

Lección 9: ¿Quién es Juan?

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: Conoce y comprende las emociones en otras personas y planea maneras de ayudarlas.

Nivel: Primaria baja

Materiales: Papel, 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 en 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 acertijo para que el resto lo resuelva. El acertijo consiste en enunciar una situación (Por ejemplo: a Juan se le murió su mascota) y luego mostrar tres imágenes de diferentes personas para que el resto adivine quién es Juan.

El objetivo es identificar quién es Juan a través de las expresiones faciales y corporales de las personas de las imágenes. Aprovecharemos también para que sus estudiantes identifiquen qué siente Juan y cómo pueden ayudarlo.



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?, ¿alguna vez has sido empática o empático con alguien?, ¿en qué situación?
 - ¿Para qué nos puede servir desarrollar o mejorar nuestra capacidad para sentir empatía? ¿Alguna vez quisiste ayudar a alguien y no supiste cómo hacerlo? ¿Cómo te sentiste?



La empatía es, literalmente, “ponerse en los zapatos” de otra persona para entender cómo se siente. El objetivo no es sentir lo mismo que ella, sino reconocer su sentir como guía para buscar la mejor manera de ayudarla. Una de las formas más elementales de hacerlo es preguntándole 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 libro o un póster

4. Forme a sus estudiantes en equipos de 3 o 4 integrantes. Pídales que piensen en una situación que en general produzca emociones intensas. Por ejemplo: recibir un regalo, escuchar algo que no nos gusta de parte de un amigo o la cancelación de una amiga que invitamos a jugar. Póngale un nombre a la o el protagonista de la situación (por ejemplo: Juan). Luego preparen tres o cuatro tarjetas con diferentes personas, donde una sola de ellas sea la que siente la emoción producida por la situación que pensaron (Juan). Las tarjetas pueden ser dibujadas o recortadas de revistas.

Presentar los productos

5. Pida a cada equipo que presente sus productos. Primero lean la situación y luego el resto de los equipos debe adivinar quién es Juan.
Después de la exposición de cada equipo, pregunte:
 - ¿Qué emoción creen que siente Juan?
 - ¿Qué podríamos hacer para ayudarlo?



Cierre (15 min)

Desarrollar la empatía mediante ejemplos personales

6. Pida a niñas y niños que se sienten en silencio haciendo cuerpo de montaña (cuerpo derecho y relajado).
Luego, pídale que piensen en alguna situación de la escuela donde hayan sido testigos de un conflicto entre dos compañeras o compañeros.
Finalmente, reflexionen: ¿qué se imaginan que sentía cada compañera o compañero?

Pida que quien lo desee comente cómo le fue con el ejercicio.



Esta reflexión puede ayudar a revisar los Acuerdos del salón para evaluarlos, modificarlos, corregirlos y actualizarlos.



Para seguir practicando durante la semana: Pregunte frecuentemente cómo imaginan que se siente en este momento la compañera o compañero de al lado, la maestra, su mejor amiga, la persona que limpia el patio, etc.

Actividades complementarias: Ingrese a la dirección: www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/prim-ae-educ-socioemocional1.html, y aplique la lección que se encuentra en Empatía/Bienestar y trato digno a otras personas.

