



Dimensión:

“Reconociendo tus emociones”



Relaciona T

Para reflexionar...

Cuando haces un regalo, ¿en qué piensas?, ¿en lo que te gusta a ti o en lo que le gusta a la persona que lo va a recibir?

 Para trabajar
 con:
 Estudiantes
Nuestro objetivo:

Poner en práctica la empatía.

Condiciones y materiales deseables:

Un salón donde se puedan sentar en parejas mirándose de frente. Tener el ejercicio impreso.

 Tiempo de
 planeación:
 10 min.
Paso a paso:

1. Se nombra a un estudiante como instructor.
2. Se pide a los estudiantes que se reúnan en parejas y se sienten frente a frente.
3. Cada pareja debe ponerse de acuerdo para elegir quién será “A” y quién será “B”.
4. “A” contará a “B” una experiencia que lo marcó en su infancia. Tienen 10 minutos para esta actividad.
5. “B” escuchará atentamente y sin interrumpir.
6. Al terminar, “B” nombrará los sentimientos y emociones que observó en “A” mientras le contaba. Tienen cinco minutos para esta actividad.
7. “A” corroborará esas emociones: ¿cuáles sí sintió?, ¿cuáles no vivió en ningún momento?, ¿reconoció alguna que no haya identificado antes? Tienen cinco minutos para esta actividad.
8. Ahora se repetirá el ejercicio pero al revés, “B” le cuenta a “A”.
9. Se invita a la reflexión preguntando: ¿Fue fácil reconocer las emociones del otro?, ¿identificaron las emociones que sintió su compañero al contar la historia? ¿lograron comprender las emociones de sus compañeros? Cuando contaron su experiencia ¿Qué sintieron al percibir que su compañero había reconocido sus emociones?, ¿cómo podemos llevar este ejercicio a nuestra vida diaria?, ¿creen que ayudaría a mejorar las relaciones entre ustedes como compañeros de clase?

 Duración
 estimada:
 20 min.

 Habilidades
 generales en
 entrenamiento


Conciencia social

 Habilidades
 específicas en
 entrenamiento


Empatía

Para terminar...

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

Nos han dicho “trata a los demás como quieras que te traten a ti”, y esa es una buena enseñanza. Sin embargo, cuando se trata de ser empático, hay que dar un paso más, hay que mirar al otro y tratar de comprender cómo quiere ser tratado. La empatía es una habilidad que hay que fortalecer constantemente, pues requiere que podamos pensar antes de reaccionar y comprender no sólo la emoción que predomina en nuestro interlocutor, sino también, reconocer su contexto, sus experiencias, y comprender entonces su reacción.



**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.