

Manual de

empathía



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



para cada infancia

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Fernando Carrera Castro

Representante de UNICEF en México

Maki Kato

Representante Adjunta de UNICEF México

Astrid Hollander

Jefa de Educación de UNICEF México

Janina Cuevas Zúñiga

Oficial Nacional de Educación de UNICEF México

Yuriria Trejo Tinoco

Oficial Nacional de Educación de UNICEF México

Secretaría de Educación Pública

Leticia Ramírez Amaya

Secretaria de Educación Pública

Martha Velda Hernández Moreno

Subsecretaria de Educación Básica

Juan José Sandoval Rodríguez

Director Académico de la Subsecretaría de Educación Básica

Manual de Empatía

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Edición 2024

Av. Paseo de la Reforma 645. Lomas de Chapultepec, V Sección, Alcaldía Miguel Hidalgo. CP 11000, Ciudad de México, México

Este documento está basado en las 12 habilidades del Marco Global de Habilidades Transferibles de UNICEF (Global Framework on Transferable Skills) el cual está alineado con el Objetivo de Desarrollo Sostenible ODS4 "Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos". Se permite la reproducción total o parcial del contenido de este documento solamente para fines educativos; siempre y cuando, su contenido no sea alterado y se asigne los créditos correspondientes (UNICEF). Esta publicación no puede ser reproducida para otros fines sin previa autorización por escrito de UNICEF. Las solicitudes de permiso deben ser dirigidas al área de Comunicación: comunicacion.mexico@unicef.org

Coordinación técnica

Janina Cuevas Zúñiga

Yuriria Trejo Tinoco

Desarrollo de contenidos

Emiliana Rodríguez Morales

Colaboración en el desarrollo de contenidos

Mateo Barkovich

Alexandra Carreño Alvarado

Melisa Chávez Guerrero

Luz Áida Lozano Campos

Karla Sosa Acuña

Amanda Zamora Sánchez

Comité Editorial, UNICEF

Alejandra Castillo

Fotografía de portada

©UNICEF México / **Andy Richter**

Diseño gráfico

Rosa Noguera Carrasco

Revisión de contenidos, SEP

Alfonso Hernández Olvera

Juan José Sandoval Rodríguez

Revisión técnica y de contenidos, UNICEF

Janina Cuevas Zúñiga

Yuriria Trejo Tinoco

Aurore Brossault

Marina Giangiacomo

Manual de empatía

Introducción	4
Fundamentos de la empatía	5
Temario	11
Estructura de las lecciones	12
Diagnóstico de habilidades y revisión final de aprendizajes	14
Sugerencias para implementar el manual	14
Lección 1: ¿Qué es la empatía?	16
Lección 2: La importancia de la empatía	22
Lección 3: Comprender la perspectiva de la otra persona	28
Lección 4: Escucha empática	34
Lección 5: Identificar las emociones de otras personas	41
Lección 6: Conectar con las emociones de las otras personas	47
Lección 7: Obstáculos de la empatía	53
Lección 8: Nuestra humanidad compartida	59
Lección 9: Enfrentar conflictos con empatía	64
Lección 10: Empatía en acción	70
Anexo 1. Diagnóstico de habilidades	76
Anexo 2. Revisión final de aprendizajes	82
Referencias bibliográficas	90

Estimadas maestras y estimados maestros:

Ponemos a su alcance el presente manual que busca fortalecer su trabajo en el acompañamiento de las y los estudiantes para el desarrollo de su máximo potencial en las habilidades socioemocionales.

El manual se basa en las 12 habilidades del Marco global de habilidades transferibles del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), las cuales están organizadas en cuatro dimensiones: cognitiva, instrumental, individual y social. La dimensión cognitiva incluye habilidades para el aprendizaje como creatividad, pensamiento crítico y resolución de problemas. La dimensión instrumental incluye habilidades como cooperación, negociación y toma de decisiones. La dimensión individual incluye habilidades personales como manejo de emociones, resiliencia y comunicación. Finalmente, la dimensión social incluye habilidades para la ciudadanía activa como respeto por la diversidad, empatía y participación (UNICEF, 2022).

Asimismo, está alineado al Plan y los programas de estudio de la SEP, especialmente en lo que corresponde al proceso de desarrollo de aprendizaje en el Campo Formativo: De lo humano y lo Comunitario, en su disciplina Educación socioemocional, como parte de la organización de la jornada escolar para la educación secundaria. En dicho campo formativo se establece que su objeto de aprendizaje son experiencias cognitivas, motrices, socioafectivas y creativas que permitan a niñas, niños y adolescentes favorecer progresivamente la construcción de su identidad, el sentido de pertenencia a diversos grupos, la conciencia de interdependencia, la conexión emocional, y el compromiso ético para la satisfacción de necesidades humanas (SEP, 2022, p. 134).

Además de que entre los contenidos que se priorizan en este campo formativo, destaca la comprensión consciente de la vida emocional y afectiva propia de los estudiantes en su relación con otras y otros.

Antes de impartir las actividades de este manual, les recomendamos que revisen todo el documento para que puedan asimilar su contenido y hagan algunos de los ejercicios de manera personal, ya que no hay mejor forma de enseñar las habilidades que mediante la práctica.

¡Bienvenidas y bienvenidos al Manual de empatía!



Fundamentos de la empatía

La empatía es la capacidad de comprender la perspectiva de otras personas y de conectar con sus emociones para interactuar con ellas a partir de la sensibilidad, el respeto y la compasión.

La empatía es una habilidad esencial para la vida social y para la construcción de relaciones interpersonales significativas. Si bien no hay una definición universalmente aceptada del término, personas expertas en el tema coinciden en que la empatía se compone de dos dimensiones centrales (Bernhardt y Singer,

1. **La dimensión cognitiva** (ligada al pensamiento), que implica tomar la perspectiva de otra persona, es decir, inferir y razonar acerca de sus creencias, emociones y pensamientos.
2. **La dimensión emotiva** (o afectiva), la cual nos lleva a conectar con lo que la otra persona está sintiendo y expresando, eso hace posible compartir dicha emoción.

Respecto a la dimensión emotiva, cabe destacar que conectar con el sentir de otras personas no necesariamente requiere haber experimentado una situación similar, basta con identificar lo que la otra persona está sintiendo y con recordar momentos de nuestra vida en los que hayamos sentido esa emoción.

Es así como la empatía nos ayuda a conectar con las y los demás y a saber que no atravesamos las dificultades en soledad (Brown, 2020). Por ejemplo, si yo siempre he vivido en la misma ciudad, puede que nunca haya experimentado qué se siente mudarse a un lugar nuevo; sin embargo, sé lo que implica separarse de personas queridas y puedo conectar con la tristeza que sentí cuando dejé de ver a mis familiares que se fueron a vivir a otro sitio. A partir de ese recuerdo, puedo vincularme con lo que vive otra persona en dicha situación y acercarme a ella desde el entendimiento de esa emoción común.

Los seres humanos tenemos la capacidad innata de experimentar empatía. Sin embargo, la empatía no se manifiesta de forma automática. Su desarrollo está modulado por una variedad de factores que incluyen la genética, el temperamento, el contexto y el entorno. Su pleno ejercicio requiere de experiencia, práctica e interacciones sociales en las que esta habilidad se modela (Decety & Holvoet, 2021). Por ello, para promover el desarrollo de la empatía en el contexto escolar, es esencial que las y los docentes la modelen y procuren, es decir, que interactúen con las y los estudiantes mostrando empatía.

Desde el punto de vista de las neurociencias, el desarrollo de la empatía también va ligado a la maduración de las diferentes áreas del cerebro involucradas en sus aspectos afectivos y cognitivos. La capacidad de compartir emociones con las y los demás, por ejemplo, está asociada con áreas y mecanismos cerebrales (cortezas sensoriales, amígdala y tronco encefálico), que compartimos con otras especies animales y que se desarrollan a una temprana edad en las y los niños. Mientras que los aspectos cognitivos de la empatía, como la capacidad de comprender las creencias, pensamientos, deseos, intenciones de los demás y de uno mismo, así como la capacidad de regular nuestra atención, generar la flexibilidad en el razonamiento e inhibir ciertos comportamientos para responder con sensibilidad, suceden en la corteza prefrontal, un área del cerebro que termina de madurar hasta después de los veinte años de edad.

La manera en la que el cerebro desarrolla nuevas vías neuronales que se traducen en nuevas habilidades, y eventualmente en patrones o formas habituales de respuesta, es a través de la práctica y la repetición. Por ello, para promover el desarrollo de la empatía en estudiantes de secundaria, es importante integrar, practicar y repetir diferentes ejercicios de reflexión y actividades que les ayuden a trabajar los diversos aspectos de esta habilidad. No basta con realizar 10 lecciones de empatía en un año. Como docentes, debemos promover que estas actividades se integren en la rutina cotidiana y en las interacciones que realizan las y los estudiantes a lo largo del día.

Un aspecto importante de la empatía es que se manifiesta naturalmente hacia personas que consideramos cercanas, pero es más difícil experimentarla con personas desconocidas, o con quienes tenemos un conflicto. Esto se ha confirmado en estudios neurocientíficos. Por ejemplo, se ha encontrado que cuando se le pide a una persona imaginarse a sí misma o a un ser querido experimentando dolor, se desencadenan respuestas en las redes neuronales vinculadas a la empatía. En contraste, cuando se nos pide imaginar a un extraño experimentando dolor, se activan regiones cerebrales vinculadas con la distinción entre la propia persona y los extraños, lo cual modula nuestra respuesta a lo que personas no cercanas a nosotros están experimentando (Bernhardt y Singer, 2012).

Por ello, uno de los grandes retos en el desarrollo de la habilidad de la empatía es ampliarla y manifestarla hacia personas que percibimos como difíciles o ajenas, ya sea porque no las conocemos, o bien porque tenemos algún conflicto con ellas o las consideramos muy distintas.

Finalmente, cabe señalar que el concepto de empatía suele confundirse con nociones como la “lástima”, la cual tiene que ver con sentir tristeza por el sufrimiento ajeno, pero no necesariamente implica una conexión con las emociones de la otra persona, ni comprensión de la situación que vive. A menudo se confunde también con el concepto de “compasión”, el cual se refiere al deseo de ayudar a las personas que sufren. La empatía es clave para sentir compasión e incluso un paso previo para desarrollarla, pero una persona empática no necesariamente actúa de manera compasiva (Bernhardt y Singer, 2012; Brown, 2020). En este manual buscamos presentar la empatía como la base para la sensibilidad, el respeto y la compasión.

¿Por qué es importante desarrollar empatía?

El desarrollo de la empatía es importante porque está íntimamente vinculado con el cultivo de otras habilidades sociales, es decir, con aquellas capacidades que nos permiten relacionarnos con las y los demás, formar vínculos significativos y funcionar como parte de un grupo social. Para decirlo con claridad, estamos ante un pilar de la experiencia humana.

Aunado a lo anterior, diversas investigaciones muestran que la empatía es determinante en el bienestar psicológico de las y los adolescentes, es decir que, al incrementar su capacidad de empatía, obtienen mayor bienestar (Zahn-Waxler, Shirtcliff & Marceau, 2018). Otro resultado interesante es el de un estudio que muestra cómo, en promedio, las adolescentes fueron más empáticas y resilientes que sus pares masculinos (Vinayak y Judge, 2018), lo cual implica un desafío para ajustar ciertos contenidos en función del género.

En estudiantes de secundaria, el fortalecimiento de la dimensión emotiva de la empatía se ha vinculado con una mejora en el aprendizaje cooperativo y con una reducción de diversos comportamientos agresivos, incluyendo el acoso escolar (van Ryzin y Roseth, 2019).

Desarrollar la empatía durante la etapa estudiantil tiene importantes beneficios cuya repercusión se extenderá a otras fases de la vida (TalkLife, 2023):

- 1. Contribuye al bienestar:** el ser personas empáticas nos da una perspectiva más integral de las situaciones y fortalece nuestra autorregulación.
- 2. Nos ayuda a formar vínculos:** permite que conectemos con otras personas de manera más auténtica y promueve la confianza al interior de un grupo, ya sea en la escuela o en un escenario laboral.
- 3. Promueve la resolución de conflictos:** al ver una situación desde la perspectiva de la otra persona, podemos comprender mejor sus motivaciones y encontrar puntos en común que nos ayuden a vislumbrar una solución efectiva.
- 4. Facilita el trabajo colaborativo:** la empatía está relacionada con una comunicación más efectiva al interior de un equipo, lo cual hace menos probable que haya malentendidos o situaciones tensas no resueltas, y por ende promueve una colaboración mucho más fluida, un intercambio de ideas desde el respeto y la escucha.

Finalmente, al promover y practicar la empatía en la escuela, también contribuimos a la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes. Cuando, como docentes, mostramos empatía a las y los estudiantes, somos más capaces de:

- 1. Identificar y responder a sus necesidades:** las niñas, niños y adolescentes tienen necesidades específicas que deben ser atendidas para su desarrollo integral. A partir de la empatía, podemos identificarlas y tomar medidas para satisfacerlas.
- 2. Prevenir el abuso y la negligencia:** el abuso y la negligencia son graves violaciones a los derechos de niñas, niños y adolescentes. Cuando nos vinculamos desde la empatía con ellas y ellos, podemos identificar si hay signos de abuso o negligencia y actuar para darles protección.
- 3. Promover la participación y el empoderamiento:** las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a participar en las decisiones que les afectan. Cuando mostramos empatía, podemos crear espacios para que participen y se empoderen.

¿Cómo trabajamos la empatía en este manual?

El propósito de este manual es brindar los conocimientos y las herramientas necesarias para trabajar en el desarrollo de la empatía con las y los estudiantes de secundaria y telesecundaria.

