

8.2

¿Te suena familiar?

Introducción

La familia es generalmente el primer lugar en el que las personas aprendemos a reconocernos como individuos y a reconocer a los otros como seres diferentes. Al mismo tiempo la familia nos ayuda a comprender distintas formas de sentir y pensar, pero el trato cotidiano puede transformar esta empatía de origen en una desconexión afectiva con las personas más cercanas.

Fortalecer la empatía de los estudiantes hacia el interior de sus familias, ayuda a construir las bases de la conciencia social, de ahí su importancia. Establecer desde lo privado relaciones basadas en el respeto y la comprensión de las diferentes formas de experimentar la vida, es la base de un país y un mundo en el que unos y otros seamos conscientes de lo que nos une como seres humanos.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes empleen estrategias de reflexión y entrenamiento mental para desarrollar empatía hacia su familia.

¿Por qué es importante?

Porque ejercitar la empatía dentro de la familia es la base para desarrollar relaciones de respeto, comprensión y aceptación fuera del contexto familiar, lo que contribuye a fortalecer la conciencia social.

Concepto clave

Familia

Orientaciones didácticas

1 min. Grupal

Introducción para los estudiantes
Lectura y reflexión del texto introductorio, de la cita y “*El reto es*”.

- Solicite a los estudiantes que lean la introducción, la cita y “*El reto es*”.
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo si saben qué concepto tienen de familia. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

10 min. Individual

Actividad 1

Relajación y visualización familiar. Invite a sus alumnos a sentarse cómodamente y cerrar los ojos. Después, guíe la visualización con voz serena y suave, basándose en las siguientes indicaciones:

“Calma tu respiración y relájate. Trae a tu mente la imagen de la persona de tu familia de quien te sientas más lejano. Obsérvala con atención. Trata de imaginar cómo experimenta la tristeza, qué motivo puede tener para sentirla y

Humanidades

8.2

¿Te suena familiar?

“Uno no comprende de veras a una persona hasta que considera las cosas desde su punto de vista...”
Harper Lee.

¿Qué tanto escuchas a los integrantes de tu familia? En ocasiones nos olvidamos de las personas más cercanas, pues es tan cotidiana su presencia, que tal vez no te detengas a pensar en sus emociones, deseos y preocupaciones. También puede suceder que haya discusiones y malentendidos que los lleven a distanciarse, sin comprender el punto de vista del otro. ¿Qué tal si te dieras un momento para empezar a relacionarte con tu familia empáticamente?
El reto es emplear estrategias de reflexión y entrenamiento mental para desarrollar empatía hacia tu familia.

Actividad 1.
Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Calma tu respiración y relájate. Trae a tu mente la imagen de la persona de tu familia de quien te sientas más lejano. Obsérvala con atención. Trata de imaginar cómo experimenta la tristeza, qué motivo puede tener para sentirla y qué ideas podrían acompañar esa tristeza. Intenta no emitir ninguna opinión, ningún juicio de valor sobre ella.
Ahora, visualízate acercándote a tu familiar. Siéntate a su lado y acompáñalo. Dile sin palabras que le escuchas y comprendes su tristeza. Imagina ahora que sonrío.
Regresa tu atención al salón de clases y respira tres veces de manera profunda.
Lentamente abre los ojos y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo crees que tu familiar se sentiría si realmente sucediera lo que imaginaste?

2. ¿Cómo te sentirías tú si intercambian los papeles?

Actividad 2.
Compartan con el grupo sus experiencias. Reflexionen sobre la distancia que puede existir aún entre personas cercanas, y la importancia de la empatía para acortar estas distancias.


www.sems.gob.mx/construyet
Conciencia social | 1

qué ideas podrían acompañar esa tristeza. Intenta no emitir ninguna opinión, ni juicio de valor sobre ella.

Ahora, visualízate acercándote a tu familiar. Siéntate a su lado y acompáñalo. Dile sin palabras que le escuchas y comprendes su tristeza. Imagina ahora que sonríe.” Regresa tu atención al salón de clases y respira tres veces de manera profunda.

- Haga una pausa y solicite que abran los ojos lentamente.
- Hable de la importancia de dar espacio a las problemáticas familiares, ya que todas las vivimos. Si algún estudiante expresa emociones intensas, siga las recomendaciones del apartado En caso de crisis emocional de la sección *Aplicaciones para el aula y su vida diaria*.
- Pídales que respondan las preguntas 1 y 2 de la actividad.

6 min. Grupal

Actividad 2

Intercambio de experiencias y reflexión colectiva.

- Pida a dos estudiantes que compartan con el grupo su experiencia en la actividad anterior.
- Pregunte qué opinan sobre la distancia que puede existir entre personas cercanas, y cómo la empatía podría acortar esas distancias. Dé la palabra a dos estudiantes más que quieran participar.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

- 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

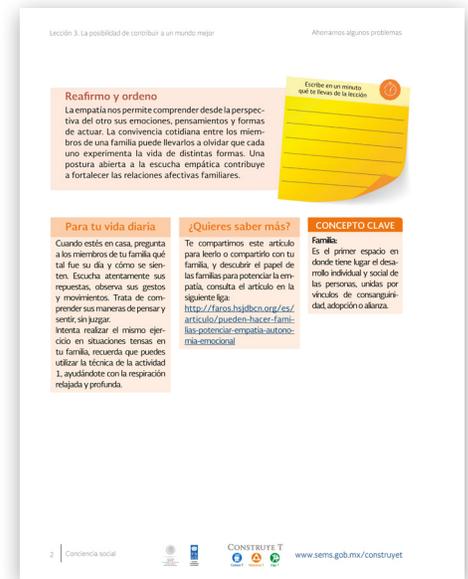
Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida a sus alumnos que escriban individualmente qué aprendieron y de qué manera puede ser útil en la familia y la escuela.

1 min. Individual

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

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En la sección *¿Quieres saber más?* pídeles que lean el artículo sobre el papel de la familia en el fortalecimiento de la habilidad de empatizar.



Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Para el aula:

Proponga actividades en las que se aborde la experiencia de familiares, o utilice preguntas sencillas como: “¿a alguien de su familia le ha pasado...?” o “¿cómo lo hacían sus abuelos?”

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.

Equidad e inclusión educativa:

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:

Comente el tema de la empatía con su familia, hable de su experiencia personal e invíteles a realizar actividades que promuevan mejores relaciones de empatía en la 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 50% de los estudiantes emplearon estrategias de reflexión y entrenamiento mental para desarrollar empatía hacia su familia.					
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					