



Dimensión:



Relaciona T

“La cadena de la empatía”

Preguntas detonadoras...

¿Qué puedes hacer para generar bienestar en ti y en los demás?
¿Qué tanto entiendes a los integrantes de tu familia y haces algo por ellos?

Para trabajar con:
Toda la familia

Nuestro objetivo:

Fomentar la reflexión sobre la importancia de la empatía para el bienestar de mi familia y mi comunidad.

Tiempo de planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Hoja de papel y pluma. Se sugiere realizar este ejercicio después de una comida o cena donde la familia se encuentre reunida. Un dispositivo electrónico para reproducir un video de internet.

Duración estimada:
30 min.

Paso a paso:

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social



Relación con los demás

1. Comenta con tu familia que te gustaría realizar un ejercicio que les permita reflexionar acerca de la empatía.
2. Pídeles que en una hoja escriban una acción que hayan tenido en la última semana, en la que hayan apoyado a otra persona. Mientras escriben invita a tu familia a identificar, ¿por qué ayudaron a esa persona? ¿les pidieron ayuda o lo hicieron por convicción? ¿cómo se sintieron una vez que apoyaron a alguien que lo necesitaba?
3. Ahora solicita que hagan la misma reflexión, pero revisando alguna acción en la que hayan apoyado a un integrante de la familia. Agrega la siguientes preguntas: ¿qué tan fácil les resulta identificar alguna acción en la que apoyaron a un familiar? ¿qué tan dispuesto estoy a ayudar a los demás en mi contexto familiar? ¿qué momento identifico en que un integrante de mi familia me haya ayudado en algo y eso haya sido significativo para mí?
4. A continuación, comenta que quieres compartir un video sobre este tema con ellos. Reproduce el video : <https://www.youtube.com/watch?v=Kv3LxHBSN3Y>
5. Finalmente, haz una reflexión final: ¿qué tan dispuestos están a ayudar a los demás? ¿qué tan dispuestos están ayudar a su familia?

Habilidades específicas en entrenamiento



Empatía



Comportamiento prosocial

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

La empatía me permite entender lo que sienten las otras persona, sin embargo, entender al otro conlleva también un compromiso ¿de qué forma puedo apoyarlo? ¿qué puedo hacer para que se sienta mejor?.

Haz de esta sencilla reflexión, un ejercicio para sensibilizar a tus hijos de cómo pequeñas acciones pueden impactar en el bienestar social.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gov.mx/construyet