



1.º grado: Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica

SEMANA 7

TEMA: ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA EMPATÍA?

¿QUÉ HAREMOS?

En esta situación de emergencia, escuchamos cómo las familias tratan de cubrir la necesidad de una adecuada alimentación, algunas cuentan con el apoyo del Estado y otras con el de sus propios familiares o vecinos. Es así como el distanciamiento social puede ser una oportunidad para fortalecer nuestra convivencia, a través de acciones de ayuda a los integrantes de nuestra familia u otras personas. Ante ello, recuerda tu labor como consejera/o emocional familiar y reflexiona: ¿cómo la empatía nos ayuda a ser mejores personas y contribuye al bienestar común?



- (según la plataforma APRENDO EN CASA Tienes 40 minutos para trabajar cada actividad. ¿Preparada/o? - pero no olvides leer las indicaciones de la página 01 del presente módulo)
- Si tienes alguna dificultad, solicita el apoyo de un familiar y de tu DOCENTE
- También puedes dar respuestas a las preguntas a través de un dibujo, mediante el uso de imágenes.

Actividad - DIA 1

Comprendemos y reflexionamos sobre la importancia y las características de la empatía

En la primera actividad, comprenderás y reflexionarás sobre las características de la empatía.

¡DESDE TU ROL DE BUEN(A) CONSEJERO(A) EMOCIONAL - INFORMATE!

Te invito a leer el TEXTO (que está extraído del texto de Desarrollo Personal y Cívica de primer año de secundaria)

TAMBIÉN RECUERDA QUE PUEDES ESCUCHAR EL AUDIO DE LA PLATAFORMA APRENDO EN CASA (disponible en la sección de recursos adaptados) denominado ¿Por qué es importante la empatía? CON EL SIGUIENTE VINCULO

<https://www.youtube.com/watch?v=bU0kgdg0Lig&feature=youtu.be>



¿Por qué es importante la empatía?

La empatía es fundamental para fomentar una actitud más humana y comprensiva, y para facilitar las buenas relaciones entre las personas.

Las personas empáticas crean situaciones de bienestar que hacen sentir bien a quienes están a su alrededor. Por medio de su comunicación verbal y no verbal emiten mensajes que provocan sensaciones de aprecio y respeto. Además, son capaces de transmitir emociones positivas, lo que se traduce en más posibilidades de obtener colaboración, llegar a un acuerdo favorable o, incluso, resolver un grave conflicto.

Aprendemos a ponernos en el lugar de las y los demás

Comprender a otras personas exige prestar atención a los mensajes verbales y no verbales que esas personas envían a través de su lenguaje corporal.

Todas y todos tenemos siempre una opinión sobre lo que sucede; por eso, cuando escuchamos, caemos en la tentación de juzgar lo que estamos oyendo desde nuestra propia manera de ver el mundo.

Pensamiento no empático:

"¿Por qué hizo eso?
Yo no lo habría hecho".

El escuchar empáticamente supone realizar el esfuerzo de no juzgar y abrirse a la posibilidad de entender otro punto de vista y aprender algo. Si antes de empezar la conversación ya estamos decidiendo cuál va a ser nuestra conclusión o lo que haremos, entonces no tenemos una real intención de escuchar a la otra persona y no se podrá alcanzar un verdadero entendimiento.

Pensamiento empático:

"Debe haber ocurrido algo para que haga eso.
Le preguntaré cómo se siente".

La conducta no verbal puede confirmar o enfatizar lo que estamos diciendo verbalmente.



Conductas no verbales:

Expresiones faciales:

ceño fruncido
sonrisas
cejas levantadas



Movimientos del cuerpo:

movimientos de manos.

postura

gestos



Respuestas automáticas:

respiración
sonrojos
agitación
palidez



Cualidades vocales:

Tono
volumen
velocidad
pausas
silencio



¿Por qué es importante la empatía?

no te olvides de ver el video como archivo adjunto o en youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=bU0kgdg0Lig&feature=youtu.be>

53

Es importante que durante la lectura identifiques y anotes las ideas principales

AHORA QUE HAS TERMINADO DE LEER REALIZA LO SIGUIENTE:

- Elabora un organizador visual (de tu preferencia) sobre las características de las personas empáticas y resalta con colores aquellas con las que más te identifiques.
- En el siguiente cuadro, señala frases que suelen decir las personas con un pensamiento empático y con pensamiento no empático.



Frases con pensamiento empático	Frases con pensamiento NO empático

En la segunda actividad, tu reto será redactar un texto sobre la importancia de la empatía para mantener buenas relaciones con las personas y aportar al bien común.



¡Asume y pon en práctica tu rol de consejera o consejero emocional

Dialoga con los integrantes de tu familia y realicen lo siguiente:

- Imaginen que tú y tu familia han sido elegidos por un medio de comunicación local para escribir un mensaje a la población peruana que se encuentra mal por la situación actual: ¿qué escribirían o dirían?

Escriban ese mensaje o graben un video o audio considerando el reconocimiento de las emociones y el pensamiento empático.

- Observa tu contexto, escribe algunos ejemplos o pega noticias de los periódicos sobre cómo las personas de tu localidad o región demuestran su empatía en situaciones ocurridas por el COVID-19. Reflexiona, ¿cuánto puede contribuir el pensamiento empático demostrado por estas personas al bien común?, ¿por qué?

¡Ahora, tienes un reto mayor!

A partir de todo lo leído y reflexionado:

- Reconoce y describe una situación en la que se haga evidente la empatía (palabras, gestos, acciones) que hayas vivido en tu familia o comunidad.
- Escribe un texto o graba un audio o video donde argumentes (dar razones) sobre la importancia de la empatía para mantener las buenas relaciones con las personas y aportar al bien común. Luego, comparte el texto con tu familia.



Recuerda: ¡sé creativa/o y organiza los productos utilizando el material que tengas a tu alcance! ¡No te olvides de guardar tu producción en el portafolio!

¡Tú eres valiosa/o!