

3.2

Empatía: una puerta a la inclusión

Introducción

Cuando los estudiantes desarrollan su capacidad de empatía, entonces se les facilita escuchar, comprender y dar apoyo a los demás, aunque no compartan sus mismas ideas o situaciones de vida. Así mismo, la empatía los ayudará a ser más inclusivos porque, al saberse similares a los demás en su deseo de bienestar, entenderán que, sin importar las diferencias, pueden compartir varios aspectos de sus vidas con otros y sentirse también comprendidos por ellos. La empatía consiste en un ir y venir de sentimientos en el cual se aumenta la capacidad de responder a las alegrías y sufrimientos de los demás, de “ponerse en sus zapatos”, y de experimentar regocijo ante su bienestar, e incluso, de desear ayudarlos si sufren.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes consideren que los seres humanos tienen una disposición natural a la empatía y que ésta se puede desarrollar.

¿Por qué es importante?

Porque si los estudiantes reconocen que la empatía es natural en los seres humanos, tendrán la posibilidad de desarrollarla.

Concepto clave

Inclusión

Orientaciones didácticas

3 min. Individual

Introducción para los estudiantes

- Solicite a los estudiantes que lean la introducción, la cita y “*El reto es*”.
- Si la actividad lo permite, pregunte al grupo si saben qué es inclusión. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

7 min. Parejas

Actividad 1

Describir los sentimientos que experimentan al ver a personas en situaciones difíciles.

- Le sugerimos poner especial atención en aquellos estudiantes que no logren contactar de inmediato con un compañero, en esos casos puede formar usted las parejas.
- Promueva que los alumnos describan emociones relacionadas con la empatía.
- En el inciso a), promueva que los alumnos argumenten sus respuestas respecto a la naturaleza de la empatía en las personas. Puede revisar la relación de columnas de la Actividad 2 de los alumnos, para corroborar lo que podrían contestar.

Humanidades

3.2

Empatía: una puerta a la inclusión

“Todos vivimos con el objetivo de ser felices. Nuestras vidas son diferentes, pero en el fondo, iguales”.

Ana Frank.

A la salida de la escuela Erika le 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?

El reto es considerar que los seres humanos tienen una disposición natural a la empatía y que ésta se puede desarrollar.

Actividad 1.
Formen parejas, lean las situaciones y describan las emociones que les provocan:



Ver a un niño o niña en situación de calle

Describe tus emociones



Una anciana que se cae en la calle

Describe tus emociones

a. Contesten la siguiente pregunta:

1. ¿Consideran que los seres humanos tienen una disposición natural a ser empáticos? Argumenten por qué.



www.sems.gob.mx/construyet

Conciencia social | 1

6 min. Individual

Actividad 2

Relacionar columnas y hacer síntesis de lo que significa la empatía

- Al hacer la relación entre columnas, se espera que los alumnos profundicen sobre el significado de la empatía y algunas de sus características.
- Las respuestas correctas son:

| Columna A | Columna B |
|-----------|-----------|
| 1 | 11 |
| 2 | 9 |
| 3 | 10 |
| 4 | 7 |
| 5 | 12 |
| 6 | 8 |

- Se espera que los estudiantes propongan alguna estrategia para desarrollar su empatía.
- Pida una participación voluntaria para que algún alumno lea sus respuestas ante el grupo.

2 min. Individual

Reafirmo y ordeno

Lectura y análisis del texto.

- Pida a un alumno que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede comentar una conclusión breve.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

1 min. Individual

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a leer y a realizar las actividades de las secciones. En ¿Quieres saber más? pueden conocer más sobre el valor de la empatía y que todas las personas e incluso los animales pueden desarrollarla.

