

Lección 8 Empatía: poniéndome en los zapatos del otro



El reto es que apliquen estrategias de reflexión y entrenamiento mental para generar una actitud empática hacia amigos, familia y sociedad.

A la salida de la escuela Erika les cuenta a Susana y a Carina que tuvo una pelea con su hermana y que está muy triste. Susana la escucha con atención, la apoya y la aconseja, pues recuerda la vez que ella se peleó con su prima y cómo se sintió. Carina, por el contrario, no se interesa en el sentir de su amiga y la ignora. Como puedes notar, Susana muestra **empatía** por Erika, es capaz de “ponerse en sus zapatos” y reconocer las emociones y necesidades ajenas. ¿Has conocido a alguien así?, ¿te has sentido entendido por alguien?

Actividad 1

a. Con la guía de tu profesor, practica la técnica de entrenamiento de la atención.

Describe las emociones y pensamientos que experimentaste en el caso que acabas de leer.

• Actitud de Susana:

Emociones

Pensamientos

• Actitud de Carina:

Emociones

Pensamientos

b. Contesta la siguiente pregunta:

¿Consideras que los seres humanos tienen una disposición natural a ser empáticos? Argumenta por qué.

c. Compartan sus experiencias y respuestas con el grupo.

Para tu vida diaria

Con tu familia, cada uno platicue qué acciones pueden realizar para desarrollar la empatía. Propongan al menos una y ¡adelante!

¿Quieres saber más?

Para conocer más sobre el valor de la empatía y que todas las personas podemos desarrollarla, observa el video *Inteligencia emocional: empatía*. Para ello, haz clic en: <https://bit.ly/2FFvkSY>

Actividad 2

a. De forma individual, relaciona las columnas con una línea aquí o en tu cuaderno.

Columna A	
1	La empatía se puede desarrollar a través de...
2	Se considera que la empatía es una inclinación natural de los seres humanos porque...
3	Para desarrollar la empatía
4	La empatía ayuda sentir cercanía y apego con las personas porque...
5	La empatía nos ayuda a ser más inclusivos porque...
6	El cultivar la empatía no implica olvidarse de unos mismo si no...

Columna B	
7	al comprenderlas mejor dejas de ser tan distantes y ajenas.
8	ampliar nuestra perspectiva para incluir a los demás, reconociendo que nuestra felicidad está relacionada con la felicidad de otros
9	tendemos a ella sin tener que reflexionarlo previamente. Es una inclinación innata.
10	hay que hacer que la mente constantemente tome consciencia de las similitudes que hay con quienes nos rodean.
11	la identificación de similitudes con otras personas. De esta forma se genera un hábito mental de igualdad entre los seres humanos.
12	si reconocemos las similitudes que hay entre nosotros, entonces se facilita comprender que todas las personas tenemos el mismo valor y estamos más abiertas a conocerlas y no juzgarlas.

b. Responde, aquí o en tu cuaderno, las siguientes preguntas. Compartan con el grupo sus respuestas y reflexionen:

- ¿Crees que la empatía se puede desarrollar? ¿Por qué?

- ¿Qué propones para desarrollar tu empatía?

Concepto clave



Reafirmo y ordeno

Empatía.

Capacidad de ponerse en el lugar del otro, comprender y compartir con él lo que siente.

Las personas tenemos una tendencia natural a ser empáticas, a reconocer nuestras similitudes con los demás, lo cual facilita ponernos en su lugar para comprenderlos mejor. Gracias a la empatía reducimos nuestros prejuicios y apreciamos la diversidad. La empatía se puede desarrollar con la práctica a través de estar conscientes de aquello que compartimos, y así generar una sensación de cercanía, calidez e interés hacia los demás. Esto nos permitirá incluirlos gradualmente en nuestras vidas, respetarlos y valorarlos desde el inicio.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección
