

**Lunes
08
de noviembre**

Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

Y tú, ¿sabes qué es la empatía?

Aprendizaje esperado: *Reconoce acciones que benefician o que dañan a otros y describe los sentimientos y consecuencias que experimentan los demás en situaciones determinadas.*

Énfasis: *Reconoce acciones que benefician o que dañan a otros e infiere emociones que otros pueden sentir en dichas situaciones.*

¿Qué vamos a aprender?

Reflexionarás y aprenderás sobre la empatía.

¿Alguna vez te has sentido triste? ¿A ti que te hace sentir triste?

Por ejemplo, en este momento que estamos atravesando por la pandemia, tal vez te pone triste no poder visitar a tus abuelitos, o salir a jugar con tus amigas y amigos.

Cuando alguien está triste es posible que no quiera decir lo que le pasa y es importante darles un pequeño espacio a las personas cuando no se sienten bien y, sobre todo, entender sus sentimientos y emociones.

Pregunta a algunos niñas y niños que puedas contactar, tal vez tus primos, y también a algunos adultos con los que vivas, a ellos ¿qué los pone tristes?

¿Qué hacemos?

Lee con atención la siguiente historia que cuenta, Aníbal, un niño como tú, sobre algo que lo puso triste:

Me sentía muy triste porque observé una injusticia cerca de mi casa. Vi una caja abandonada y escuché unos ruidos muy extraños dentro de ella.

Cuando me acerqué pude notar que eran unos perritos, unos cachorros de pocos días. Al verlos me sentí realmente triste, solo de pensar en que fueron abandonados.

No pude dejarlos ahí nada más, así que me los traje, los dejé en el patio. Pero no he podido dejar de pensar en esos pobres animales, ¿qué puedo hacer con ellos?

¿Qué harías tú en esta situación?

Tal vez se podría buscar un hogar temporal para los perritos. Después buscar alguien que quiera adoptarlos para que ellos puedan estar mejor. Se podrían poner anuncios en varios lugares, tal vez eso pueda ayudar a encontrar un hogar para los perritos.

Seguramente con estas ideas y decisiones que se han propuesto, Aníbal podrá sentirse mejor y muy feliz.

Lee con atención el siguiente ejemplo para comprender lo que es la EMPATÍA.

Cuando ves a una persona que está triste y te preocupas por él o ella, por saber lo que siente y piensa porque ves que le pasa algo... Y si platicas y te cuenta por qué está triste, por ejemplo, el caso de los perritos abandonados... entonces tú también te preocupas por los perritos y tú, poniéndote en el lugar de él o ella también sientes tristeza y comprendes a esa persona.

Debes considerar tres aspectos muy importantes y saber cómo se logra la empatía, ya que es una característica que tienen los seres humanos para contribuir a su propio bienestar:

- A. Entender la situación en la que está la otra persona.
- B. Sentir lo que la otra persona está sintiendo.
- C. Decidir en qué puedo ayudarlo para hacerlo sentir mejor.

Observa el siguiente video donde se explica más sobre la empatía. Ve el video del minuto 2:33 a 3:18

1. Creciendo juntos - Empatía (16/11/2019)

<https://youtu.be/YbYBp9VCQWU>

Cómo pudiste escuchar en el video, hay veces en que puedes no estar de acuerdo con una persona, pero al sentir y entender su forma de mirar la situación, también puedes respetar su punto de vista. Así es como estás demostrando empatía, aunque no estés de acuerdo con esa persona.

La empatía es el súper poder que tienen los seres humanos para entender qué emoción está sintiendo alguien más y poder ponerse en sus zapatos. Algo que puedes hacer para lograr empatía es estar atento a las expresiones emocionales, a los gestos y movimientos de la otra persona.

Hay veces en que las personas realizan acciones que hacen sentir mal a los demás, y esto no es bueno porque trae consecuencias negativas, por ejemplo: molestar a alguien constantemente, burlarse de alguien cuando se tropieza.

Y también hay cosas que hacen sentir bien a otros o a otras, por ejemplo: ayudar a alguien que lo necesita, ir a visitar a un familiar que está enfermo, ¡Claro!, tomando todas las medidas de precaución que exige la situación actual de la pandemia.