Lección 3. La posibilidad de contribuir a un mundo mejor

Empatía: una puerta a la inclusión

Actividad 2.
De forma individual, relaciona las columnas con una línea aquí o en tu cuaderno, y contesta lo que se te pide.

a. Relaciona las columnas.

| Columna A | Columna B |
|---|---|
| 1 La empatía se puede desarrollar a través de... | 7 al comprenderlos mejor dejan de ser tan distantes y ajenos. |
| 2 Se considera que la empatía es una inclinación natural de los seres humanos porque... | 8 ampliar nuestra perspectiva para incluir a los demás, reconociendo que nuestra felicidad está relacionada con la felicidad de otros. |
| 3 Para entrenar la empatía... | 9 tendemos a ella sin tener que reflexionarlo previamente. Es una inclinación innata. |
| 4 La empatía ayuda a sentir más cercanía y apego con las personas porque... | 10 hay que hacer que la mente conscientemente tome conciencia de las similitudes que hay con quienes nos rodean. |
| 5 La empatía nos ayuda a ser más inclusivos porque... | 11 la identificación de similitudes con otras personas. De esta forma, se genera un hábito mental de igualdad entre los seres humanos. |
| 6 El cultivar la empatía no implica olvidarse de uno mismo sino... | 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. ¿Crees que la empatía se puede desarrollar? ¿por qué?

c. ¿Qué propones para desarrollar tu empatía?

2 | Conciencia social

Lección 3. La posibilidad de contribuir a un mundo mejor

Empatía: una puerta a la inclusión

Reafirmo y ordeno
Las personas tenemos una tendencia natural a ser empáticas, es decir, a reconocer nuestras similitudes con los demás, como el deseo de bienestar y de no sufrir, lo cual nos facilita ponernos en su lugar para comprenderlos mejor. Gracias a la empatía, no sólo reducimos nuestros prejuicios con imparcialidad, sino que apreciamos la diversidad que nos une. La buena noticia, es que la empatía se puede desarrollar con la práctica a través de estar conscientes, de forma constante, de aquello que compartimos con los demás. Con base en la empatía las personas podemos generar una sensación de cercanía, calidez e interés hacia los demás, y así incluirlos en nuestras vidas, respetarlos y valorarlos.

Para tu vida diaria
Con tu familia, cada una plátique ¿qué acciones pueden realizar para desarrollar la empatía? Propongan al menos una y ¡adéptate!

¿Quieres saber más?
Para conocer más sobre el valor de la empatía y por todas las personas podemos desarrollar, observa el video Inteligencia emocional: empatía. Para ello, haz clic en <https://youtu.be/G189d8-Su4k>

CONCEPTO CLAVE
Inclusión: Considerar las necesidades de todas las personas, sin importar, condición económica, origen étnico, género, capacidades, religión o cualquier otra característica o condición.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

3 | Conciencia social

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Para el aula:

Usted como profesor, probablemente notará en el aula y fuera de ella que, los estudiantes, aunque se propongan ser empáticos, es muy usual que les sea más fácil hacerlo con ciertas personas que con otras. Esto es completamente normal.

Sin embargo, se recomienda que usted trabaje con ellos más profundamente en el desarrollo de la empatía, a través de la reflexión constante de las similitudes que tienen con los demás, justamente para que se vuelvan más inclusivos y acepten en su grupo social a más número de personas.

Lo anterior, mejorará el ambiente del aula y del centro educativo porque la empatía ayudará a favorecer la inclusión, y la construcción de relaciones basadas en el respeto y en la comprensión.

En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables y/o reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento, preguntar al estudiante ¿qué le serviría en ese momento? y brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, escribir en su diario de emociones o atender las sensaciones en el cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

Inclusión:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e Inclusión (Modelo educativo. México: SEP, 2017)* y el Artículo primero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, disponibles en los siguientes enlaces:

Equidad e Inclusión:

<http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

Artículo primero: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1_150917.pdf

Para su vida diaria:

Le recomendamos que trate de desarrollar su empatía, no sólo en el aula o en la escuela, también con su familia.

Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

| Rubro | Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Neutral | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--|--------------------------|---------------|---------|------------|-----------------------|
| Al menos el 50% de los estudiantes consideraron que los seres humanos tienen una disposición natural a la empatía y que ésta se puede desarrollar. | | | | | |
| Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades. | | | | | |
| Se logró un ambiente de confianza en el grupo. | | | | | |

¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?

Dificultades o áreas de oportunidad

Observaciones o comentarios