Para lograr este objetivo, vamos a trabajar con los siguientes cinco **temas principales**, los cuales se encuentran plasmados en el temario y en las lecciones de este manual:

- 1. Características de la empatía:** empezamos definiendo la habilidad, destacamos sus principales componentes (cognitivo y afectivo) y revisamos algunos beneficios de ponerla en práctica en nuestra vida.
- 2. Toma de perspectiva:** aquí nos centramos en comprender la perspectiva de otras personas a partir de describir distintos puntos de vista en torno a una situación específica y enfatizamos que no hay una única manera de ver una situación.
- 3. Conectar con lo que otras personas sienten:** implica que las y los estudiantes logren identificar y comprender las emociones básicas, tales como la tristeza, el enojo o la alegría, tanto en su persona como en las y los demás. A partir de esa consciencia emocional es posible conectar con las emociones que expresan otras personas y responder con sensibilidad, respeto y compasión.

4. Practicar la empatía en situaciones difíciles: aquí pondremos manos a la obra y aplicaremos al menos una técnica para generar empatía hacia otras personas en situaciones de conflicto, logrando así uno de los principales retos para la construcción de esta habilidad.

5. Aplicar lo aprendido: proponemos actividades que conducen a las y los estudiantes a aplicar los conocimientos y estrategias de empatía que han aprendido a lo largo del curso para contribuir a la solución de conflictos en su comunidad.

Los temas se abordarán explícitamente a través de las 10 lecciones que constituyen este manual, las cuales se han elaborado siguiendo el criterio SAFE¹ (acrónimo de las palabras en inglés: *sequential, active, focused and explicit*) (Durlak, Weissberg, & Pachan, 2010).

Secuencial	Si bien cada lección del manual es autocontenida, las lecciones siguen una secuencia lógica y gradual.
Activa	Las lecciones promueven la práctica de diferentes aspectos de la empatía, a través de actividades lúdicas y creativas, como juegos de roles, diálogo, creación de posters, entre otros. Por ello, su implementación requiere una aproximación pedagógica activa.
Focalizada	Cada lección de este curso se enfoca en abordar un objetivo particular y en la lección se definen los conceptos clave que se trabajan en ella.
Explícita	En todas las lecciones se busca explícitamente el desarrollo de la empatía. En muchas ocasiones, esto se hace a través de diferentes disciplinas. Sin embargo, procuramos siempre lograr el desarrollo de esta habilidad.

1. De acuerdo a un metaanálisis realizado por Durlak, Weissberg, & Pachan, M. (2010), los programas de educación socioemocional que siguen el criterio SAFE, son más efectivos que aquellos que no lo siguen.

Los contenidos de este manual se organizan en cinco unidades y en un total de 10 lecciones que se presentan a continuación:

Unidad	Título de la lección	Objetivos específicos: Los estudiantes podrán
1. Características de la empatía	1. ¿Qué es y qué no es la empatía?	Identificar que la empatía consiste en la capacidad de comprender la perspectiva de otras personas y de conectar con sus emociones, para interactuar con ellas a partir de la sensibilidad, el respeto y la compasión.
	2. La importancia de la empatía	Identificar los beneficios de la empatía en las interacciones para motivar a las personas a desarrollarla y practicarla.
2. Comprender la perspectiva de otras personas	3. Comprender la perspectiva de la otra persona	Analizar una situación tomando en cuenta las diferentes perspectivas que diversas personas pueden tener sobre la misma.
	4. Escucha empática	Practicar una técnica de escucha empática para comprender la perspectiva de otras personas.
3. Conectar con las emociones de las otras personas	5. Identificar emociones en otras personas	Identificar las emociones de otras personas a través de sus expresiones faciales, tono de voz y expresión corporal.
	6. Conectar con las emociones de las otras personas	Practicar una técnica para conectar con la emoción de la otra persona a fin de interactuar con ella a partir de la sensibilidad, el respeto y la compasión.
4. Practicar la empatía en situaciones difíciles	7. Obstáculos de la empatía	Identificar algunas creencias y emociones que dificultan sentir empatía hacia otras personas.
	8. Nuestra humanidad compartida	Identificar lo que todas las personas tienen en común, incluso aquellas consideradas difíciles, a fin de generar empatía con ellas y ellos.
	9. Enfrentar conflictos con empatía	Practicar una técnica de empatía en una situación conflictiva para responder con respeto y compasión.
5. Aplicar lo aprendido	10. Empatía en acción	Aplicar estrategias usadas en el curso para fortalecer y ampliar su círculo de empatía.

1. Título de la lección: cada lección del curso comienza con un título descriptivo que refleja el tema principal a tratar en la sesión. Este título sirve como una guía inicial para las y los docentes, al establecer el tema general de la lección.

2. Ficha técnica: la ficha técnica proporciona información esencial sobre la lección. Incluye los objetivos de aprendizaje, un resumen de las actividades, la duración de la lección y los materiales necesarios.

3. Actividades: cada lección comprende de tres a cuatro actividades. Al inicio de cada actividad, un ícono indica si es individual, en pareja, en equipos o grupal. Las instrucciones de las actividades están dirigidas a las y los estudiantes, con la intención de que puedan leerlas directamente en voz alta, copiarlas o imprimirlas.

4. Orientaciones didácticas: después de las instrucciones de las actividades, se incluye un recuadro dirigido a las y los docentes con orientaciones didácticas para guiar la actividad, y para ayudarles a fomentar la empatía en el contexto escolar y en las interacciones diarias con las y los estudiantes. También, en algunas lecciones, agregamos recursos y ejercicios prácticos adicionales para fortalecer la empatía en el aula. La idea es garantizar que el aprendizaje no se limite al entorno de la lección, sino que se integre de manera efectiva en la vida escolar cotidiana.

Al finalizar cada lección se incluye una sección titulada “Antes de irte, recuerda...”, que proporciona un resumen conciso de los puntos clave discutidos durante toda la lección y brinda la oportunidad de consolidar lo aprendido antes de pasar a la siguiente lección.

La estructura de las lecciones está diseñada de la siguiente manera:

1. Introducción: todas las lecciones inician con una actividad introductoria cuyo objetivo es captar la atención de las y los estudiantes, explicitar sus conocimientos previos y establecer el contexto para la lección.

2. Desarrollo: la parte central de la lección es el desarrollo y se compone por una o dos actividades. Incluye los principales conceptos, reflexiones y estrategias para lograr los objetivos de la lección. Aquí se ha incluido una sección titulada “El concepto de hoy”, en la que se brinda una breve presentación del concepto esencial que se aborda en la lección y precisiones teóricas relevantes para las y los estudiantes.

3. Cierre: en el cierre de la lección se realiza alguna actividad que permita a las y los estudiantes reflexionar sobre lo aprendido y llevar ese aprendizaje a su vida cotidiana.

Diagnóstico de habilidades y revisión final de aprendizajes

En cada manual de habilidades para la vida hemos integrado dos tipos de evaluación diseñados para medir el progreso y el aprendizaje de las y los estudiantes en cuanto al desarrollo de sus habilidades y su comprensión de los contenidos del manual:

1. Diagnóstico de habilidades (pre y post)

Es una herramienta clave para medir el nivel de habilidades de las y los estudiantes al inicio del programa y para rastrear su progreso a lo largo del mismo. Este diagnóstico se compone de preguntas de opción múltiple cuidadosamente seleccionadas y se puede aplicar dos veces: una vez al inicio del curso como evaluación “pre” y nuevamente al final del mismo como evaluación “post”.

En la sección titulada “Diagnóstico de habilidades” se brindan recomendaciones detalladas para su aplicación (Anexo 1. Diagnóstico de habilidades).

2. Revisión final de aprendizajes

Esta herramienta se basa directamente en los contenidos de cada manual y se enfoca en medir la comprensión y aplicación de los conceptos, las actitudes y las habilidades enseñadas en el curso; se implementa al finalizar las actividades del manual e incluye preguntas de opción múltiple, preguntas de respuesta corta y escenarios de aplicación que reflejan situaciones del mundo real. Esta evaluación se puede usar para identificar conceptos que requieren revisarse de nuevo, o estudiantes que requieran apoyo adicional para comprender los contenidos del curso (Anexo 2. Revisión de aprendizajes).

Sugerencias para implementar el manual

Como en todo curso, la medida en que las y los docentes nos involucremos con los contenidos, repercutirá en nuestra capacidad para beneficiar a las y los estudiantes. Como dice el escritor Palmer Parker, “enseñamos lo que somos”. Aquello que aprendemos e interiorizamos es parte de nuestro ser. En particular, para promover el desarrollo de la empatía en las y los estudiantes es esencial modelar esta habilidad y procurarla especialmente en las interacciones con nuestro grupo.

Por ello, implementar efectivamente este manual implica un trabajo continuo para ampliar nuestra propia capacidad de sentir y expresar empatía, y así poder escuchar a las y los estudiantes, conectar con ellas y ellos, entender sus conflictos, adaptar estas lecciones a su realidad y evaluar cada implementación para mejorarla. Además de todo esto, presentamos algunas sugerencias concretas para implementar las lecciones de este manual:

- Se recomienda, antes de implementar la primera lección, aplicar el **Diagnóstico de habilidades**.
- Es importante que las y los docentes revisemos la lección antes de implementarla y preparemos todos los materiales necesarios. Si surgen dudas, podemos recurrir a la bibliografía recomendada o consultar a las y los colegas docentes.
- Es fundamental prever situaciones o dificultades que podrían presentarse en la clase y pensar en respuestas posibles.
- Es clave conectar las lecciones con las situaciones cotidianas más comunes o con acontecimientos particulares que se presentan en la escuela. Reflexionar sobre su cotidianidad, ayudará a las y los estudiantes a dar sentido y significado a lo que están aprendiendo.
- Es de gran ayuda brindar a las y los estudiantes una visión general del objetivo y contenido de cada lección. No olvidemos presentar la estructura general del manual para que sepan qué esperar del mismo.
- Es recomendable brindar el tiempo suficiente para repasar y reflexionar sobre los temas. Si una lección está llevando más de lo previsto debido al interés de las y los estudiantes, recomendamos evitar cortarla o concluir de manera apresurada. Procuremos terminar la sesión en otro momento y alentar las discusiones profundas.
- Es indispensable recordar y reforzar las herramientas y estrategias estudiadas en las lecciones en diferentes momentos del día, la convivencia con las y los estudiantes es la base para que este manual pueda tener un impacto en sus vidas.
- Es indispensable atender a las señales que podrían indicarnos si las y los estudiantes necesitan más apoyo del que se espera de este curso. Si bien se abordan temas sensibles, recordemos que el carácter de este manual es preventivo.
- No dejemos de estudiar, reflexionar y revisar las lecciones implementadas e imaginar nuevas variantes; la integración y revisión de las habilidades en nuestra vida como docentes nos lleva a que formen parte de “lo que somos” para así lograr modelarlas en las y los estudiantes.

**¿Qué es
la empatía?**



Actividad 2. Pasos para actuar con empatía



25 min



a) Revisen la siguiente tabla que muestra los pasos para actuar con empatía:

Momento	Descripción	Ejemplo
I. PARA	Deja de hacer lo que estás haciendo y atiende la situación.	Me parece que ese joven se cayó. Déjame ver.
II. OBSERVA	Observa qué le sucede a la otra persona. Nota sus expresiones y su lenguaje corporal.	Tiene cara de preocupado y se nota que le duele algo. Se toca la rodilla.
III. COMPRENDE	Escucha, pregunta e infiere qué está pensando la otra persona (cuál es su punto de vista).	– ¿Qué te pasó amigo? – Me tropecé. Me duele mucho.
IV. CONECTA	Trata de identificar qué emoción está sintiendo. Pregúntate qué sentirías en una situación similar. Recuerda alguna situación en la cual hayas sentido una emoción parecida.	Cuando me torcí el tobillo estaba muy angustiado. ¡Se siente horrible! Pensaba que no me iba a dejar de doler.
V. ACTUA	Intenta hacer algo para ayudar. Usa un lenguaje empático mediante tus palabras y tu expresión no verbal.	– Veo que tienes mucho dolor amigo. ¿Qué te parece si te acompaño a la enfermería?

b) Una vez que han revisado la tabla, analicen la siguiente situación:

Diego está sentado en un rincón con la cabeza baja y llorando.

Imaginen lo que le pudo haber pasado. Luego, tomen cinco pedazos de una hoja papel y escriban en cada uno cómo podrían actuar con empatía siguiendo los cinco pasos de la tabla. Pueden inventar los detalles que necesiten para narrar la historia.

- c) Revuelvan los papeles con la historia e intercámbienlos con los de otro equipo. Cada equipo debe ordenar la historia que recibió e identificar los diferentes pasos de la empatía.

El concepto
de hoy:
empatía

La empatía es la capacidad de comprender la perspectiva de otras personas (*componente cognitivo*) y de conectar con sus emociones (*componente afectivo*), a fin de interactuar a partir de la sensibilidad, el respeto y la compasión.



- En la tabla, las y los estudiantes exploran los diferentes pasos para actuar con empatía. Si lo considera útil, escriba la tabla en el pizarrón, proyectarla o dáselas impresa.
- Pida a un equipo que exponga en plenaria su historia, úsela como ejemplo para aclarar la definición de empatía. Considere que los pasos de *comprende* y *conecta* ejemplifican, respectivamente, los aspectos cognitivos y afectivos de la empatía. El paso de *actúa* ilustra cómo la empatía nos permite responder con mayor sensibilidad, respeto y compasión.



Actividad 3. ¿Qué aprendí sobre la empatía?



10 min

Imagina que Laura, tu mejor amiga, te dice que se va a mudar con su familia a Ciudad Juárez. Su padre tiene un nuevo trabajo allí y los familiares de su mamá viven en esa ciudad. Laura menciona estar feliz por la oportunidad que se le presenta a su padre, pero expresa que también se siente triste por separarse de sus amigos.



