

Cariñoso

Esta es la tercera semana en la unidad Caring. Los estudiantes se centrarán en la empatía y en encontrar puntos en común con los demás, independientemente de sus intereses personales, antecedentes y ubicación.

Comience la unidad con la lección de toda la clase y luego intente completar al menos dos de las mini lecciones con sus alumnos durante la semana. Cada mini lección está diseñada para presentar elementos de la lección principal en formas nuevas y atractivas.

Lección principal

Lección para toda la clase
30 minutos



en mi lugar

Los estudiantes se desafiarán a sí mismos para encontrar empatía dentro de una variedad de escenarios. Trabajarán con un compañero para practicar la empatía mientras exploran cómo se podría sentir la otra persona dentro de cada escenario. *(Consulte la página 2 para ver los detalles de la lección.)*

Mini lecciones

Para Grupos Pequeños
15 minutos



Juegos de rol

Divida su clase en grupos de 4-6. Usando los escenarios de la lección principal, haga que cada grupo cree un sketch para ilustrar cómo podrían responder al escenario que se les proporciona.

Para Socios
15 minutos



Luchas comunes

Con su pareja, discuta una lucha común que haya tenido esta semana en el hogar o la escuela. Comparta las estrategias que usó para superar esta lucha y escuche atentamente a su pareja para recopilar otras ideas en las que quizás no haya pensado.

Para individuos
15 minutos



¡Escuchen!

Pídale a un miembro de la familia (o alguien fuera de la escuela) que describa algo con lo que esté luchando actualmente. Practique la escucha empática mientras hablan. Si puede relacionarse con su lucha, comparta también su perspectiva.

Centrado en la tecnología
15 minutos



Empatía y uso de la tecnología

Como clase, oriente una discusión sobre el uso de la tecnología y la empatía. ¿Crees que la tecnología ha ayudado o dificultado tu capacidad de empatizar? ¿con otros? Explica tu respuesta.

en mi lugar

Los estudiantes se desafiarán a sí mismos para encontrar empatía dentro de una variedad de escenarios. Trabajarán con un compañero para practicar la empatía mientras exploran cómo se podría sentir la otra persona dentro de cada escenario.

Plazo de la lección

30 minutos

Los materiales requeridos

- ❑ No se requieren materiales para esta lección.

Mapa de Normas

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud, los Estándares de la Sociedad Internacional para la Tecnología en la Educación, cuando corresponda, y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Explora la diferencia entre simpatía y empatía.
- Desarrollar una comprensión de la empatía tal como se aplica a ellos personalmente.
- Practique la empatía en una variedad de escenarios a lo largo de su rutina diaria.

Conexión del maestro/autocuidado

Cada estudiante con el que trabajas es único. Tal vez trabaje con estudiantes que provienen de entornos desafiantes. Tal vez trabaje con estudiantes que tienen hogares amorosos muy estables. Tal vez trabaje con estudiantes que están en hogares de guarda o que viven con la familia ampliada o que no tienen hogar. Tal vez trabaje con estudiantes que aman la escuela y les va bien. Tal vez trabaje con estudiantes a quienes no les gusta la escuela y están atrasados en su nivel de grado. Sea cual sea la situación, busca los puntos en común que compartes con cada alumno, tanto en sus desafíos y ellos triunfos. Ser capaz de empatizar con lo que están pasando fuera de su cuidado lo ayudará a ser más cariñoso y compasivo con ellos cuando estén a su cargo. Los estudiantes a esta edad están formando sus identidades y anhelan ser vistos y conocidos. Mostrar empatía hacia ellos como individuos contribuirá en gran medida a ayudarlos a enfrentar los desafíos y formar una imagen saludable de sí mismos.

**Compartir**

3-5 minutos

Reflexiona sobre la semana pasada. ¿Cómo pudiste mostrar gratitud por las pequeñas cosas que otros hacen naturalmente por ti? Invite a los estudiantes a responder.



Inspirar

5-7 minutos

Estamos a la mitad de nuestra unidad sobre el cuidado y hemos cubierto tanto el cuidado personal como la gratitud. Esta semana nos centraremos en la empatía, lo que eso significa y cómo podemos realmente aprovecharla a lo largo de nuestra vida diaria.

La palabra empatía a menudo se usa a la ligera, pero muchas personas luchan por definirla realmente por sí mismos. Una forma de ayudarse a sí mismo a crear este entendimiento personal es observar la diferencia entre los dos conceptos que se intercambian con frecuencia pero que tienen significados muy diferentes: simpatía y empatía.

