

# Tutoría y Educación Socioemocional

## Secundaria. Grado 1º

### Me pongo en los zapatos del otro



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**AEF** CUIDAD **MÉXICO**  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

# Presentación

---

## Estimadas y estimados docentes y estudiantes:

La **Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México** (AEFCM) pone a su disposición una serie de fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes de los educandos.

Las actividades propuestas les servirán a las y los docentes para reforzar los conocimientos de sus alumnas y alumnos, retroalimentar los estudios y garantizar la continuidad del aprendizaje escolar. Los invitamos a que realicen las actividades propuestas y las aprovechen al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ustedes.

**Sigamos adelante y  
aprendiendo cada día.**

## aprendizaje

Proponer acciones comunes para el bienestar de otros y de sí mismo.

## materiales

- Contar con un espacio agradable, tranquilo.



## manos a la obra

Vamos a construir una historia con tus propias emociones.

Deja de escuchar durante 5 minutos y concentra tu atención en cómo se manifiesta tu emoción en el lenguaje no verbal.

Olvídate del significado de las palabras y atiende al resto de la información: capta el tono de tu voz, observa tu postura corporal, la mirada, la expresión facial en su conjunto, los gestos.

Aprecia los silencios, déjalos espacio para que surjan y se mantengan. Busca el significado detrás de todos estos gestos. **Construye la historia, la conversación desde lo emocional, olvidándote de las palabras.**



## para aprender más



## videos

Una buena forma de empezar a practicar es ver escenas de películas sin voz e interpretar lo que le pasa a cada personaje. Aquí te dejo unas que podría ser escenas de la vida diaria.

[https://www.youtube.com/watch?v=VdZs\\_jYdt7w](https://www.youtube.com/watch?v=VdZs_jYdt7w)



## a compartir

Invita a tu familia a practicar las estrategias de atención para mejorar la empatía.



## a divertirnos

Toma una hoja de tu cuaderno junto con un bolígrafo divide tu hoja en 4 partes y realizarás el siguiente dibujo:

Primero, dibujarás con la mano derecha.

En seguida, dibujarás con la mano izquierda.

A continuación, dibujarás con los ojos tapados y la mano derecha.

Por último, dibujarás con los ojos tapados y mano izquierda. Después, escribe tu experiencia en la siguiente hoja.

¿Lograste darte cuenta de lo difícil que resulta hacer las actividades sin alguna parte del cuerpo? Ahora puedes entender a las personas que presentan una discapacidad.

¡Desarrollaste la capacidad de ser empático!



## qué aprendí

La empatía ayudó a comprender mejor a las personas.



Empatía (Duración 02:50 min)

[https://www.youtube.com/watch?v=2Sn\\_EerWmlw](https://www.youtube.com/watch?v=2Sn_EerWmlw)

### **TU CEREBRO FORMA PARTE ESENCIAL DE LA EMPATÍA**

De acuerdo con la neurociencia, tu cerebro es parte fundamental de este proceso. Cuando eres una persona empática, se activan diferentes partes del mismo, tales como la corteza cingulada anterior y la ínsula anterior.

La investigación sugiere que hay componentes neurobiológicos importantes en la experiencia de la empatía. La activación de las neuronas espejo en el cerebro juega un papel en la capacidad de reflejar e imitar las respuestas emocionales que las personas sentirían si estuvieran en situaciones similares.

### **DEFINICIÓN DE EMPATÍA**

La empatía es vital para desarrollar relaciones profundas y duraderas, es el corazón del trabajo en equipo. Las personas con capacidad empática establecen conexiones saludables con los demás, logran estar en sintonía con sus padres, maestros, compañeros de clase, amigos, además relacionados y con sus respuestas emocionales. Logran trabajar efectivamente con personas de diferentes culturas y con múltiples experiencias. Es la habilidad para comprender, ser consciente, sensible y experimentar por medio de la observación y a partir de la experiencia de otras personas.

### LOS BENEFICIOS DE LA EMPATÍA

- Permite que las personas construyan conexiones sociales con los demás.
- Ayuda a aprender a regular tus propias emociones.
- Promueve comportamientos de ayuda.
- Genera un ambiente de trabajo, te ayudará a colaborar mucho mejor con tus colegas.

### ¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATO DIGNO?

Nos permite formar parte e identificarnos como un gran grupo: la humanidad, pero también nos deja reconocer que todas y todos tenemos características que nos hacen personas únicas, por lo que somos sujetos de derechos y cada quien tiene la posibilidad de desarrollarse de manera plena. Las personas nos otorgan un trato digno cuando nos respetan, se dirigen a nosotros como personas, sin menospreciarnos o burlarse de nosotros o de alguna de nuestras características.



## ANEXO 1

¿Sabías que La empatía puede acelerar la curación de las enfermedades?

Los pacientes atendidos por médicos empáticos y atentos se recuperan más rápidamente de la gripe común. Esto afirman especialistas de la Universidad de Wisconsin a partir de los datos recolectados en un total de 350 pacientes. Estos investigadores incluso llegan a aseverar que la gripe puede durar menos de un día si tenemos la suerte de visitar a un doctor sumamente empático; sería un remedio más eficaz que cualquier antigripal.



### Referencias

Giner, F. (2013). Inteligencia Emocional - Empatía. Recuperado el 14 de octubre 2020, de:  
<http://www.cedin.com/recursos/blog/inteligencia-emocional-empatia.aspx>

La empatía puede acelerar la curación de las enfermedades Rincón de la Psicología.  
(2020). Recuperado el 14 de Octubre 2020, de: <https://rinconpsicologia.com/la-empatia-puede-acelerar-la-curacion/>

Empatía – Cortometraje (31 ago 2018) Recuperado el 26/07/21. En:  
[https://www.youtube.com/watch?v=VdZs\\_jYdt7w](https://www.youtube.com/watch?v=VdZs_jYdt7w)

empatia (10 oct 2016). Recuperado el 26/07/21. En:  
[https://www.youtube.com/watch?v=2Sn\\_EerWmlw](https://www.youtube.com/watch?v=2Sn_EerWmlw)