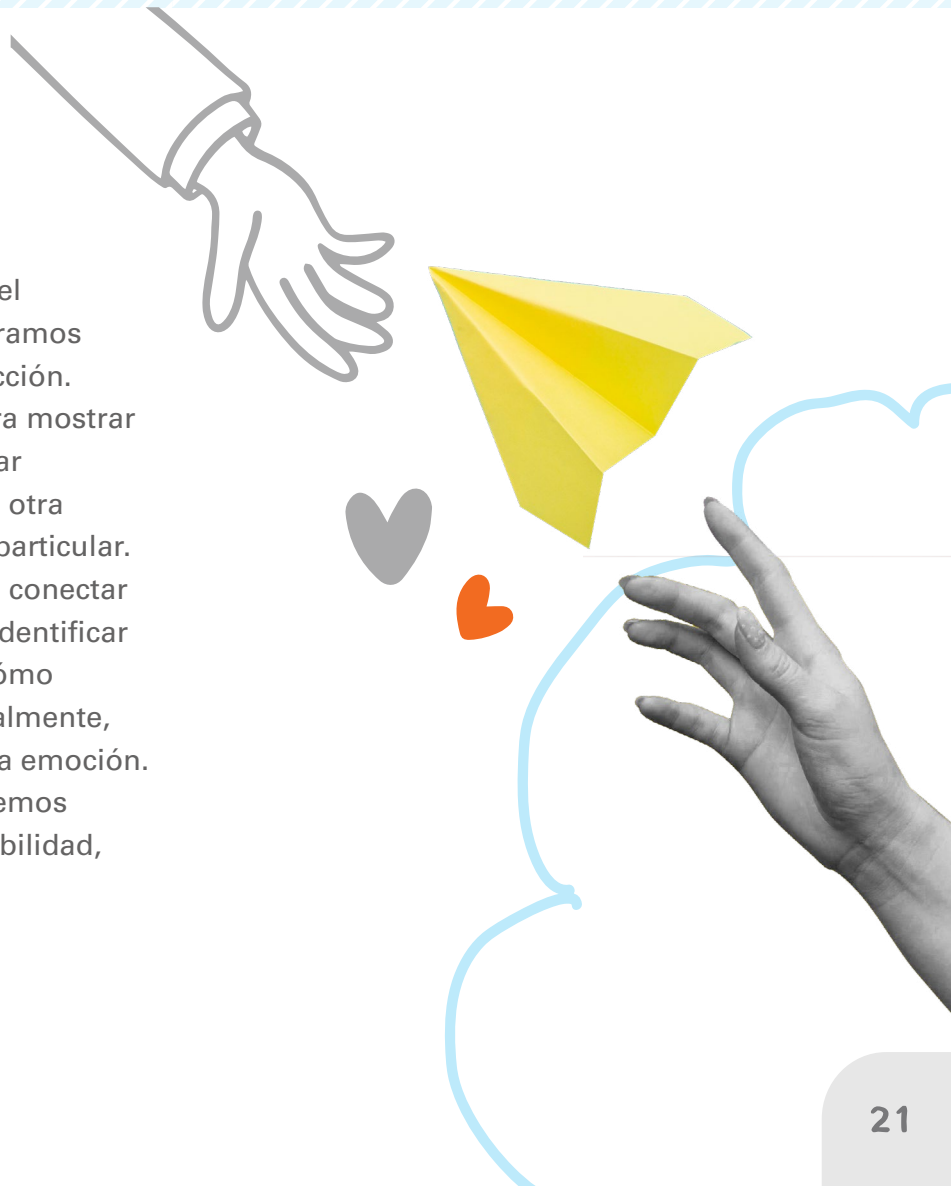
Escriban dos respuestas a Laura: una que muestre empatía y otra que no lo haga.



- La respuesta sin empatía puede ser algo así: ¡Qué buen proyecto para tus padres! ¿Jugamos voleibol? La respuesta con empatía debe mostrar tanto la conexión con el contenido como con la emoción de Laura. Por ejemplo: Va a ser un gran reto mudarse y adaptarse a otra ciudad. Veo que te sientes triste por vivir lejos de nosotros. Nosotros también te vamos a extrañar ¿Qué podemos hacer para mantenernos comunicados? ¿Hay algo que pueda hacer para que te sientas mejor?

Antes de irte:

En esta lección estudiamos el concepto de empatía e ilustramos cómo se ve la empatía en acción. En particular, vimos que para mostrar empatía es necesario intentar comprender cómo es que la otra persona vive una situación particular. Pero además, es importante conectar con lo que siente. Es decir, identificar sus emociones y recordar cómo nos hemos sentido, personalmente, cuando experimentamos esa emoción. Cuando hacemos esto, podemos interactuar con mayor sensibilidad, respeto y compasión.



A large, light blue number '2' is positioned on the right side of the page, partially overlapping the text.

Lección

La importancia de la empatía

Lección 2. La importancia de la empatía

Objetivo	Identificar los beneficios de la empatía en las interacciones para motivar a las personas a desarrollarla y practicarla.		
Resumen	<p>En esta lección las y los estudiantes indagan sobre la importancia de la empatía.</p> <p>En la primera actividad exploran alguna situación personal en la cual alguien haya actuado empáticamente con ellas o ellos e identifican beneficios que podría traer practicar la empatía.</p> <p>En la segunda, elaboran un póster o cartel con los beneficios de la empatía e incluyen conductas concretas que la promueven.</p> <p>En la tercera actividad reflexionan sobre algunos beneficios concretos de practicar la empatía.</p>		
Duración	50 minutos	Materiales	Lápices y colores, hojas de papel, cartulinas y pegamento



Actividad 1. ¿Cómo se siente la empatía?



10 min



- a) Recuerda alguna situación en la cual alguna persona haya sido empática contigo y descríbela brevemente. ¿Dónde estabas? ¿Qué había sucedido? Trata de pensar en algunas cosas que esa persona hizo o dijo para mostrar su empatía hacia ti.
- b) ¿Cómo te sentiste en esa situación? ¿Qué sucedió cuando te diste cuenta que la otra persona fue empática contigo?



- c) Compartan sus respuestas. Identifiquen cómo puede ser benéfica la empatía para ustedes, para la comunidad o para el mundo. Sugieran y escriban al menos tres de estas ventajas.



- En los incisos *a* y *b*, las y los estudiantes conectan con una situación personal en la cual alguien haya actuado empáticamente con ellas o ellos e identifican cómo se sintieron.
- El inciso *c* es una pregunta abierta. Las y los estudiantes pueden plantear numerosas respuestas enfocadas tanto en su bienestar personal, como en el de la comunidad y del mundo. Estos ejemplos se abordarán más adelante.



Actividad 2. El árbol de la empatía



30 min



Lean los siguientes beneficios de la empatía, fueron escritos por estudiantes como ustedes:

ayudar - generar confianza - construir conocimiento - ser buena amiga o buen amigo - brindar salud mental - comprender - escuchar - promover igualdad - tener amistades - promover la paz mundial - aprender - respetar - enseñar - ser mejor persona - brindar seguridad - cultivar bienestar

- Elijan cuatro beneficios del listado o de los que anotaron en la actividad anterior y en cuatro trozos de una hoja de papel escriban cada una de las palabras que eligieron y su relación con la práctica de la empatía en su salón, escuela o comunidad.
- Elaboren un póster. Tomen una cartulina y dibujen un árbol. En la raíz escriban "empatía". Agreguen algunos frutos al árbol que simbolicen los beneficios de la empatía y peguen sobre ellos los trozos de papel que hicieron en el inciso anterior.

- c) Cada integrante del equipo debe escribir, en pequeños trozos de papel, dos o tres acciones concretas que podría realizar para practicar la empatía. Estos se pegarán al costado del árbol representando las gotas de lluvia que lo riegan.
- d) Escriban una frase inspiradora en su póster, pueden retomarla de algún lugar, por ejemplo: *Mira con los ojos de otro, escucha con las orejas de otro y siente con el corazón de otro.* (Alfred Adler, psiquiatra) o pueden inventarla.

El concepto de hoy:

beneficios de la empatía

Algunos de los beneficios de la empatía son: la mejora de las relaciones interpersonales, la salud física y mental, la habilidad para resolver conflictos, el trabajo colaborativo, el desarrollo de la conciencia social, la tolerancia e inclusión y la participación ciudadana orientada a promover una sociedad más justa y compasiva.



- En esta actividad las y los estudiantes elaboran un póster intitulado “Árbol de la empatía”. La raíz de este árbol es la empatía misma. Los frutos simbolizan algunos de los beneficios de practicarla y desarrollarla. Las acciones concretas del día a día son las gotas de lluvia que nos ayudan a cultivarla. El póster puede realizarse en equipo (como se sugiere en la lección) o entre todo el grupo.
- En el inciso a), si eligen “ayudar”, podrían poner: *al comprender lo que otras personas piensan y sienten, podemos ayudarles de manera una mejor manera.*
- En el inciso c), las y los estudiantes identifican conductas concretas que les gustaría aplicar para practicar la empatía. Por ejemplo: *no interrumpir cuando otra persona hable, ayudar a integrar a estudiantes de recién ingreso al grupo, no burlarse cuando alguien se equivoque.*
- De ser posible, asigne un tiempo para que cada equipo presente su “Árbol de la empatía”. Pegue por lo menos uno de los pósters en el salón de clases (siempre que sea posible hacerlo).



Actividad 3. Si practico la empatía puedo...



10 min



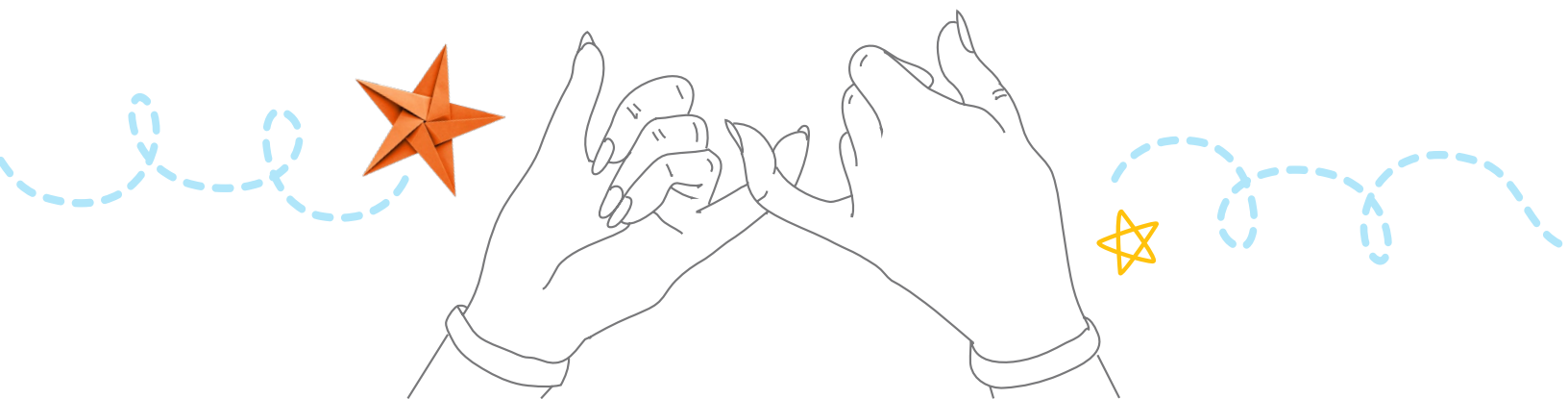
Completa la frase:

Dos personas se pelean y una comienza a gritarle a la otra. Si, en ese momento, la persona que grita, pudiera pausar y sentir empatía por la otra, entonces _____.

Si practico la empatía con una compañera o compañero con quien no tengo relación puedo _____.

Si practico la empatía con mi familia puedo _____.

Si practico la empatía con una persona desconocida puedo _____.



- En esta actividad las y los estudiantes se concentran en los beneficios personales y colectivos de la empatía. Por ejemplo: "Si practico la empatía con una amiga o amigo puedo ayudarlo" o "Si practico la empatía con mi familia puedo estar más contento".

Promueva que sus estudiantes conecten estos beneficios con algunas de sus metas personales.

- Explícite cualquier sentimiento de entusiasmo que las y los estudiantes hayan generado durante esta lección.

Lección

**Comprender la
perspectiva de la
otra persona**

Lección 3. Comprender la perspectiva de la otra persona

Objetivo	Analizar una situación tomando en cuenta las diferentes perspectivas que diversas personas pueden tener sobre la misma.		
Resumen	<p>En esta lección se introduce el concepto de perspectiva.</p> <p>En la primera actividad las y los estudiantes exploran sus ideas previas con base en refranes populares.</p> <p>En la segunda, analizan un texto donde se expone la perspectiva de una adolescente que desea ir a una fiesta.</p> <p>En la tercera actividad conectan con otra perspectiva, la de su mamá, para evaluar la situación con mayor perspectiva.</p> <p>En la última actividad, las y los estudiantes reflexionan sobre la perspectiva de otra persona ante un conflicto personal.</p>		
Duración	50 minutos	Materiales	Lápices y colores para tus estudiantes.



Actividad 1. ¿Sabiduría popular?



15 min



a) Elijan un refrán y comenten: ¿a qué se refiere?

Cada quien habla como le fue en la feria	Todo depende del cristal con que se mira
El que a feo ama, bonito le parece	No todo lo que brilla es oro

b) Compartan sus respuestas y escriban un ejemplo donde puedan aplicar su refrán.



- Al finalizar la actividad, pregunte al grupo: ¿Qué tienen en común estos refranes?
Comente que todos hacen referencia a la perspectiva. Introduzca el concepto y explique.



Actividad 2. Tere no va ir a la fiesta



15 min



Lean dramáticamente el texto.

Me llamo Tere. Lo que más quiero en el mundo es ir a la fiesta de Benito. Quiero ir porque Julio ya me confirmó que va a estar ahí.

Pero ¿qué creen? Mi mamá no me da permiso ¡Estoy furiosa! ¡Qué vergüenza! ¿Qué le voy a decir a Julio? Ya le había comentado que por supuesto que yo iba a ir a esa fiesta.



a) Contesta de forma individual: ¿Qué piensa Tere de la situación? ¿Por qué te imaginas que piensa eso? ¿Cómo crees que se siente?



b) Comenten sus respuestas.





