

## Lección 9: Una situación, diferentes perspectivas

*En la lección anterior, las y los estudiantes reconocieron la ayuda como una conducta que produce emociones que nos hacen sentir bien. Ahora indagaremos un poco más sobre este tema, empezando a desarrollar su empatía, es decir, tratando de conectar con la emoción que siente la otra persona para brindarle ayuda con mayor eficacia.*

**Objetivo:** Comprende los pensamientos y sentimientos de otras personas y planea maneras de ayudarlas.

**Nivel:** Secundaria

**Materiales:** Cartulina, colores, tijeras, revistas para recortar o imágenes de Internet.

**Duración:** 1 h

**Modalidad:** Equipo

**Reflexión para la o el docente:** Conteste las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué situaciones le producen angustia o confusión en el salón de clases?, ¿qué hace en esos casos?, ¿qué pensamientos tiene?
- b) Conecte con sus estudiantes: ¿Qué situaciones o actividades producen angustia o confusión a sus estudiantes?, ¿cómo cree que se sienten?, ¿cómo podría ayudarles en esos casos?

### Instrucciones (2 min)

1. Comente a sus estudiantes que en esta lección cada equipo va a elaborar un póster en el que deben representar una situación (por ejemplo, alguien respondió mal un ejercicio de matemáticas) e introducir lo que piensan y sienten las y los protagonistas (por ejemplo, el estudiante que respondió mal, la maestra u otras compañeras y compañeros).

El objetivo es que las y los estudiantes amplíen su perspectiva y tomen conciencia de que, bajo una misma situación, las personas pueden sentir y pensar diferente. De esta manera, al conectar con lo que otras personas sienten y piensan, pueden ser más eficientes a la hora de ayudarlas.



### Apertura (13 min)

**Recuperar las ideas previas de las y los estudiantes y conectar con sus intereses**

2. Pregunte a sus estudiantes:
  - ¿Qué es la empatía?



- ¿Para qué nos puede servir desarrollar o mejorar nuestra capacidad para sentir empatía? ¿Alguna vez les ocurrió que quisieron ayudar a alguien y no supieron cómo hacerlo?

La empatía es literalmente ponerse en los zapatos de otra persona para entender cómo se siente. El objetivo no es sentirnos como ella, sino reconocer lo que siente (empatía afectiva) y piensa (empatía cognitiva o toma de perspectiva) y motivarnos a buscar la mejor manera de ayudarla. Una de las formas más elementales de ayudar es preguntarle qué necesita.

La empatía es muy importante para consolidar y fortalecer relaciones saludables.



## Desarrollo (30 min)

### *Momento de atención*

3. Las y los estudiantes realizan un ejercicio del Apéndice para calmarse y enfocar su atención.

### *Elaborar un póster*

4. Forme a sus estudiantes en equipos de 3 o 4 integrantes. Dígalos que piensen y busquen en revistas o en Internet (también podrían dibujarla) una situación conflictiva entre algunas personas. Luego, anoten encima de cada protagonista lo que se imaginan que puede estar sintiendo y pensando (es decir, cómo está viendo la situación ese personaje).

### *Presentar los productos*

5. Pida a cada equipo que presente sus productos.
6. Reflexionen sobre si la respuesta que presentaron es la única o si habría otras posibles.



## Cierre (15 min)

### *Desarrollar la empatía mediante ejemplos personales*

7. Reflexionen entre todas y todos: ¿Qué conclusión o enseñanza nos dejan las presentaciones de los equipos?
8. Pida a sus estudiantes que completen el siguiente formato (puede pedirles que lo hagan por escrito o simplemente leerles cada pregunta en voz alta dándoles un minuto para pensar su respuesta):
  - Piensa en una ocasión en la que hayas sabido cómo se sentía otra persona.
  - ¿Cómo podías saberlo?, ¿qué notaste en ella o en él?
  - ¿Cómo actuaste?, ¿podrías haber hecho otra cosa para ayudarla?
  - Piensa en alguien que podría estar pasándola mal en este momento, ¿cómo podrías darle cuenta?





**Para seguir practicando durante la semana:** Repitan durante la semana el ejercicio 7.

**Actividades complementarias:** Ingrese a dirección: [www.planprogramasdestudio.sep.gob.mx/sec-ae-educ-socioemocional1.html](http://www.planprogramasdestudio.sep.gob.mx/sec-ae-educ-socioemocional1.html), y aplique la lección que se encuentra en Empatía/Bienestar y trato digno a otras personas.