Ahora ya sabes de qué se trata la empatía.

Realiza la siguiente dinámica para reconocer algunas acciones que pueden beneficiar o afectar a alguien y sobre todo reconocer qué es lo que está sintiendo esa o esas personas.

La actividad será la siguiente: Se presentan unos ejemplos de situaciones sobre qué beneficia o afecta a los demás. Tú tendrás que clasificarlo como: BENEFICIA o AFECTA y además decir qué emoción crees que genera.

Puedes basarte en el siguiente listado de emociones, aunque tú puedes poner las que creas convenientes:

EMOCIONES	
Agradecimiento	Angustia
Alegría	Disgusto
Amor	Enojo
Asombro	Inseguridad
Confianza	Miedo
Gratitud	Pesimismo
Optimismo	Soledad
Paz	Tristeza
Tranquilidad	Vergüenza

SITUACIÓN 1: *Las personas usamos cubrebocas cuando salimos a la calle.*

Clasifícala: ¿esto nos beneficia o nos afecta? Seguramente contestaste que nos BENEFICIA.

Escribe que sentirían las demás personas al ver que todas y todos usamos el cubrebocas. Una emoción puede ser: TRANQUILIDAD.

SITUACIÓN 2: *Tomar las cosas que no son tuyas, sin antes haberlas pedido prestado.*

Clasifícala: ¿esto nos beneficia o nos afecta? Seguramente contestaste que nos AFECTA. ¿Qué emoción le puede generar esto a alguien más? Una emoción puede ser ENOJO.

SITUACIÓN 3: *Ayudar a una persona que se les cae un objeto.*

Clasifícala: ¿esto nos beneficia o nos afecta? Seguramente contestaste que nos BENEFICIA.

¿Cómo crees que se sienta esa persona que has ayudado? La emoción puede ser AGRADECIMIENTO.

SITUACIÓN 4: *Que mi mejor amiga o amigo le cuente todos mis secretos a alguien más.*

Clasifícala: ¿esto nos beneficia o nos afecta? Seguramente contestaste que nos AFECTA. ¿Cómo te sentirías si alguien cuenta todos tus secretos a alguien más? Puede ser, ENOJO o TRISTEZA.

SITUACIÓN 5: *Ver que las personas no respetan los señalamientos de tránsito.*

Clasifícala: ¿esto nos beneficia o nos afecta? Seguramente contestaste que nos AFECTA.

¿Y qué emoción causa cuando la gente es desconsiderada? Puede ser ENOJO o DSI GUSTO.

¿Qué te pareció la actividad? ¿Cambiarías alguna de las emociones propuestas?

Observa el siguiente video del minuto 13:58 a 14:55.

2. Creciendo juntos - Empatía (16/11/2019)

<https://youtu.be/YbYBp9VCQWU>

En la historia que acabas de ver, ¿Cómo se siente Tami? ¿Qué emoción tuvo Tami? ¿La persona que estaba con Tami escuchó su preocupación? ¿Se puso en el lugar de ella? ¿Cómo la ayudó? ¿Y qué acción tuvo la mujer?

Fue una acción positiva y también se ofreció a ayudar, lo cual tuvo un beneficio para Tami que estaba buscando a su perrito.

Tami no se sentía bien y gracias a la acción que tuvieron con ella, logró mejorar su estado de ánimo.

Lee con atención la siguiente situación que cuenta un niño como tú, llamado Raúl:

Vino una prima a visitarme. Tenía mucho tiempo que no la veía, me emocioné mucho, me sentí muy feliz de volver a verla. Estuvimos jugando a las atrapadas y también carreritas en la bicicleta. Sin embargo, cuando estábamos descansando para tomar agua, había una flor muy bonita en la maceta de mi mamá. Cuando mi prima la vio fue y la arrancó para ponérsela en su cabello.