- Pida a sus estudiantes que contesten individualmente la pregunta, la idea es que identifiquen claramente cuál es la situación y la perspectiva de Tere.
- En el inciso b, el objetivo es que sus estudiantes indaguen y expliciten la perspectiva de Tere. Pregunte: ¿Qué otros factores te imaginas que intervienen para que piense así, por ejemplo: edad, amistades o entorno? Pida que imaginen factores que no son explícitos en el texto usando su experiencia personal.
- Al final, pregunte: ¿Qué otras perspectivas creen que haya de este caso? ¿Cuál sería su perspectiva ante esta situación?



Actividad 3. La otra perspectiva



15 min



Lean el otro lado de la historia.

Tere escuchó de manera accidental a su mamá hablar por teléfono con una amiga:

- Me parte el corazón, pero no puedo dejarla ir. Sé lo importante que es para ella, pero no conozco a ese tal Benito. De hecho, va a otra escuela. Y he escuchado que por ahí que anda en cosas turbias, es una decisión complicada, pero lo primero es la seguridad de mi hija.



- a) Contesta las preguntas: ¿Qué piensa la mamá de Tere respecto a la situación? ¿Por qué piensa así?



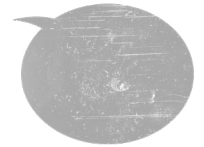
b) Imaginen y contesten: Teniendo en cuenta la perspectiva de su mamá, ¿qué crees que piense ahora Tere? ¿Por qué?



c) Elijan otra persona que tendría una perspectiva distinta respecto a este caso y describan en primera persona cuál podría ser su punto de vista. Les sugerimos las siguientes: Una amiga de Tere, su maestra, Benito, Julio, etc.



d) Evalúen y compartan: ¿Qué cambiaría en la perspectiva de Tere al conocer la otra perspectiva, la de su mamá? ¿Cómo resolverías esta situación tomando en cuenta ambas perspectivas? Imaginen y compartan un desenlace para esta historia.



El concepto
de hoy:
perspectiva

La toma de perspectiva se define como la habilidad de “ponerse uno mismo en el lugar de otra persona” e inferir cuáles podrían ser sus capacidades, atributos, expectativas, sentimientos y posibles reacciones frente a una situación.

Comprender la perspectiva de otra persona es fundamental para desarrollar la empatía a nivel cognitivo. Esto significa que, aunque no se esté experimentando o sintiendo lo mismo que ella, es posible comprender lo que piensa y los factores que podrían influir en su punto de vista.



- El objetivo del ejercicio es que sus estudiantes noten que para comprender otra perspectiva es importante pausar sus juicios, e intentar ver la situación desde la postura de la otra persona. Si bien no siempre se está de acuerdo con la otra persona, es importante evaluar la situación, es decir, identificar su perspectiva e imaginar las razones que la llevan a tenerla. En este sentido, guíe al grupo a pensar cómo pudo haber cambiado la postura de Tere al escuchar los argumentos de su mamá.



Actividad 4. Tomar perspectiva en mi vida



5 min



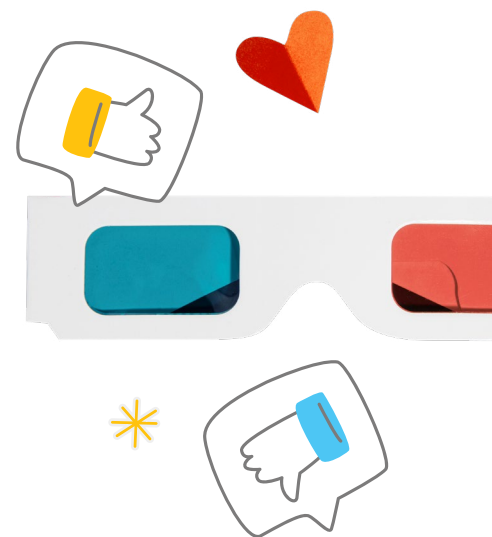
- a) Piensa en algún conflicto que hayas tenido recientemente con otra persona y contesta:
1. ¿Cuál era tu perspectiva?
 2. ¿Cuál podría haber sido la perspectiva de la otra persona?
¿Te preocupaste por conocerla o por tenerla clara?
 3. En caso de que no hayas analizado la perspectiva de la otra persona, trata de reflexionar ahora ¿Cuál pudo haber sido su perspectiva?
 4. Describe brevemente ¿Qué pasaría si en los conflictos se hiciera el esfuerzo por ver la perspectiva de la otra persona, del otro grupo?



- En este ejercicio las y los estudiantes aplican lo estudiado en la lección para evaluar una situación de su vida personal. Haga énfasis en identificar cuál es la situación, cuál es la perspectiva personal y cuál podría ser la perspectiva de la otra persona.

Antes de irte:

En esta lección abordamos la toma de perspectiva a partir de observar distintas perspectivas respecto a un mismo acontecimiento y evaluarlas de la siguiente manera: primero, identificamos la postura de cada persona y la hicimos explícita, para después ser capaces de imaginar por qué cada uno pensaba de esa manera (las causas o motivos de su perspectiva). Este proceso nos permite comprender a la otra persona, lo cuál, es un aspecto fundamental de la empatía.



Lección

**Escucha
empática**

Lección 4. Escucha empática

Objetivo	Practicar una técnica de escucha empática para comprender la perspectiva de otras personas.		
Resumen	<p>En esta lección se practica una técnica de escucha empática basada en la atención.</p> <p>En la primera actividad, las y los estudiantes identifican ejemplos de escucha empática y no empática, de acuerdo con su propia experiencia.</p> <p>En la segunda, practicarán una técnica de escucha empática basada en la atención.</p> <p>En la tercera actividad expresan el significado y la importancia de la escucha empática a través de la elaboración de un cartel.</p> <p>En la cuarta, y a manera de cierre, reconocerán qué les impide escuchar con empatía.</p>		
Duración	50 minutos	Materiales	Cronómetro, campana, plumones, cartulinas, lápiz y cuaderno.



Actividad 1. Escucha empática



10 min



- a) Lee las siguientes conversaciones e indica en cuáles de ellas consideras que se realiza una escucha con empatía.

1

Persona A: Hace mucho que no veo al señor que atiende la panadería, ¿le habrá sucedido algo?

Persona B: ¿Sabes cómo está el clima en Oaxaca? Estoy planeando unas vacaciones.

2	<p>Persona A: Hoy tuve mi examen de matemáticas y creo que no me fue muy bien. Estoy un poco nervioso por los resultados.</p> <p>Persona B: Te entiendo, es normal sentirse así después de una prueba. Se nota en tu mirada que estás preocupada por los resultados. ¿Hay algo en lo que pueda apoyarte?</p>
3	<p>Persona A: Chicas, les parece bien si para la fiesta de Mariana llevamos?</p> <p>Persona B: Yo quiero llevar un pastel de chocolate.</p> <p>Persona A: Me parece que no le gustan los pasteles. Por eso pensé que podíamos llevarle?</p> <p>Persona B: ¿Cómo que no le gustan los pasteles? ¿A quién no le gustan los pasteles?</p>



b) Compartan y argumenten sus respuestas.

Elijan otra persona que tendría una perspectiva distinta respecto a este caso y describan en primera persona cuál podría ser su punto de vista. Les sugerimos las siguientes: Una amiga de Tere, su maestra, Benito, Julio, etc.

Evalúen y compartan: ¿Qué cambiaría en la perspectiva de Tere al conocer la otra perspectiva, la de su mamá? ¿Cómo resolverías esta situación tomando en cuenta ambas perspectivas? Imaginen y compartan un desenlace para esta historia.



- En el inciso a, las Conversaciones 1 y 3 no son empáticas ya que hay distracción e interrupción; por el contrario, en la Conversación 2 la persona B presta atención a los detalles y comprende el mensaje.
- En el inicio b, guíe a sus estudiantes a compartir sus respuestas y aliente al grupo a comentar sus argumentos. Es importante ayudarles a ir precisando el concepto de escucha empática.
- Retome los argumentos de sus estudiantes para introducir el concepto de escucha empática y explique cómo practicarla.



Actividad 2. Practicar la escucha empática



15 min



a) Practiquen la escucha empática escuchando durante aproximadamente cinco minutos a su compañero o compañera de equipo. Se sugieren algunos temas para la conversación

- Algo que te gustaría lograr en tu vida y por qué.
- Algo de lo que te sientes agradecida o agradecido.
- Algo que te costó mucho trabajo aprender pero que finalmente lo lograste.
- ¿Qué era lo que más te gustaba jugar en tu infancia?



b) Al terminar la conversación con tu pareja, revisa las siguientes preguntas y completa la siguiente tabla:

Pautas	Reflexiona	Responde
Escuchar con atención	¿Lograste mantener plena atención a los detalles o surgió alguna distracción?	
Evitar interrupciones	¿Lograste evitar interrupciones? ¿Sentiste ganas de responder o intervenir?	
Comprender el mensaje	¿Lograste comprender el mensaje? ¿Podrías parafrasear lo que te dijo la otra persona?	



El concepto
de hoy:
escucha
empática

La escucha empática es una habilidad que se puede entrenar para comprender la perspectiva de las y los demás mediante el seguimiento de las siguientes pautas:

- 1 **Escuchar con atención:** atender los detalles de la conversación sin distraerse (palabras, gestos, postura corporal, tono de voz y emociones). Si la persona que escucha nota alguna distracción ha de procurar volver a concentrarse en ella tantas veces como sea necesario.
- 2 **Evitar interrupciones:** detener el impulso de intervenir mientras otra persona habla y dejar que termine de expresar sus ideas. Si le gana el impulso, ofrece disculpas y permite que la conversación fluya nuevamente sin interrupciones.
- 3 **Comprender el mensaje:** Asegurarse de comprender lo que la otra persona quiere comunicar. Evitar hacer juicios apresurados. Apoyar la comprensión del mensaje, mediante preguntas de exploración, paráfrasis, mensajes que permitan a la otra persona que se de cuenta que sigues su conversación (por ejemplo: ajá, entiendo, etc.)



- Después de comprender las características de la escucha empática y las pautas para entrenarla, las y los estudiantes podrán practicarla, siguiendo las indicaciones del inciso a. Organice parejas y marque los tiempos con una campana, indicando el inicio y fin de la conversación.
- Al finalizar la práctica, solicite que llenen la tabla del inciso b para que puedan autoevaluarse. También puede preguntar: ¿qué tan fácil o difícil les fue mantener la atención?, ¿cómo se sintieron cuando fueron escuchados?, ¿y cuando no fueron escuchados?, etc.



Actividad 3. Cartel “Escucha empática”



20 min



a) Realicen un cartel con las siguientes especificaciones:

- Elijan un título llamativo relacionado con la escucha empática. Por ejemplo: “Escuchar con todos los sentidos”
- Incluyan una breve definición de lo que significa para ustedes la escucha empática.
- Creen viñetas con consejos para practicar la escucha empática.
- Incluyan ilustraciones, dibujos y colores relacionados con el tema o con aquellas cosas que no se deben hacer cuando uno escucha atentamente a otra persona: Ejemplo: escuchar y ver el celular al mismo tiempo, tener los brazos cruzados, interrumpir de manera constante, etc.
- Escriban una frase motivadora que inspire a practicar la escucha empática.
- No olvides practicar la escucha empática al hacer este ejercicio.



- Si dispone de tiempo, solicite a los equipos que presenten su cartel.





Actividad 4. Reflexión final



5 min



a) Completa la siguiente frase:

Mi mayor dificultad para escuchar con empatía es _____

_____.

Algo que me gustaría recordar para practicar la escucha con empatía es

_____.



- Invite a sus estudiantes a reflexionar cuáles son los obstáculos personales que les impiden escuchar con empatía a las y los demás. Motive a sus estudiantes a practicar la escucha empática, pues aunque al principio puede ser difícil, con la práctica la podrán integrar a sus interacciones cotidianas.

Antes de irte:

En esta lección practicamos una técnica de escucha empática basada en la atención, entendiendo que es una habilidad que se puede entrenar a través de tres pautas esenciales: *escuchar con atención*, *evitar interrupciones* y *comprender el mensaje*. Esta es una técnica que se puede practicar en cualquier tipo de conversación y contexto.

¡Te invitamos a ponerla en práctica!



Identificar las emociones de otras personas

Lección



Lección 5. Identificar las emociones de otras personas

Objetivo	Identificar las emociones de otras personas a través de sus expresiones faciales, tono de voz y expresión corporal.		
Resumen	<p>En esta lección se exploran las señales corporales que nos ayudan a identificar las emociones de otras personas.</p> <p>En la primera actividad, las y los estudiantes exploran sus ideas previas sobre cómo identificar las emociones en otras personas.</p> <p>En la segunda, juegan a adivinar las emociones representadas por sus compañeras y compañeros.</p> <p>En la tercera actividad exploran cuáles son las emociones más recurrentes en su escuela.</p>		
Duración	50 minutos	Materiales	Hojas blancas o fichas blancas, lápiz o bolígrafo.



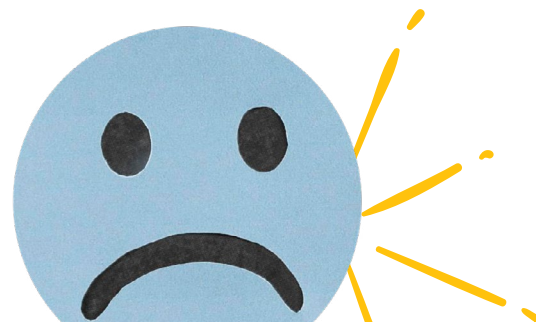
Actividad 1. Identificar las emociones de otras personas



10 min



- Imagina que tu docente entra al salón de clase expresando enojo, ¿cómo te darías cuenta que está enojada o enojado? Enumera algunas señales que observarías.
- ¿Cómo notas que una compañera o compañero siente alegría?
- Si un amigo está triste, ¿cómo te das cuenta?





