



Dimensión:

“Empatía en el aula”**Para reflexionar...**

¿Te sientes constantemente desesperado o frustrado porque los demás no actúan de la forma en la que tú esperas?

¿Cómo percibes a las personas que te rodean?

¿Has intentado ponerte en el lugar de tus estudiantes?

Para trabajar con:
Uno mismo

Nuestro objetivo:

Practicar la empatía en el salón de clases.

Tiempo de planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Un espacio tranquilo para la reflexión.

Duración estimada:
15 min.

Paso a paso:

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social

1. Reflexiona: ¿Cómo manejas la situación dentro del salón de clases cuando percibes que algún estudiante frecuentemente llega tarde o con sueño? ¿Qué tanto te detienes a imaginar qué pasa en su casa o en su entorno para que no ponga atención en clase?
2. Actúa: ¿Ya identificaste algún estudiante con esas características? Intenta pensar un poco en lo que sucede en su vida, además de los cambios físicos y psicológicos de la adolescencia, como el querer encajar o pertenecer a un grupo social determinado. Si es conveniente, puedes darte un momento para platicar con el estudiante.
 - ¿Por qué no tiene motivación?
 - ¿Qué es lo que sucede en su entorno y/o núcleo familiar?
 - ¿Tiene amigos? ¿Qué pasa con sus emociones y pensamientos?
 - ¿Tiene algún *hobby*?
 - ¿Trabaja?

Habilidades específicas en entrenamiento



Empatía

Nota: El paso dos debe realizarse en un ambiente de confianza y, preferentemente, por un docente con formación en psicología o que cuente con asesoría de un orientador o psicólogo. Si tan solo te detienes un momento para escuchar, observar y analizar el porqué de su conducta, te darás cuenta de que tal vez no es “un chico irresponsable” que no quiere trabajar en el salón de clases, que tal vez sus problemas van más allá de no terminar una tarea. Los seres humanos, por naturaleza somos seres sociales y afectivos, necesitamos de los demás para lograr una estabilidad psicológica y emocional, sobre todo en una sociedad que en los últimos tiempos se ha tornado tan impersonal.

Demostrarle al joven que realmente nos interesa, no solamente como estudiante sino como persona, implica conocer sus habilidades y destrezas; guiarlo para que las potencialice; o bien canalizarlo a instituciones y especialistas.

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



Dimensión:



Para trabajar con:
Uno mismo

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
15 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



“Empatía en el aula”

Para terminar...

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

Ser empáticos nos permite construir relaciones afectivas, adecuadas y exitosas pues nos permite observar al mundo desde una perspectiva diferente a la nuestra. Teniendo en cuenta las emociones y las circunstancias de las personas que nos rodean, podemos entender su actuación y la forma en la que ellos perciben al mundo, es decir, es la habilidad de “leer” emocionalmente a las personas poniéndonos en su “lugar”. No te vayas muy lejos para practicar la empatía, empieza en tu



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.