



## DESTINATARIOS

ESTUDIANTES DE  
EDUCACIÓN SECUNDARIA

# Espejito, espejito



## TIEMPO ESTIMADO

40 a 50  
MINUTOS

## FICHA

12

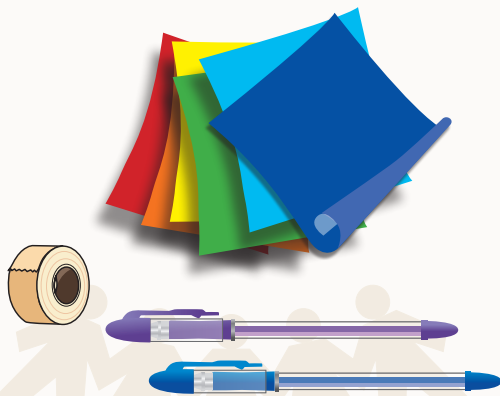
## PROPÓSITO

Que las y los adolescentes:

- Reconozcan el concepto de la empatía y su importancia para el desarrollo de mejores relaciones con los demás.

## RECURSOS

- ▶ Patio escolar.
- ▶ Cuadernos, plumas, hojas de color y cinta adhesiva.



## APUNTES PARA EL DOCENTE<sup>1</sup>

Los seres humanos por naturaleza somos seres sociales, requerimos de la aceptación, afecto y reconocimiento de los demás; estas necesidades exigen el desarrollo de la empatía como la capacidad para percibir, entender e incluso sentir las emociones, sentimientos y pensamientos de otra persona.

En este sentido, la empatía genera la valoración e interés por el bienestar del otro, coadyuvando en el establecimiento de relaciones recíprocas en cuestión de cuidado, amor y respeto, debido a que implica ir más allá de la parte egocéntrica del ser humano para favorecer la expresión de conductas de gratitud, perdón, interacciones solidarias e incluso altruistas. Comportamientos que facilitan la generación de emociones placenteras en las personas que las llevan a cabo, fortalecen su autoestima, impulsan el trabajo en equipo, las relaciones socioafectivas sanas y pautas de crianza positivas, entre otros beneficios para el individuo y su sociedad.

La empatía, al ser una competencia socioemocional, puede adquirirse y mejorarse; es necesario trabajar con el alumnado para desarrollarla como una forma que contribuya a disminuir la violencia escolar y las actitudes de discriminación entre compañeros, así como entre los distintos actores de la comunidad escolar.

<sup>1</sup> Para mayor información consultar a Gómez, M. (2016). La empatía en la primera infancia. *Revista Psicodebate*, vol. 5, núm. 1. Pág. 35-50.





DESTINATARIOS

ESTUDIANTES DE  
EDUCACIÓN SECUNDARIA

## Espejito, espejito

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES



TIEMPO ESTIMADO

40 a 50

MINUTOS

FICHA

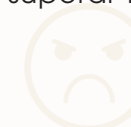
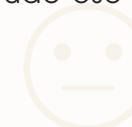
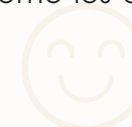
12

### Pasos a seguir...

1

#### CON LOS ALUMNOS

1. Invite a sus alumnos a buscar debajo de sus sillas las hojas de color, coménteles que aquellos que las encuentren deberán colocar lo que significa para ellos la empatía, pueden usar ejemplos de su vida cotidiana.
2. Los alumnos pasarán al pizarrón a pegar sus ideas y en plenaria, con base en estas ideas, entre todo el grupo definirán qué es la empatía.
3. Invite a los alumnos a salir un momento al patio y formar dos filas, de tal manera que todos los alumnos queden frente a otro; pida que los alumnos de una de las filas jueguen a ser espejos, mientras los alumnos de la otra fila serán las personas que se estarán viendo en el espejo, de tal forma que lo que hagan, lo realizarán exactamente igual los espejos. Deje que los alumnos realicen los movimientos que deseen e interactúen unos minutos bajo esta instrucción.
4. Pídales a los alumnos que intercambien papeles, aquellos que fueron espejos serán personas y viceversa, después de unos minutos suspenda la actividad y regrese a los alumnos al salón de clase.
5. En plenaria dialoguen sobre ¿Qué fue más fácil para ellos, ser personas o espejos? ¿Qué sintieron al ser espejo y estar imitando a sus compañeros? Después de escuchar algunas participaciones, comente con el grupo sobre las neuronas espejo, las cuales son la base para el desarrollo de la empatía, puesto que permiten que las personas perciban el estado afectivo de los otros, tal y como ellos lo hicieron en el ejercicio de los espejos.
6. Solicíteles que piensen en alguna situación donde hayan pasado por un mal momento y no hayan recibido comprensión, una vez que tengan el recuerdo en su mente, deberán escribir cómo se sintieron en ese momento, para que posteriormente algunos alumnos de forma voluntaria, lo comenten al grupo.
7. Después recordarán nuevamente otro momento en el que emocionalmente no se encontraban bien, pero que esta vez sí hayan recibido comprensión; anotarán cómo se sintieron en ese momento, y de forma voluntaria lo compartirán con el grupo.
8. Entre todos compararán ambos momentos y de manera grupal se dialogará sobre las siguientes preguntas: ¿En cuál de los dos casos sintieron más confianza y fortaleza en ustedes mismos? y ¿Cómo les ayudó eso a superar la dificultad?