- En los tres casos, las y los estudiantes deben responder con base en su experiencia. Por ejemplo: “Yo sé que mi maestra está enojada porque comienza la clase planteando muchos ejercicios, habla y se mueve rápido” o “Sé que mi amigo está triste porque evita reunirse con el grupo de amigos durante el receso”.
- La habilidad de observar las expresiones de las otras personas para identificar y conectar con sus emociones es fundamental para la empatía.



Actividad 2. Caras y gestos



25 min



a) Vamos a jugar a “Caras y gestos”

Instrucciones:

- Escriban cada una de las siguientes frases en un papel. Deben tener nueve papeles al terminar:

Haz cara de enojo	Haz cara de miedo	Haz cara de tristeza	Haz cara de alegría
Di la frase “No, quiero” con tono de tristeza.	Di la frase “No, quiero” con tono de enojo.	Di la frase “No, quiero” con tono de miedo.	Di la frase “No, quiero” con tono de alegría.
Camina con alegría.	Camina con tristeza.	Camina con miedo.	Camina con enojo.

- Doblen los papeles y revuélvanlos en un recipiente o bolsa.
 - Por turnos, elige un papel con la instrucción sin mostrarla al resto de su equipo.
 - Luego, actúa la emoción de acuerdo con la instrucción de la ficha. El resto del equipo intenta adivinar la emoción.
- b) Al terminar, cada integrante piensa en una emoción y la actúa. El resto debe adivinar de qué emoción se trata.

El concepto de hoy:
señales de una emoción

Las emociones son procesos que se activan cuando sentimos que está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar. No son buenas ni malas, aunque dependiendo de cómo se manifiestan en situaciones concretas pueden ser de utilidad o pueden ser un obstáculo.

Hay tres formas o señales principales en que las emociones se manifiestan. Podemos acceder a ellas a través de la escucha y la observación directa:

-Expresiones faciales: el rostro es un poderoso indicador de las emociones. Por ejemplo, la tensión en la cara y la mandíbula puede indicar enojo; mientras que los ojos muy abiertos y la mandíbula relajada pueden indicar sorpresa.

-Lenguaje corporal: la postura y el movimiento del cuerpo también comunican emociones. Por ejemplo, una persona que está triste podría mostrar falta de energía y una postura desganada y caída.

-Tono de voz: el tono, la intensidad y la velocidad en la forma de hablar también son indicadores de la emoción que una persona siente. Por ejemplo, cuando sentimos enojo tendemos a levantar la voz y a hablar rápido.

Aunque estas señales nos ayudan a identificar emociones, en realidad, cada persona puede tener maneras muy particulares de expresarlas. Estas señales son sólo una guía, es decir, sólo la otra persona puede saber exactamente lo que siente.



- Como extensión del juego, puede sugerir a sus estudiantes elaborar más papeles combinando diferentes emociones y la forma en que se manifiestan a través de las expresiones faciales, la voz o el cuerpo. Esta actividad podría reemplazar al inciso b, ya que llevaría más tiempo.

- Concluye destacando que prestar atención a las expresiones faciales, el lenguaje corporal y el tono de voz de las personas nos proporciona información valiosa sobre sus emociones, la cual puede ser de ayuda para empatizar con ellas y ellos. Además, al hacerlo desplazamos el foco de atención, que normalmente está sobre nosotros, a las demás personas.

- Para fortalecer este tema revise el siguiente artículo:

<https://psicologiaymente.com/psicologia/mejorar-estado-de-animo-postura-corporal>



Actividad 2. Emociones en la escuela



15 min



a) Completa la siguiente tabla:

¿Qué emociones has identificado de manera más recurrente en la escuela (propias o de otras y otros) en la última semana?	¿Cómo percibes estas emociones en las demás personas?	Situaciones comunes que detonan estas emociones:



Compartan sus respuestas con sus compañeras y compañeros.



- Esta actividad ayuda a sus estudiantes a ser más conscientes de las y los miembros de su comunidad, a través de la reflexión en torno a las situaciones que generan emociones y cómo identificarlas

Antes de irte, recuerda:

En esta lección estudiamos que las emociones vienen acompañadas de ciertas señales (expresiones faciales, lenguaje corporal y tono de voz), las cuales podemos observar en otras personas para identificar qué emoción están sintiendo. Al aprender a identificar las emociones que las otras personas expresan, fortalecemos el desarrollo del componente afectivo de la empatía y nos preparamos para el siguiente paso que consiste en conectar con dicha emoción.

Conectar con las emociones de las otras personas

Lección



Lección 6. Conectar con las emociones de las otras personas

Objetivo	Practicar una técnica para conectar con la emoción de la otra persona a fin de interactuar con ella a partir de la sensibilidad, el respeto y la compasión.		
Resumen	Esta lección presenta la conciencia emocional como clave para la conexión con las demás personas. En la primera actividad las y los estudiantes exploran sus experiencias y conectan con las emociones de las y los demás. En la segunda, ejemplifican el uso de una herramienta para conectar con las emociones de otra persona, a través de obras de teatro. En la tercera actividad reflexionan sobre la aplicación de dicha herramienta en situaciones personales.		
Duración	50 minutos	Materiales	Lápices para sus estudiantes.



Actividad 1. Viaje emocional



10 min



a) Lee el siguiente texto e imagina que eres la o el protagonista. Completa los espacios:

El profesor se detuvo y anunció en voz alta que había sido el único estudiante en resolver correctamente el examen. Cuando me lo dijo experimenté _____



De pronto noté que a mi amiga se le llenaron los ojos de lágrimas al revisar su examen. Había reprobado a pesar de sus esfuerzos. Al ver esto sentí -----

En el receso me acerqué a ella y decidí ofrecer mi apoyo, con un sincero "estoy aquí para apoyarte". Sus ojos brillaron con agradecimiento y me abrazó con fuerza. En ese gesto, encontré una conexión más allá de las palabras.

Esto me hizo sentir -----



b) Responde las siguientes preguntas.:

- Cómo crees que se sintió tu amiga al contarte que reprobó?
- ¿Puedes conectar con esa emoción? Trata de recordar alguna ocasión en la que te sentiste de esa forma, y que alguien te apoyó o hizo algo para que te sintieras mejor y compártela con tu compañera o compañero.



-En el inciso a, las y los estudiantes identifican sus emociones en cada situación para desarrollar su autoconocimiento. Algunas respuestas que pueden escribir son: orgulloso, contenta, alegre, triste, angustiada, nervioso, molesta, apreciado, valorada o pleno.

-En el inicio b, las y los estudiantes trabajan en equipos para explorar y comprender, a través de la empatía, los sentimientos de las demás personas. En este caso, pueden identificar la tristeza, frustración, decepción, etc.



Actividad 2. Para, Observa, Conecta y Actúa (POCA)



30 min



a) Revisa los pasos de la herramienta POCA:

Para por un momento. Toma conciencia del momento presente.

Observa y presta atención a la otra persona. Escúchala con empatía. Observa su lenguaje corporal, su tono de voz e infiere lo que siente.

Conecta con su emoción. Recuerda alguna situación en la que hayas experimentado algo similar.

Actúa con sensibilidad, respeto y compasión. Considera que, a veces, la otra persona sólo necesita ser escuchada.

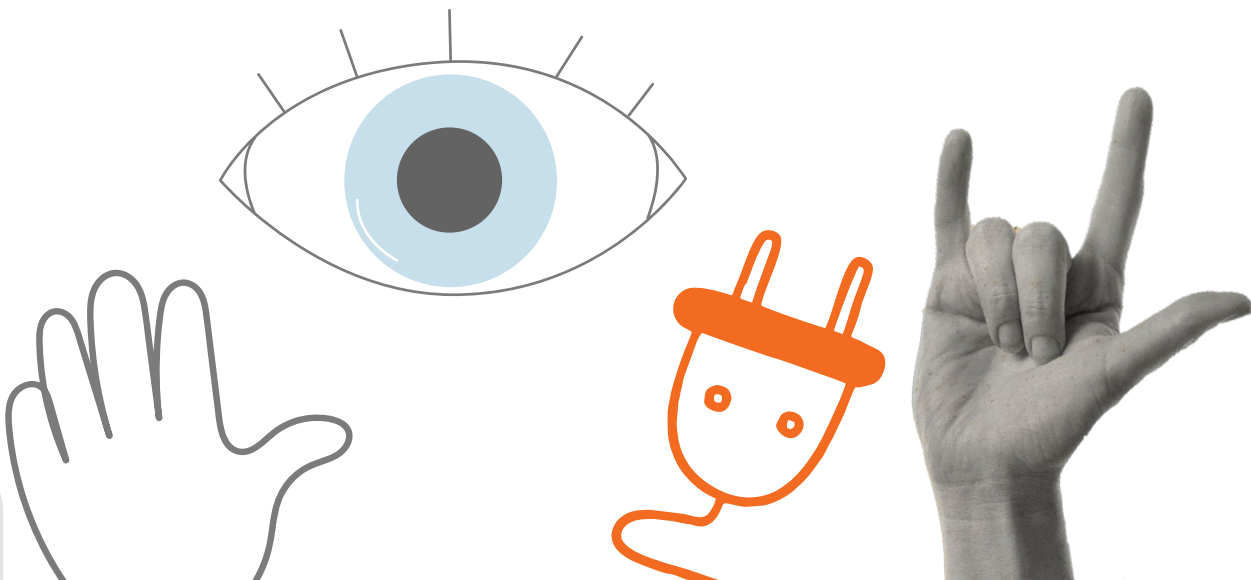


b) Realicen una representación teatral breve de una situación donde algún personaje aplique la herramienta POCA.



c) Observa la obra de tu equipo y evalúa si su personaje cumplió los siguientes puntos:

- Detuvo lo que estaba haciendo y prestó atención.
- Identificó la emoción que la otra persona expresaba (expresiones faciales, tono de voz o preguntó sobre la emoción).
- Mostró una actitud sensible, respetuosa y compasiva.



El concepto de hoy:
**conectar con
 las emociones
 de otras
 personas**

Desarrollar la empatía implica conectar con las emociones de las otras personas. Este proceso involucra recordar experiencias en las que hayamos experimentado la emoción que esa persona expresa. De esta manera, aún cuando no hemos vivido situaciones similares a las que atraviesa la otra persona, sí podemos entender a un nivel emocional, cómo se puede sentir. Para fortalecer este aspecto de la empatía es importante desarrollar nuestra conciencia emocional, pues sólo a partir de identificar y entender nuestras propias emociones podemos conectar con las de otras personas.



- En el inciso a, las y los estudiantes exploran y comparten dudas con relación a la herramienta POCA, su función y en qué situaciones puede aplicarse.
- En el inciso b), fortalecen la aplicación de la herramienta POCA en una representación teatral. Pida que algunos equipos expongan las representaciones a todo el grupo.
- En el inciso c) las y los estudiantes evalúan la aplicación de la herramienta POCA y brindan retroalimentación a sus compañeras y compañeros.
- Si no dispone de mucho tiempo, solicite a un equipo que exponga para todo el salón y realicen solamente la retroalimentación de ese equipo.

Notas:



Actividad 3. Herramienta POCA en acción



- a) Recuerda alguna situación en la cual un amigo o amiga enfrentaba una dificultad.
- b) Piensa cómo hubieras actuado si en ese momento hubieras aplicado la herramienta POCA, ¿qué hubieras hecho diferente?



- Motive al grupo a compartir sus reflexiones sobre la aplicación de la herramienta POCA. Anímelos a considerar cómo podrían mejorarla en situaciones futuras, enfatizando que cada nueva experiencia es una oportunidad para aplicar la empatía y fortalecer conexiones emocionales con las demás personas.

Antes de irte, recuerda:

En esta lección estudiamos una parte crucial del componente afectivo de la empatía: el conectar con las emociones que otras personas sienten. Para ello, nos preguntamos qué sentiríamos en una situación similar y recordamos situaciones en las que hemos sentido las emociones que la otra persona expresa. Esto lo hicimos a través de la herramienta POCA, que nos permite pausar antes de interactuar con una persona, observarla, conectar con sus emociones y actuar con sensibilidad, respeto y compasión. Conectar con las emociones de otras personas genera cercanía, nos permite acompañarnos en momentos difíciles y también compartir alegrías. Es la base de una conexión humana genuina.

Obstáculos de la empatía

Lección 7. Obstáculos de la empatía

Objetivo	Identificar algunas creencias y emociones que dificultan sentir empatía hacia otras personas.		
Resumen	<p>En la primera actividad las y los estudiantes exploran sus ideas previas sobre los obstáculos que les impiden ser empáticos.</p> <p>En la segunda, se presentan creencias habituales y se pide que escriban por qué obstaculizan la empatía.</p> <p>En la tercera actividad, a partir de un ejemplo personal, analizan por qué el enojo dificulta la empatía.</p> <p>Para cerrar, identifican emociones y creencias personales habituales que les impiden ser empáticas o empáticos.</p>		
Duración	50 minutos	Materiales	Lápiz o bolígrafo y papel.



Actividad 1. En tu experiencia



10 min



a) Recuerda alguna ocasión en la que haya sido difícil para ti practicar la empatía. Puedes pensar, por ejemplo, en alguna persona con quien hayas tenido diferencias o conflictos. Con base en tu experiencia, escribe tres obstáculos que te impidieron ser empática o empático en esa ocasión.



b) Compartan sus respuestas y escriban un ejemplo donde puedan aplicar su refrán.



- Pide a sus estudiantes que compartan algunas de sus respuestas al grupo.
Puede anotarlas en el pizarrón para tenerlas de referencia.



Actividad 2. Creencias que dificultan la empatía



15 min



- a) A continuación compartimos algunas creencias o prejuicios que suelen tener diferentes personas sobre cómo debería ser o funcionar el mundo.

Yo siempre tengo razón.
Si no entiendes de qué hablo es tu problema.
Las personas de la otra escuela (u otro barrio) son problemáticas.
Las mujeres deben hacerse cargo de la casa.
Hay personas que nacen sin talento para ciertas materias o actividades y nunca podrán dominarlas.
Lo que entrego tiene que ser perfecto.
Mis errores son siempre por culpa de las otras personas.
Sólo debo ayudar a mis amigas y amigos.

