



Dimensión:



Para trabajar con:  
Estudiantes/  
docentes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
25 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



### “Practicar la empatía”

#### Para reflexionar...

- ¿Qué cosas importantes he logrado gracias a la fuerza de voluntad?
- ¿Cómo desarrollan los niños la fuerza de voluntad?
- ¿En qué aspectos de la vida cotidiana puedo observar falta de autocontrol en los adultos?

#### Nuestro objetivo:

Mejorar las relaciones interpersonales, a través del entendimiento e identificación de las emociones y pensamientos de mis compañeros.

#### Condiciones y materiales deseables:

Un espacio donde se puedan establecer múltiples grupos de conversación.

#### Paso a paso:

1. Solicitar que formen parejas.
2. Pedir que dialoguen sobre los siguientes puntos:
  - Nombre y lugar de procedencia.
  - Una experiencia que les haya provocado felicidad.
  - Una experiencia que les haya provocado tristeza.
3. Durante la conversación, los participantes deben intentar identificar y ubicarse en el punto de vista del interlocutor; percibir los sentimientos de su compañero; reconocer y alentar los logros de su compañero.
4. A continuación, los participantes se ubican en círculo y por parejas exponen la experiencia realizada. Lo anterior se acompaña de una reflexión utilizando las siguientes preguntas guías:
  - Cuando eran escuchas, ¿identificaron los cambios de humor o físicos de sus compañeros?
  - Cuando compartían sus experiencias, ¿se sintieron comprendidos y escuchados por sus compañeros?

#### Para terminar...

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

Ser conscientes del proceso de comunicación y atentos con nuestros interlocutores, nos permite comprender sus perspectivas, pensamientos y sentimientos. Practicar esta actividad frecuentemente, ayudará a reducir confrontaciones y a entablar un diálogo más comprensivo.



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