



“Practico mi empatía”

Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Preguntas Detonadoras

- ¿Qué tan fácil te resulta identificar las emociones de los demás?
- ¿Cómo le manifiestas al otro que entendiste lo que siente o lo que le pasa?

Nuestro objetivo:

Practicar la empatía a través del reconocimiento de las emociones del otro.

Condiciones y materiales deseables:

Imprimir Anexo, pluma o lápiz.

Paso a paso:

1. Imprime el anexo y lee las 10 frases de comentarios que podría hacerte tu hija/o. En la primera columna describe en una o dos palabras, máximo, lo que consideras que está sintiendo tu hijo,.
2. En la segunda columna escribe algo que podrías decirle a tu hija/o para hacerle saber que lo comprendes, sin juzgar, sólo decirle que lo entiendes.
3. Ve el siguiente ejemplo: Mi novia terminó conmigo
Escribe la emoción que consideras que está sintiendo tu hijo: Tristeza
Emplea un comentario que muestre que comprendes lo que siente: “Me imagino que debes sentirte muy triste porque te terminó tu novia”.
4. Una vez que hayas concluido el ejercicio, reflexiona ¿Qué tan sencillo te fue realizarlo sin preguntar o hacer un juicio?, ¿qué tan seguido les haces saber a tus hijos que los comprendes?, ¿cómo puedes practicar la empatía con tu familia?

Para terminar...

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

Para poder ser empático con los demás es necesario que podamos comprender sus emociones. Este ejercicio nos permite analizar qué tan fácil reconocemos las emociones en los demás, para poder hacer esto, es necesario que también tú puedas identificar fácilmente tus estados de ánimo.



Para trabajar con:
Uno mismo

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
15 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Reconocimiento de emociones



Empatía

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

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



ACTIVIDADES PARA PADRES DE FAMILIA

Anexo “Practico mi empatía”

Situación	Una palabra que describa lo que su hijo podría estar sintiendo	Realice un comentario que le haga saber que usted comprende lo que su hijo está sintiendo
Ejemplo: Mi novia terminó conmigo	Tristeza	Me imagino que debes sentirte muy triste porque te terminó con tu novia.
1) Mis compañeros de clase no me caen bien y sé que yo tampoco a ellos.		
2) La maestra me felicitó frente a todos en el grupo por el ensayo que realicé.		
3) Ya no aguanto a mi hermano. ¡Rompió mi celular! ¡No lo quiero volver a ver!		
4) Jugué pésimo hoy futbol, me metieron 5 goles.		
5) Me caí al salir del salón y todos se rieron de mí.		
6) ¡Perdí los boletos del concierto, no puede ser, lo había esperado tanto tiempo!		
7) Fui al único al que no invitaron a la fiesta.		
8) Gané el protagónico de la obra de la escuela.		
9) Mañana es el concierto, me he preparado mucho, pero no sé si lograré tocar bien.		
10) Estoy convencido en mejorar mis calificaciones ¡Lo voy a lograr!		

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

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.