En equipos escojan una de estas creencias o prejuicios y escriban un texto breve sobre cómo consideran que esa creencia puede ser un obstáculo para sentir empatía.

- b) Compartan su texto con otros equipos.



- Antes de comenzar, explique el concepto de creencias. Pregunte a sus estudiantes si consideran que las creencias enunciadas son comunes o, si pueden identificar algunas otras y agregarlas a la lista.
- Para el texto, puede solicitar a sus estudiantes sugerir conductas que se promuevan a partir de estas creencias. Por ejemplo: la creencia “yo siempre tengo la razón” puede promover la conducta de culpar a otras personas de mi error. Esto me cierra la puerta a conocer su perspectiva y, por lo tanto, a practicar la empatía.
- Explica, que así como las creencias pueden obstaculizar la empatía, hay emociones, que cuando son intensas, sesgan nuestra manera de percibir las situaciones y pueden ser un obstáculo para la empatía. A continuación analizaremos una emoción (el enojo), para entender su relación con la empatía.



Actividad 3. El enojo, ¿me ayuda a ser empático?



15 min



- Recuerda una situación en la que te hayas enojado. Piensa: ¿cómo se siente el enojo?, ¿qué tipo de pensamiento tengo al enojarme?, ¿qué me dan ganas de hacer?, ¿podría practicar la empatía y ayudar a alguien en ese momento?
- Completa la frase: Cuando experimento enojo muy intenso, mis habilidades para actuar con empatía disminuyen ya que:



- Compartan sus respuestas.

El concepto de hoy:
obstáculos de la empatía

Cuando queremos practicar la empatía hay varios obstáculos que nos pueden impedir hacerlo. Entre ellas: ciertas creencias o prejuicios (por ejemplo, no debo ayudar a extraños), emociones (por ejemplo, es difícil ser empático o empática cuando se experimenta alguna emoción de la familia del enojo), o no saber cómo hacerlo y olvidarnos de intentarlo

Las personas solemos tener creencias que nos permiten interpretar y actuar en el mundo; estas creencias hacen que cada persona tenga una perspectiva e interpretación particular de la realidad. Sin embargo, a veces estas son inconsistentes o irracionales (como las citadas en la Actividad 2). Estas creencias tienen un impacto en nuestra conducta y emociones dificultando empatizar con otras personas. Todas las emociones, incluyendo el enojo son importantes para la sobrevivencia, y pueden ser muy útiles y darnos información valiosa. Sin embargo, cuando una persona está muy enojada o furiosa, puede que sienta un fuerte deseo de agredir o huir, y es probable que tenga pensamientos extremos de todo o nada, siempre o nunca, los cuales nublen su percepción de la realidad. Ante el enojo, las personas suelen centrarse en ellas mismas y su perspectiva resulta muy limitada. Por todo esto, en un estado de enojo es muy difícil ser empáticas o empáticos, ya que, en ese momento, la emoción nos impide ver a la otra persona de forma objetiva, y considerar sus emociones y punto de vista. Lo mismo ocurre con otras emociones, como por ejemplo la tristeza, los celos o el miedo. No obstante, si aprendemos a manejar nuestras emociones, el enojo que podemos sentir frente a una injusticia, nos puede impulsar a actuar para proteger a otros.



- Use la información de “el concepto de hoy” para fortalecer y aclarar las respuestas de las y los estudiantes.



Actividad 4. Mis obstáculos



10 min



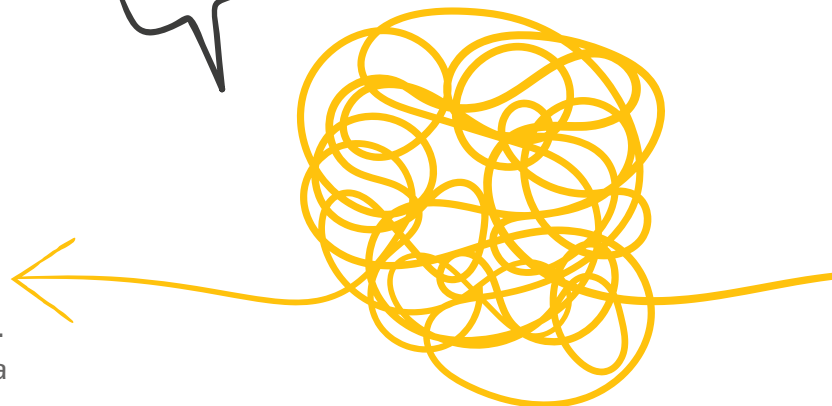
- a) Piensa en una creencia y en una emoción que te dificulten practicar la empatía. Toma como referencia lo estudiado en esta lección.



- Brinde un espacio de silencio para que cada estudiante piense en una emoción y en una creencia personal. No es necesario que compartan sus respuestas, ya que podría afectar la sinceridad con que se hace el ejercicio. Recuerde que identificar emociones y creencias es un paso muy importante para el autoconocimiento y la regulación emocional.

Antes de irte, recuerda:

En esta lección analizamos dos obstáculos relevantes para el desarrollo de la empatía: las creencias y las emociones. Las creencias que generan estereotipos de otras personas o grupos tienen un efecto en nuestra conducta que no necesariamente promueve la empatía, más aún considerando que dichas ideas pueden ser habituales y difíciles de detectar. Cuando sentimos emociones como el enojo, el odio, los celos o el miedo, tendemos a enfocar nuestra atención en nosotras o nosotros mismos, y es difícil poder considerar la perspectiva y las emociones de otras personas. Por ello, regular las emociones es esencial para practicar la empatía.



Nuestra humanidad compartida



Lección

Lección 8. Nuestra humanidad compartida

Objetivo	Identificar lo que todas las personas tienen en común, incluso aquellas consideradas difíciles o muy distintas a nosotras, a fin de generar empatía con ellas.		
Resumen	<p>En esta lección se explora nuestra humanidad compartida, resaltando las similitudes que tenemos con las y los demás y cómo este reconocimiento nos permite sentir empatía incluso hacia aquellas personas que podríamos considerar difíciles o muy distintas a nosotras o nosotros.</p> <p>En la primera actividad se reconoce cómo, a pesar de ser diferente y única, cada persona tiene elementos en común con otras.</p> <p>En la segunda, se identifican experiencias similares con las demás personas, independientemente del vínculo que se tenga con ellas.</p> <p>La tercera actividad pretende destacar cómo, al igual que nosotras y nosotros, las personas que percibimos como difíciles también sienten y desean cosas similares a las nuestras.</p> <p>En la cuarta actividad las y los estudiantes eligen un emoticón para identificar cómo se sintieron.</p>		
Duración	50 minutos	Materiales	Cuaderno, lápiz, cronómetro.



Actividad 1. Reconocer similitudes



15 min



a) Organícense en dos grupos, ubicándose a la derecha o izquierda del salón, según su preferencia. Quienes se identifiquen con las siguientes afirmaciones pasarán al frente al mismo tiempo. Pueden comenzar diciendo la frase, “pasen al frente aquellas personas que...”

- No tienen hermanos.
- Usan lentes.
- Practican algún deporte.
- Se han enamorado.
- Disfrutaron de las matemáticas.
- Se enojan con facilidad.
- Le temen a algo.
- Se duermen tarde.
- Han herido a alguien.
- Quieren ser tratadas con respeto.
- Viven lejos de la escuela.
- No saben nadar.
- Quieren ser queridas.
- Quieren sentirse bien.



- b) Reflexionen sobre el ejercicio anterior y elijan tres aspectos que les hayan llamado especialmente la atención. ¿Pueden identificar rasgos en común que tienen con algunos de sus compañeros o compañeras? Compartan sus respuestas con el grupo.



- Lea las frases de la actividad 1 y motive a sus estudiantes a participar. Este ejercicio busca reconocer cómo, a pesar de ser diferentes y únicas, las personas tienen elementos comunes con otras.

- Posterior a la actividad puede proyectar o recomendar el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=fXBXOaLcMZg>



Actividad 2. Explorar lo común



15 min



- a) Lee los siguientes casos y responde las preguntas.

- Imagina que al salir de la escuela te roban tu celular, ¿cómo crees que te sentirías?
- Imagina que al salir de la escuela le roban el celular a tu mejor amigo o amiga, ¿cómo crees que se sentiría?
- Imagina que al salir de la escuela le roban el celular a un compañero de otro salón, ¿cómo crees que se sentiría?
- Imagina que al salir de la escuela le roban el celular a una persona que te cae mal, ¿cómo crees que se sentiría?



- b) Compartan y argumenten sus respuestas destacando diferencias o similitudes entre ellas.



- El objetivo de esta actividad consiste en identificar experiencias comunes con amistades, gente desconocida y personas con las que sus estudiantes podrían tener dificultades. El objetivo es fomentar la empatía y visibilizar aspectos que podríamos pasar por alto, como lo que sentimos y sienten otras personas, al etiquetarlas.

- Anime a sus estudiantes a compartir sus respuestas con el grupo, como lo indica el inciso b. Retome sus argumentos y aproveche la oportunidad para destacar lo que compartimos como seres humanos, independientemente de los vínculos que establezcamos.



Actividad 3 . Vencer nuestras diferencias



15 min



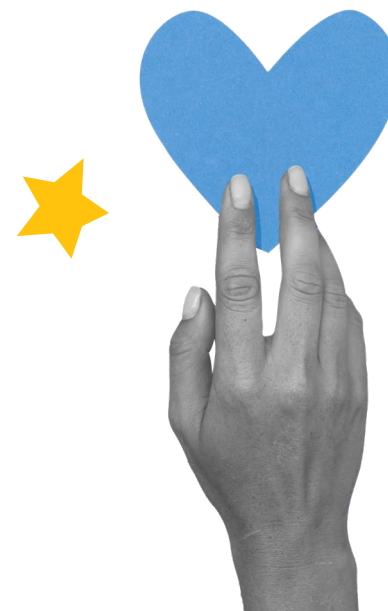
- a) Piensa en una persona que no te caiga bien o creas que es muy diferente a ti. En tres minutos escribe todas las similitudes que compartas con ella, siguiendo el ejemplo:

Esta persona, al igual que yo:

- Tiene emociones.
- Quiere sentirse bien.
- No quiere que le dañen.
- Ha cometido errores.

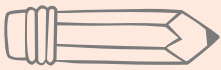


- b) Compartan sus listas y hagan una más grande.



El concepto de hoy:
humanidad compartida

- En la actividad 3, enfatice con sus estudiantes la relevancia de reconocer que todas y todos compartimos experiencias, emociones, necesidades básicas y aspiraciones como un paso importante para conectar con las y los demás, incluso cuando se trata de alguien con quien hemos tenido dificultades.
- En el inciso b, puede preguntar a cada equipo cuántas respuestas encontraron y pedir que las compartan.



Actividad 4. Reflejo lo que siento



10 min



- a) Piensa en alguien que no te caiga bien o creas que es muy diferente a ti. Dibuja un emoticón (o varios) que exprese cómo te sientes al descubrir similitudes con él o ella.



- Puede realizar este ejercicio de manera pausada, pida a sus estudiantes que piensen en alguien que les caiga mal o crean que es muy distinto a ellos o ellas, luego lea alguna de las respuestas de la Actividad 3 y finalmente pida que identifiquen si sus emociones hacia esa persona cambiaron y que lo representen en un dibujo. Si no cambió, no hay ningún problema (quizás eligieron una persona muy complicada para ellos o simplemente aún no pueden identificar con claridad sus emociones).

Antes de irte:

En esta lección exploramos el concepto de “nuestra humanidad compartida”. Para ello, identificamos los numerosos elementos que compartimos todas las personas, incluyendo los extraños y aquellas que pueden considerarse difíciles. Explorar y reflexionar sobre estas similitudes nos permite conectar con otras personas, además de las cercanas, y ampliar nuestro círculo de empatía.



Lección

**Enfrentar conflictos
con empatía**

Lección 1. Enfrentar conflictos con empatía

Objetivo	Practicar una técnica de empatía en una situación conflictiva para responder con respeto y compasión.		
Resumen	<p>La lección se enfoca en desarrollar habilidades de resolución de conflictos. En la primera actividad se describe un conflicto y las y los estudiantes conectan con las emociones de los personajes.</p> <p>En la segunda, exploran las percepciones acerca del conflicto.</p> <p>En la tercera actividad se aborda un modelo de cuatro pasos para resolver un conflicto basado en la empatía.</p> <p>El cuarto ejercicio alienta a las y los estudiantes a reflexionar sobre conflictos pasados y a compartir acciones específicas que involucren empatía.</p>		
Duración	50 minutos	Materiales	Lápices para tus estudiantes.



Actividad 1. Describiendo el conflicto



10 min



a) Observen y describan la imagen.



b) Respondan:

- ¿Cómo te imaginas que se siente cada persona?
- ¿Qué recomendaciones les sugerirías para resolver el conflicto?



- Pida a sus estudiantes que compartan con el grupo las respuestas del inciso a. Promueva que realicen algunas inferencias con base en preguntas como: ¿Por qué creen que están discutiendo? Puede usar alguna otra imagen si prefiere.
- En el inciso a solicite que compartan sus recomendaciones para resolver el conflicto. Estas pueden servir de guía para la siguiente actividad.



Actividad 1. Explorando el conflicto



5 min



a) Respondan verdadero o falso. Argumenten su respuesta.

Todos los conflictos son malos. ()

Siempre podemos aprender de los conflictos. ()

El conflicto tiene que terminar con un ganador y un perdedor. ()



- En el inciso a, pida a sus estudiantes que compartan lo que respondieron brindando al grupo argumentos. Apóyese en “el concepto de hoy” para guiar las respuestas.