### DESTINATARIOS

ESTUDIANTES DE  
EDUCACIÓN SECUNDARIA

# Espejito, espejito



### TIEMPO ESTIMADO

40 a 50

MINUTOS

### FICHA

12

## DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

### Pasos a seguir...

#### PRIMERA VARIANTE

Previo a la actividad, solicite que los alumnos lleven tres fotos de ellos que sean de su agrado, correspondientes a diferentes edades, por ejemplo, una de 1 a 5 años, otra de 6 a 11 años y otra actual.

Los alumnos se formarán en parejas, y compartirán sus fotos con su compañero, narrando en cada una de ellas, por qué eligieron esa foto y qué representa del alumno, su compañero lo escuchará con atención y solo podrá hacer preguntas de aclaración, excluyendo objeciones y/o críticas. Al terminar, intercambiarán papeles. Al finalizar ambos, se procederá en plenaria a dirigir la reflexión sobre ¿Cómo se sintieron al compartir con el otro algo de ellos? y ¿Cómo se sintieron escuchando? Se cerrará el ejercicio con el comentario de que a medida que se conoce a alguien más a fondo, es más fácil ser empático con él y poder comprenderlo, respetarlo, así como, aceptarlo.

#### PARA CERRAR

- Señale a los alumnos que la empatía es una habilidad socioemocional que nos permite comprender mejor a los demás, porque podemos entender lo que están sintiendo y pensando cuando dialogan con nosotros.
- Asimismo, mediante lluvia de ideas escriban algunas otras razones para ser empático con los demás.

#### SEGUNDA VARIANTE

Para los jóvenes de más edad, es que además de compartir sus fotografías, narren en una tarjeta una situación de su vida cotidiana donde hayan sentido o sigan sintiendo malestar; pueden realizarlo de forma anónima y colocar su tarjeta en una caja al centro del salón de clases; posteriormente, invite al grupo a formar un círculo y lea las tarjetas, invitando a los alumnos a responder: si tú fueras el escritor de esa tarjeta ¿Cómo te sentirías? ¿Qué pensarías? ¿Cómo te comportarías? E incluso entre todos podrían aportar ideas para hacer sentir mejor al compañero que haya escrito la tarjeta.





### DESTINATARIOS

ESTUDIANTES DE  
EDUCACIÓN SECUNDARIA

# Espejito, espejito



### TIEMPO ESTIMADO

40 a 50

MINUTOS

### FICHA

12

## DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

## Pasos a seguir...

2

### ENTRE MAESTROS

- Compartan, en sesión de Consejo Técnico Escolar, la relevancia de trabajar el tema de la empatía con el alumnado, como una forma de generar relaciones de protección y solidaridad entre la comunidad escolar.
- Adicionalmente, como parte de las acciones a favor de la empatía, pueden trabajar con el alumnado y con el apoyo de diversas asignaturas en un periódico mural donde plasmen frases que promuevan la empatía al interior y exterior de la escuela, por ejemplo: *"Uno para todos y todos para uno"*, *"Lo preocupante no es la perversidad de los malvados sino la indiferencia de los buenos"* (Martín Luter King) *"Trata de comprender antes de ser comprendido"* (Stephen Covey), etc.



3

### CON LAS FAMILIAS

Los alumnos pueden seguir entrenando su empatía, compartiendo con sus padres lo que han aprendido. Para ello, próngales la siguiente actividad para hacer en casa:

- Van a colocar, con previa autorización de sus padres, una cartulina, durante 15 días, donde cualquier integrante de la familia, incluyendo a los alumnos, en un tiempo libre que se den, anoten uno o dos actos de empatía que tengan entre sí; por ejemplo: hoy 29 de julio de 2019, mi hermana Claudia me prestó su blusa porque escuchó que me gusta mucho y yo quería ponérmela para ir al cine con mis amigas. Hoy 30 de julio de 2019, mi hijo Gustavo me ayudó a cargar la bolsa del supermercado.
- Pueden abrir la acción de su "Mural de la Empatía" a la comunidad escolar y solicitar a los padres de familia que si gustan pueden traer frases que promuevan la empatía en las personas y colocarlas en el mural.
- También pueden dejar un buzón fuera de la escuela donde las familias del alumnado dejen la narración de experiencias donde ellos se hayan mostrado empáticos con alguien y cómo se sintieron después de eso; una vez recopiladas varias experiencias, se puede invitar a las familias para compartirlas durante una ceremonia con toda la comunidad escolar y enfatizar cómo los actos de empatía generan felicidad y paz a las personas que los realizan.

