manera empática lo que sentimos respecto a lo que la otra persona está pasando?

Tiempo de planeación:
10 min.

Este ejercicio se puede trabajar en equipo o de manera individual. Lo importante es identificar los sentimientos por los que atraviesan los protagonistas en cada caso, y comunicar de manera empática lo que sentimos.

Para terminar...

Duración estimada:
20 min.

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

Habilidades generales en entrenamiento

La empatía es una habilidad muy importante para entender al otro. Para esto, es necesario que constantemente analicemos qué están sintiendo los demás, y no sólo eso, en la medida en que podamos comunicar nuestra comprensión a lo que les sucede, entablaremos mejores relaciones con las personas que nos rodean.



Habilidades específicas en entrenamiento



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.