Actividad 3. Modelo de cuatro pasos para la resolución de conflictos



25 min



a) Lean y elijan cada quien un rol:

Descripción del conflicto: A y B tienen que hacer un paracaídas como parte de un proyecto de ciencias que cuenta mucho en su calificación final. Sin embargo, no están de acuerdo en cómo hacerlo.

Rol A: A quiere usar su creatividad y hacer su propio diseño.
No siente que B valore sus ideas.

Rol B: B quiere utilizar un diseño sacado de internet para asegurar una buena calificación. Siente inseguridad respecto a la propuesta de A.

b) A continuación les presentamos una estrategia de cuatro pasos para resolver un conflicto. Sigán la guía (de manera oral o escrita) incluyan propuestas en cada paso y simulen que están resolviendo el conflicto.

Pasos	Guía
1. Identifica el problema	¿Cuál es el problema, sobre qué están discutiendo? Expongan sus deseos y emociones.
2. Desarrolla un plan	Cada persona expone dos posibles soluciones (usen la escucha empática). Reflexionen: ¿Cuál parece ser la manera más sensible, respetuosa y compasiva de resolver el conflicto? Elijan una posible solución.
3. Evalúa el plan	Reflexionen sobre el plan elegido: ¿Qué pasaría si...? ¿Sería justo si...? ¿Cómo se siente cada quien? ¿Funciona para todas y todos? ¿Todas y todos salimos ganando? ¿Ayuda a mejorar la situación?
4. Implementa el plan	¿Tienes la disposición para comprometerte y probar el plan acordado? Ambas personas se comprometen a implementarlo.

El concepto
de hoy:
conflicto

Un conflicto es una situación en la cual cada persona tiene intereses diferentes y no es sencillo llegar a un acuerdo.

Los conflictos son normales y no necesariamente son malos ya que nos pueden ofrecer lecciones valiosas. Cuando hay un conflicto, cada persona involucrada lo ve de diferente manera. Por ello es importante entender la perspectiva y las emociones de las y los demás para buscar soluciones que satisfagan a todas y todos en lugar de buscar ganadores y perdedores.



- El objetivo de este ejercicio es que sus estudiantes practiquen el formato de resolución de conflictos para que logren aplicarlo. Puede solicitar que alguna pareja lo presente a todo el grupo. Otra alternativa es pedir a sus estudiantes que realicen un video corto donde expliquen o den ejemplos de estos cuatro pasos.



Actividad 3. Empatía en la resolución de conflictos



10 min



a) Recuerda un conflicto reciente y verifica si realizaste las siguientes acciones:

Escuchaste o preguntaste los deseos y emociones de la otra persona.

Tuviste en cuenta la perspectiva de la otra persona.

Llegaron a una solución en donde se consideraron ambas perspectivas.

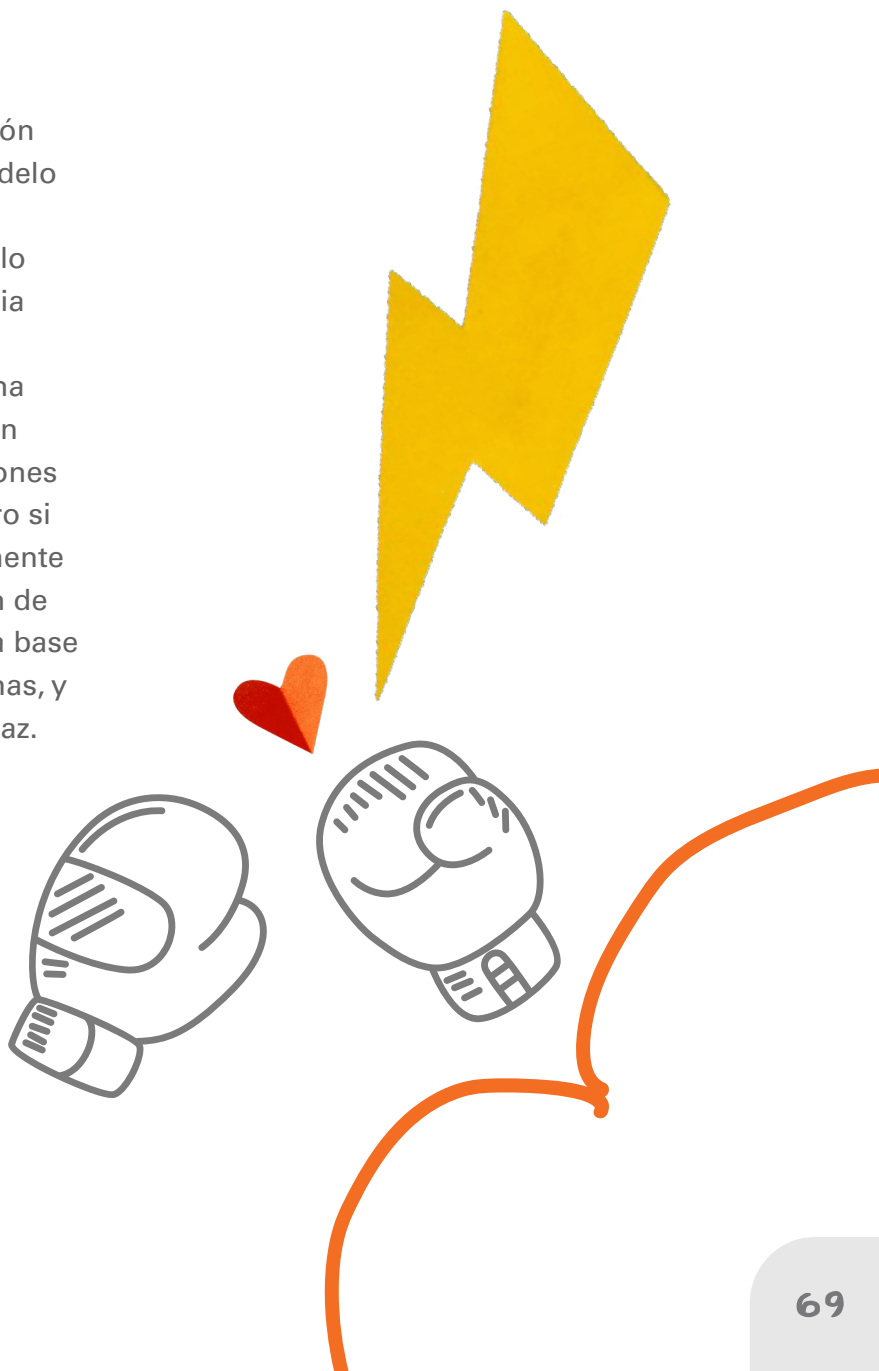
b) ¿Qué podrías haber hecho diferente en este conflicto?



-Pregunte a sus estudiantes qué les parece el modelo y si lo consideran viable en todos los casos. Invite al grupo a pensar en qué situaciones podrían aplicarlo.

Antes de irte:

En esta lección revisamos la noción de conflicto y propusimos un modelo de resolución en cuatro pasos basado en la empatía. Este modelo se practicó en una situación ficticia como medio para comprenderlo y, posteriormente, aplicarlo en una situación real. Cuando estamos en medio de un conflicto, las emociones nos pueden llegar a abrumar, pero si logramos manejarlas adecuadamente y aplicar este modelo de solución de conflictos, estaremos sentando la base de relaciones interpersonales sanas, y contribuyendo a una cultura de paz.



Lección

**Empatía en
acción**

Lección 10. Empatía en acción

Objetivo	Aplicar estrategias usadas en el curso para fortalecer y ampliar su círculo de empatía.		
Resumen	En la primera actividad los estudiantes recuerdan las diferentes estrategias estudiadas a lo largo del manual. En la segunda actividad identifican personas de las tres regiones de su círculo de empatía y reconocen estrategias que le pueden ayudar a desarrollar su empatía. En la tercera, realizan un compromiso para ampliar su empatía y a modo de cierre, reconocen a personas importantes a las que quisieran agradecerles.		
Duración	50 minutos	Materiales	Lápices y hojas o cuaderno para escribir.



Actividad 1. ¿Qué estudiamos?



15 min



- a) Piensen y anoten todas las estrategias, ideas, acciones y recomendaciones que estudiamos en este manual relacionadas con el desarrollo de la empatía.

- b) Comparen sus respuestas con el resto del salón.

Notas:



- El objetivo de esta Actividad es repasar y revisar lo estudiado en el manual. Algunas de las estrategias que presentamos son: escucha empática, PARA-OBSERVA-CONECTA-ACTÚA, identificar y cuestionar creencias, identificar emociones, conectar con la humanidad común que compartimos con otras personas y, resolver conflictos con empatía. También, promueva que identifiquen y nombren ideas y conductas concretas (por ejemplo: ayudar a otras personas, no juzgar, mostrar disposición para resolver los problemas de manera justa, estar atentos a las necesidades de otras personas, etc). También puede pedir que revisen sus notas y apuntes.

- Aproveche para recordar el concepto de empatía y sus beneficios.



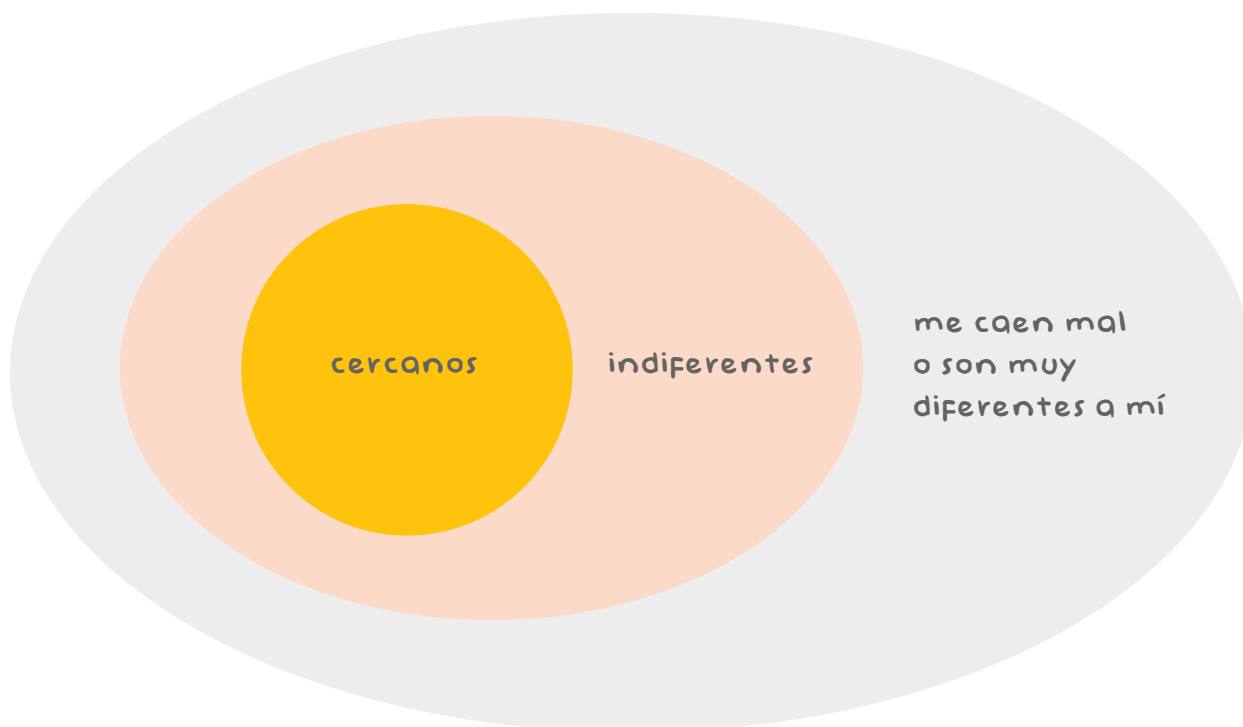
Actividad 2. Círculo de la empatía



15 min



- a) Identifica y anota personas que correspondan a cada una de las tres regiones de tu círculo de empatía (cercaños, indiferentes, me caen mal o son muy diferentes a mí):



- b) Piensa y anota algunas de las estrategias de la Actividad anterior para fortalecer la empatía con:

Una persona cercana: _____

Una persona indiferente: _____

Una persona que me cae mal o considero que es muy diferente a mí:

El concepto de hoy:

círculo de la empatía

Solemos dividir a las personas en tres categorías: cercanos, indiferentes y me caen mal o son muy diferentes a mí. Estas categorías siempre están centradas en nuestra perspectiva: son cercanos si nos tratan bien, son nuestras amistades o familiares; indiferentes si no nos tratan ni mal, ni bien; y nos caen mal si tenemos algún conflicto con ellas o ellos, o simplemente son personas tan diferentes a nosotros que nos cuesta mucho conectar con su perspectiva y con sus emociones. En general, es más fácil sentir empatía hacia las personas cercanas. Sin embargo, más allá de estas categorías, todas las personas somos parte de la familia humana, y ampliar nuestro círculo de empatía para abarcar a todas las personas, incluso las que nos caen mal, nos ayuda a ser más felices, a lograr nuestras metas y a tener una sociedad en armonía y en paz. compasiva.



- En esta Actividad, las y los estudiantes practican la empatía hacia su círculo de empatía proponiendo las estrategias enumeradas en la Actividad 1.
- Este ejercicio es individual y no se comparte en el grupo para que puedan hacerlo con honestidad, sin hacer sentir mal a otras personas que pudieran aparecer en sus respuestas. Lo fundamental de la actividad es centrarse en cómo generar empatía no solo con nuestro círculo cercano, sino con aquellas personas con las que encontramos más distancia o lejanía.



Actividad 3. Me comprometo y agradezco a ...



20 min



- a) Genera el compromiso de ampliar y fortalecer tu círculo de empatía a través de practicar al menos una de las estrategias que enunciaste en la Actividad 2, en lo que resta de esta semana.

Yo (escribe tu nombre)

Me comprometo a ampliar y fortalecer mi círculo de empatía al realizar las siguientes actividades, en lo que resta de la semana:

Firma:-----

Fecha:-----

- b) Piensa en alguna o algunas personas de tu círculo de empatía a las que te gustaría agradecerles algo.