Hemos escuchado y probablemente incluso usado ambos términos indistintamente a veces.

- ¿Cómo definirías la simpatía?
- ¿Cómo definirías la empatía?
- ¿En qué se diferencia de la simpatía?

La simpatía se define como sentir lástima o pena por la situación de otra persona. Esta es una emoción común que experimentamos los humanos. Incluso los niños pequeños son capaces de reconocer de forma natural cuando alguien más está sufriendo. Sin embargo, hay una gran diferencia entre sentir lástima por alguien y comprender realmente cómo se siente.

La empatía es la capacidad de comprender verdaderamente las emociones de otra persona y ver las cosas desde su perspectiva. Esta es la clave de la empatía: no solo reconoces cómo se siente (o podría sentirse) esa persona, sino que lo haces *desde su perspectiva*. Somos capaces de ponernos en sus zapatos y sentir lo que sienten, ver lo que ven y, en última instancia, comprender la situación desde su punto de vista. A menudo sentimos que este concepto es fácil cuando hemos tenido una situación similar (¡o incluso exactamente la misma!) en nuestras vidas. Si bien esto es algo exacto, la verdadera empatía empuja a nosotros a ver las cosas desde la perspectiva de la otra persona, que es el verdadero reto. La forma en que interpretas una situación podría (y a menudo es) muy diferente a la de los que te rodean.

Un ejemplo es el sentimiento que una persona puede tener después de recibir una C en su último examen de matemáticas. Tal vez usted lucha con las matemáticas. ¡Recibir una C podría ser una excelente calificación porque estudiaste durante horas con tu tutor y te alegraste de haber obtenido tantas respuestas correctas! Ha aprendido y entendido claramente varios de los conceptos con los que estaba luchando y puede seguir adelante.

Sin embargo, a su amigo le ENCANTAN las matemáticas y recibe una C. Si realmente está utilizando la empatía al responderle, está tomando en consideración su amor por las matemáticas. Comprendes que les encantan las matemáticas, que normalmente obtienen buenos resultados en todos los exámenes y que esta C representa una gran decepción para ellos.

Cuando realmente muestra empatía, lo primero que piensa es ponerse en el lugar de la otra persona en función de lo que pueda estar sintiendo hacia la situación. Observando el lenguaje corporal, faciales expresiones, y el tono de las palabras que usan pueden ayudarlo a empatizar.



Autorizar

15 minutos

Explique que la clase ahora practicará cómo mostrar empatía usando las habilidades anteriores. El profesor leerá en voz alta una serie de escenarios. Te enfrentarás a tu pareja y utilizando únicamente el lenguaje corporal le transmitirás tus sentimientos y reacciones ante este escenario. Luego, ambos practicarán el uso de la empatía mientras intentan describir cómo se siente la otra persona y por qué. Asegúrate de decirle a tu pareja si tiene razón en su suposición. Si no lo son, corrígelos y explica cómo te sientes realmente. ¡La empatía requiere práctica!

Nota: Al formar parejas, intente elegir a alguien que conozca, pero NO a alguien que conozca muy bien (vecino, mejor amigo, compañero de equipo, etc.).

Escenarios:

- Se acaba de anunciar un día de nieve una hora antes de que tengas que subir al autobús. Ya estás vestido y listo para salir por la puerta.
- Te rompiste el pie antes de un gran juego de campeonato. No puedes caminar sobre él y tienes que faltar dos meses a la escuela.
- Te acabas de enterar que te vas a mudar a un país extranjero debido al trabajo de tu padre.
- Estás nominado como presidente de la clase.
- Se le pide que dé un discurso sobre la bondad para toda la escuela.



Reflejar

5-7 minutos

Los escenarios elegidos hoy fueron situaciones de la vida real que pueden suceder y suceden todos los días a adolescentes como usted. Es extremadamente importante tomarse el tiempo para considerar a la otra persona antes de compartir su comprensión de su experiencia.

- ¿Qué podría pasar si no piensa en la perspectiva de la otra persona antes de compartir su comprensión?
- ¿Cómo se puede ser más cauteloso a la hora de mostrar empatía?

Recuerda, algunos temas te causan pánico mientras que otros te emocionan. Sin embargo, lo contrario puede ser cierto y podrías ofender accidentalmente a alguien con tu reacción positiva a una situación que le causó mucha ansiedad.