

# 9.3

## Ponerme en los zapatos del otro

### Introducción

“Ponerse en los zapatos del otro” puede no ser tan sencillo como parece. Exige escuchar atentamente a esa persona, pero también observar cómo resuena en uno mismo su experiencia. Comprender desde su perspectiva lo vivido y aportar a partir del respeto, les enriquece a ambos. Esta habilidad puede fortalecerse con ejercicios cotidianos, tanto en la vida personal como en el aula. Ponerla en práctica trae grandes beneficios a las relaciones interpersonales y al desarrollo de la asignatura.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes analicen un conflicto personal tomando en consideración la interpretación de un tercero para ampliar su perspectiva de resolución.

### ¿Por qué es importante?

Porque la escucha empática permite contactar con otras formas de entender el mundo, enriqueciendo la vida personal y académica.

### Concepto clave

Empatía

### Orientaciones didácticas

1min. Grupal

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

- Pida al grupo que escuche atentamente. Lea en voz alta la cita, el texto y “El reto es”.

10 min. Pares e Individual

### Actividad 1

Ejercicio de empatía. Pida a sus estudiantes que se sienten en parejas, uno frente a otro. Explique el ejercicio: uno de ellos narrará algo que le haya pasado recientemente y que le haya hecho sentir una emoción intensa. El otro deberá escuchar con atención (escucha empática) sin intervenir y estar atento a sus propias sensaciones y emociones. Después, invertirán papeles.

Cada estudiante tiene tres minutos. Indique cuando deban cambiar de posición. Al terminar, pídeles que respondan el inciso a) y luego lo compartan con su compañero. Después, solicite que completen el inciso c).

Comunicación

# 9.3

## Ponerme en los zapatos del otro

*“Yo sufrí el trance de la muerte con los moribundos, y cobro nueva vida con los niños recién nacidos; no estoy limitado por mi sombrero y mis zapatos”.*

Walt Whitman

¿Cuál es tu novela favorita? Seguramente algún personaje te hizo sentir que vivías la historia con él, que de alguna forma le acompañabas. A veces esta sensación es más profunda y puedes llegar a sentir con el otro, comprendiendo su manera de actuar y experimentando lo que él o ella vive. Es decir, poniéndote en sus zapatos. A esto se le conoce como empatía y nos permite relacionarnos de una mejor manera.

**El reto es** analizar un conflicto personal considerando la interpretación de un tercero para ampliar nuestra perspectiva.

En la lección 8 del curso de Autorregulación, comenzamos a trabajar con la fase de **Pensamiento** en el MAPA para navegar tus emociones, en esta lección continuaremos con la exploración de esta fase como lo indica el diagrama.

Contexto

Mundo

Atención

Pensamiento

Acción

**Actividad 1.**  
Siéntate frente a uno de tus compañeros y elijan quién de ustedes inicia el ejercicio. Quien empiece narrará algo que le haya pasado recientemente, que sea sencillo de contar y le haya hecho sentir una emoción intensa; debe describirlo con detalle mientras su compañero le escucha sin hablar ni emitir ningún sonido, sólo debe mirarle, escucharle y estar atento a sus propias sensaciones y emociones. Tienen tres minutos. Pasado este tiempo, inviertan los papeles durante otros tres minutos.

a. Describe lo que sentiste y pensaste acerca de lo que tu compañero te contó. Considera en tu respuesta la manera en que tu compañero podría solucionar el conflicto.

---

---

---

---

b. Comparte con tu compañero lo que escribiste y lee lo que él o ella escribió.

c. ¿De qué manera lo que tu compañero pensó y sintió sobre tu experiencia puede enriquecerla? Explica tu respuesta

---

---

---

---

www.sems.gob.mx/construyet
Autorregulación | 1

6 min. Grupal

### Actividad 2

#### Reflexión colectiva.

- Solicite a uno o dos estudiantes que compartan su experiencia del ejercicio anterior.
- Pregunte cómo escuchar a otros puede ampliar nuestra forma de entender y experimentar el mundo. Dé la palabra a uno o dos estudiantes que quieran participar.
- Hable sobre la importancia de la empatía en las relaciones interpersonales para cerrar la reflexión.

1 min. Grupal

### Reafirmo y ordeno

#### Lectura y análisis del texto.

- Solicite a un alumno a que lea en voz alta el texto mientras el resto del grupo sigue la lectura en silencio.

1 min. Individual

### Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida a sus alumnos que escriban individualmente qué fue lo que aprendieron y cómo puede serles útiles en la asignatura y en la vida cotidiana.

1 min. Individual

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

Invite a sus alumnos a leer y realizar lo propuesto en las secciones.

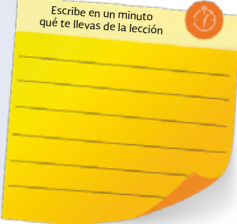
Lección 9. Pensar e interpretar con claridad Ponerme en los zapatos del otro

**Actividad 2. Reflexionen colectivamente sobre cómo escuchar a otros de forma empática puede ampliar nuestra forma de entender y experimentar el mundo.**

**Reafirmo y ordeno**

"Ponerse en los zapatos del otro" nos permite comprenderlo y aportar a su forma de pensar, sentir o actuar. Si escuchamos atentamente cuando alguien nos comparte desde la empatía lo que piensa y siente acerca de lo que vive, podemos tratar de mirar al mundo desde su perspectiva y ampliar o complementar nuestra propia mirada.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



**Para tu vida diaria**

La literatura nos permite internarnos en un mundo de personajes que muchas veces nos hacen realmente sentir lo narrado. Cuando leas una novela o un cuento, intenta "ponerte en los zapatos" de uno de los personajes y entender su manera de actuar. Puedes imaginar que hablas con él y le das tu punto de vista. Tal vez hasta puedas escribir tu propio cuento a partir de esta experiencia.


**¿Quieres saber más?**

Si te interesa conocer un poco acerca de la empatía, te compartimos este breve artículo sobre el tema: <https://psicologiaymente.net/psicologia/empatia>

**CONCEPTO CLAVE**

**Empatía.** Habilidad de comprender las emociones y experiencias del otro desde su perspectiva.

2 | Autorregulación



CONSTRUYE T  
www.sems.gob.mx/construyet

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Sentir empatía y trabajar en ella a partir de personajes de la literatura puede ser de gran valor a nivel personal y relacional. Asimismo, una importante herramienta para la creación de textos literarios con una mayor riqueza de personajes.

Proponga actividades que fortalezcan esta habilidad, escuche con atención a sus estudiantes y termine con una reflexión grupal sobre la importancia de la escucha empática, es decir, "ponerse en los zapatos" del otro.

## Evaluación de la lección

De acuerdo a 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 analizaron un conflicto personal considerando la interpretación de un tercero para ampliar su perspectiva de resolución.					
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					