Y esa planta era la favorita de mi mamá, por eso siempre la cuida. Sentí coraje, pero no le dije nada. Cuando ella tuvo que irse con mis tíos, mi mamá salió a regar sus plantas y al ver que faltaba su flor en una de sus macetas se enojó, porque ella dice que las plantas nos dan oxígeno para respirar y no es bueno maltratarlas. Me sentía un poco triste porque me había regañado, pero hoy pensé que no fue algo bueno y también estoy enojado por lo que pasó.

Quiero saber si está mal sentirme enojado por esto que pasó, es mi prima y la quiero mucho, solo que después de esto siento que ya no quiero jugar con ella.

Claro que es normal sentirse enojado por una situación en donde se vieron afectadas diferentes personas, en este caso, Raúl y la mamá de Raúl. Hay que entender que la mamá de Raúl tiene un gran amor por la naturaleza y esa flor fue algo a lo que le dedicó mucho tiempo y cuidados para que estuviera sana y bonita.

La prima de Raúl no pensó las consecuencias de sus acciones, no reconoció que lo que hizo fuera afectar a otros.

¿Cómo crees que se haya sentido la mamá al ver la planta sin su flor? Tal vez triste, y decepcionada.

Y ¿cómo crees que se sintió Raúl cuando su mamá lo regañó? Tal vez sintió tristeza, pero seguramente también enojo porque no había sido su culpa.

Lo que la prima hizo, les causó emociones aflitivas a Raúl y su mamá. Seguramente la prima no lo hizo de manera intencional, no pensó las consecuencias de sus acciones.

Y aunque es válido que Raúl sienta enojo hacia su prima, debe tratar de estar en calma y darse la oportunidad de hablar con ella.

Sería muy bueno que Raúl le explique a su prima cómo se sintió con lo que pasó, para que pueda entenderlo. También sería conveniente que Raúl platicara con su mamá para aclarar las cosas, y decirle que, aunque comprende que ella esté triste y decepcionada por su flor, le hubiera gustado poder explicarle lo que pasó.

Hay veces en que debes decir las cosas que no te parecen, sobre todo las que te hacen sentir incómodo. No te detengas en decir lo que piensas y sientes, aunque sea con tu familia.

Lo que pueden hacer Raúl y su prima, es reparar el daño que hicieron. ¡Cultivar una nueva flor!

Recuerda que eres un *Agente Especial de las Emociones*. ¿Has utilizado lo que han aprendido en clase? ¡Muy bien!

Una de las herramientas básicas de los Agentes, es la Empatía. Y uno de sus usos principales es reconocer cuando las acciones benefician o dañan a otros. ¿Pero cómo se logra reconocer esto? ¿Hay alguna técnica exclusiva para adentrarse en la cabeza y corazón de los demás? ¿Existe algún artefacto de súper Agente que ayude con eso? La respuesta es sí y lo mejor es que... ¡ya lo tienes!

Con tus Super Ojos y tus Super Oídos, puedes aprender la mejor técnica para reconocer las situaciones emocionales de quienes te rodean. ¿Cómo? Observando y Escuchando. Y no es simplemente Ver y Oír. Sino en realidad Observar y Escuchar.

Las personas constantemente están comunicando lo que piensan y sienten, es cuestión de poner atención a lo que dicen y expresan.

Si observas con atención verás que a pesar de no saber lo que alguien piensa, dice o siente, puedes saber lo que siente a través de sus gestos, o movimientos corporales. Esta es una herramienta que te puede ayudar a saber lo que sienten los demás y así reconocer las consecuencias de sus acciones.

Hoy aprendiste que es bueno conocer lo que pueden sentir o pensar las demás personas, si tomas eso en cuenta, se pueden regular las acciones para evitar las que generan malestar y buscar las que favorecen al bienestar.

Para cerrar este tema, lee la siguiente frase de un personaje que ya conociste en la primera sesión, se trata de Ana Frank. Y dice así:

“A pesar de todo, pienso que la gente es buena de Corazón.”

El Reto de Hoy:

Piensa en dos acciones que hayas realizado últimamente y que reconozcas si lo que hicieron benefició o afectó a alguien más. Analiza cómo hicieron sentir estas acciones a los demás. Anota en tu diario emocional los resultados de este análisis.

Platica con tu familia lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533116/4o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>