- c) Compartan sus respuestas con el resto del salón.

Notas:



- Invite a sus estudiantes a escribir en una hoja o un post it un compromiso personal para fortalecer y ampliar su círculo de empatía, a partir de recordar los beneficios que esto puede tener y hagan un mural de estos compromisos en alguna pared del salón.

Si no tiene tiempo suficiente, invítelos a compartir su compromiso con el grupo o en una dinámica en parejas -recuerde que no tienen que compartir su círculo de empatía es solo el compromiso-.

- Concluya la sesión con el agradecimiento. Agradecer es una manera muy efectiva para manejar nuestras emociones, y para fortalecer las conexiones con otras personas. Esta práctica promueve emociones como el amor o la alegría, que nos ayudan a regular algunas emociones que nos causan dificultades.

- Agradecer es una buena manera de concluir el curso. Agradezca a sus estudiantes por el esfuerzo y la dedicación que han demostrado.

Antes de irte, recuerda:

En esta lección clasificamos a las personas en las diferentes regiones de nuestro círculo de empatía (ceranos, indiferentes y nos caen mal o son muy diferentes a mí) e identificamos una estrategia concreta para desarrollar la empatía con una persona de cada grupo. Esto nos ayuda fortalecer la empatía hacia todas las personas, a través de estrategias que hemos estudiado a lo largo de este manual. Finalizamos con un compromiso para seguir fortaleciendo la empatía y con agradecimiento hacia ciertas personas que nos han beneficiado. Te invitamos a seguir ampliando tu círculo de empatía y practicando el agradecimiento, y a comprobar desde tu experiencia, que ahora cuentas con poderosas herramientas para cultivar el bienestar, fortalecer tus relaciones, alcanzar tus metas y contribuir positivamente a la sociedad.

Anexo 1

Diagnóstico de habilidades

El **Diagnóstico de habilidades** está diseñado para que las y los estudiantes lo realicen antes de comenzar a implementar las lecciones del manual, ya que es una herramienta clave para medir su nivel de habilidades al inicio del curso y para rastrear su progreso a lo largo del mismo. Se sugiere realizarlo solamente si se planea realizar todas las lecciones del manual.

En esta sección, compartimos una serie de recomendaciones para implementar el diagnóstico y, posteriormente, lo incluimos en un formato que se puede imprimir y brindar a las y los estudiantes.

Recomendaciones para la implementación del diagnóstico



Duración del diagnóstico: 20 minutos



Materiales:

- Diagnóstico de habilidades impreso para cada estudiante (Diagnóstico de empatía)
- Lápices para cada estudiante

Procedimiento:

1. Las y los docentes debemos leer la evaluación detenidamente antes de aplicarla, calcular nuestros propios resultados y revisar la interpretación de los mismos. Esto nos ayudará a familiarizarnos con las preguntas y con la manera de calcular e interpretar el diagnóstico. A su vez, esto nos permitirá prever y responder cualquier duda que puedan tener las y los estudiantes.
2. Antes de empezar, es fundamental explicar a las y los estudiantes el propósito del diagnóstico, además de comunicar que se trata de una herramienta que nos ayudará a conocer su nivel de desarrollo de habilidades en esta área y a saber el estado actual del grupo. Es importante que las y los estudiantes sepan que sus respuestas no están asociadas a ninguna calificación, que sólo serán leídas por su docente y que serán anónimas.
3. Es indispensable asegurarnos de que las y los estudiantes tengan un lugar tranquilo y sin distracciones para realizar el diagnóstico.
4. Es fundamental que las y los estudiantes entiendan claramente las instrucciones. Si es necesario, destinemos más tiempo para explicarlas.

5. Al aplicar el diagnóstico, es importante brindar a las y los estudiantes el tiempo necesario para completarlo. Procuremos ser pacientes y tomemos en cuenta que hay estudiantes que podrían necesitar más tiempo que el resto del grupo.
6. Una vez que las y los estudiantes hayan completado el diagnóstico, calcularán sus resultados y los escribirán claramente en el diagnóstico, dando paso a la interpretación de los mismos. Podemos sugerirles que escriban una reflexión personal sobre su diagnóstico en algún cuaderno de trabajo que vayan a destinar a las actividades de este manual.
7. Al finalizar la aplicación, es importante recoger las hojas del diagnóstico con las respuestas y, posteriormente, realizar un promedio con los puntajes de todo el grupo para conocer su nivel de empatía. Los resultados de la evaluación nos ayudarán a determinar el nivel de habilidades de las y los estudiantes al inicio del programa. Esta información es importante para planificar la enseñanza y para identificar las áreas en las que las y los estudiantes necesitan más apoyo. En caso de que las autoridades de la escuela quieran usar el Diagnóstico de habilidades, deberán explicar a las y los estudiantes qué alcances tendrá la evaluación, quiénes podrán conocerla, y cómo se cuidarán sus datos personales.
8. Asimismo, es fundamental reconocer que este instrumento es un diagnóstico, es decir, es solo una fotografía del momento, no es algo inamovible o no modificable. Por lo tanto, es solo un punto de partida para trabajar el tema con las y los estudiantes.

Al finalizar las lecciones del manual, recomendamos volver a aplicar el Diagnóstico de habilidades e invitar a cada estudiante a comparar sus resultados para notar si mejoró su puntaje. Como docentes, podemos comparar el promedio para saber qué cambios experimentó nuestro grupo en el desarrollo de la empatía.

Diagnóstico de empatía²

Fecha_____

Escuela_____

Grupo_____

Instrucciones: a continuación, te presentamos una lista de afirmaciones. Lee cada oración cuidadosamente y señala qué tan frecuentemente te sientes o actúas de la manera descrita. No hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor responde cada pregunta de la manera más honesta posible.

Tus respuestas son confidenciales y anónimas, lo cual significa que sólo la persona que está facilitando este programa tendrá acceso a tus respuestas; la hoja que entregues no llevará tu nombre.

		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
1	Las desgracias de otras personas me molestan mucho.					
2	Me molesta ver a una persona ser tratada sin respeto.					
3	Me parece que estoy en sintonía con los estados emocionales de otras personas.					
4	Cuando veo que alguna persona está siendo tratada injustamente, me siento apenada o apenado por ella.					
5	Cuando veo que se aprovechan de una persona, me siento inclinada o inclinado a protegerla.					
6	Creo que en cualquier situación existen dos versiones opuestas, entonces yo intento tomar en consideración las dos.					

		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
7	Antes de criticar a mi compañera o compañero, intento imaginar qué sentiría si estuviera en su lugar.					
8	Encuentro dificultades para ver las cosas desde el punto de vista de otras compañeras o compañeros.					
9	En caso de desacuerdo, trato de considerar los puntos de vista de la otra compañera o el otro compañero.					
10	Cuando veo a una compañera o compañero lograr una meta puedo conectar con lo que siente y alegrarme por ella o él.					

Interpretación de respuestas

Este diagnóstico es una herramienta que te ayudará a conocer tu nivel de empatía. La empatía es la capacidad de comprender la perspectiva de otras personas y de conectar con sus emociones, para interactuar con ellas a partir de la sensibilidad, el respeto y la compasión.

¿Cómo calcular tus resultados?

Para calcular tus resultados, debes sumar los puntajes de todas las preguntas. Los reactivos 1 y 8 son de orden inverso, por lo que debes codificar tus respuestas de la siguiente manera:

- Nunca 5
- Casi nunca 4
- A veces 3
- Casi siempre 2
- Siempre 1

2. Evaluación adaptada de la escala de: Bautista Hernández, G., Vera Noriega, J.A., Tánori Quintana, J. y Valdés Cuervo, A.A. (2016). Propiedades psicométricas de una escala para medir empatía en estudiantes de secundaria en México. *Actualidades Investigativas en Educación* 16(3): 129-149.

Por su parte, los reactivos restantes (2-7, 9 y 10) se codifican de la siguiente manera:

Nunca	1
Casi nunca	2
A veces	3
Casi siempre	4
Siempre	5

¿Cómo interpretar tus resultados?

Los resultados de la evaluación se interpretan de la siguiente manera:

- **Puntaje entre 34 y 50:** tienes un nivel alto de empatía. Eres capaz de comprender la perspectiva de otras personas y de conectar con sus emociones de manera profunda.
- **Puntaje entre 23 y 33:** tienes un nivel medio de empatía. Eres capaz comprender la perspectiva de otras personas y de conectar con sus emociones de manera adecuada.
- **Puntaje entre 12 y 22:** tienes un nivel bajo de empatía. Es posible que tengas dificultades para comprender la perspectiva de otras personas y de conectar con sus emociones. La buena noticia es que puedes mejorar tu capacidad para sentir y expresar empatía, a través de realizar reflexiones y prácticas como las que estarás trabajando en este manual de empatía.
- **Puntaje menor a 12:** tienes un nivel muy bajo de empatía. Es posible que tengas dificultades para relacionarte con las demás personas de manera significativa. Te recomendamos acercarte a una tutora o tutor para hablar de este tema, pues te puede orientar y acompañar para que mejores tu empatía y tus relaciones interpersonales. Recuerda que la empatía es una habilidad que puedes desarrollar a través de realizar reflexiones y

Anexo 2

Revisión final de aprendizajes

La **Revisión final de aprendizajes** está diseñada para que las y los estudiantes la realicen al finalizar todas las lecciones del manual y es una herramienta para evaluar si han logrado comprender los conceptos esenciales del curso.

En esta sección compartimos una serie de recomendaciones para implementar la evaluación y, posteriormente, la incluimos en un formato para imprimir de modo tal que las y los estudiantes puedan realizarla.

Recomendaciones para la implementación de la Revisión final de aprendizajes



Duración del diagnóstico: 20 minutos



Materiales:

- El documento Revisión final de aprendizajes, impreso para cada estudiante
- Lápices para cada estudiante

Procedimiento:

1. Las y los docentes debemos leer la evaluación detenidamente antes de aplicarla. En este manual hemos incluido una versión de la misma con las respuestas correctas, o bien con ejemplos cuando se trata de preguntas abiertas. Además, hemos incluido una versión sin respuestas para imprimir y brindar a las y los estudiantes.
2. Antes de empezar la Revisión final de aprendizajes, debemos explicar a las y los estudiantes que el propósito de esta actividad es identificar si los conceptos clave del manual quedaron claros o si hay dudas. Es importante que sepan que sus respuestas no están asociadas a ninguna calificación y que sólo serán leídas por su docente.
3. Es fundamental procurar que las y los estudiantes tengan un lugar tranquilo y sin distracciones para realizar la revisión final de aprendizajes.
4. Es indispensable que las y los estudiantes entiendan claramente las instrucciones. Si es necesario, destinemos más tiempo para explicarlas.

5. Al aplicar la Revisión final de aprendizajes, es importante brindar a las y los estudiantes el tiempo necesario para completarlo. Procuremos ser pacientes y tomemos en cuenta que hay estudiantes que podrían necesitar más tiempo que el resto del grupo.
6. Una vez que las y los estudiantes hayan completado la Revisión final de aprendizajes, pueden entregar sus respuestas.
7. Al revisar las respuestas, es importante identificar si hay estudiantes que han salido con una calificación baja o si hay preguntas que se han respondido incorrectamente en varios casos. Podemos organizar una sesión con las y los estudiantes para repasar aquellos temas donde identificamos errores comunes y también podemos hablar en privado con quienes obtuvieron un puntaje bajo para realizar una estrategia conjunta que les permita continuar trabajando con la empatía.

Revisión final de los aprendizajes

(Versión con respuestas para las y los docentes)

Instrucciones: a continuación, te presentamos algunas preguntas sobre las lecciones de este manual. Lee cada una y responde lo que consideres adecuado, conforme a los contenidos revisados en las lecciones. Puedes elegir más de una opción en algunas de las preguntas.

1. La empatía tiene dos componentes principales, que son:
 - a) Cognitivo y fisiológico
 - b) Fisiológico y afectivo
 - c) Afectivo y cognitivo
 - d) Fisiológico y afectivo
2. Enlista al menos 3 beneficios de practicar la empatía para tus relaciones interpersonales.
 - a) Por ejemplo: ayudar a quien lo necesite. _____
 - b) Por ejemplo: mejorar la convivencia. _____
 - c) Por ejemplo: generar confianza y fortalecer amistades. _____

3. Una parte importante de la empatía se relaciona con imaginar qué piensa y siente la otra persona respecto a una situación, con ponernos “en sus zapatos”.
- a) Cierto b) Falso
4. Selecciona las características que corresponden a la escucha empática. Puedes elegir más de una opción:
- a) Escuchar con atención, sin distraerse
b) Interrumpir a quien habla
c) Confirmar la información
5. Las emociones se manifiestan mediante:
- a) Tono de voz c) Lenguaje corporal
b) Expresión facial d) Todas las anteriores
6. Describe brevemente al menos dos ventajas de emplear la herramienta POCA (Para, Observa, Conecta y Actúa) para empatizar con otras personas.
- a) Por ejemplo: para conectar con la emoción de las demás personas desde la empatía, la compasión y el respeto.
b) Por ejemplo: para fortalecer la sensibilidad hacia las emociones de las demás personas.
7. Cuando sentimos enojo es más fácil tener empatía por otras personas.
- a) Cierto b) Falso
8. ¿Por qué nos cuesta trabajo tener empatía con personas que percibimos como distintas a nosotros?

Porque solemos enfocarnos en lo que nos diferencia de ellas, y no en lo que compartimos. En ese caso, tenemos una visión limitada (de “todo o nada”, “blanco/negro”) y poco sensible a la humanidad que compartimos.

9. Ordena los cuatro pasos a continuación para resolver un conflicto de manera empática

- a) Desarrollar un plan (2)
- b) Identificar el problema (1)
- c) Implementar el plan (4)
- d) Evaluar el plan (3)

10. Solucionar un conflicto de manera empática significa:

- a) Proponer una solución práctica y viable en el corto plazo
- b) Proponer una solución que considere a todas las personas involucradas
- c) Proponer una solución que sea factible y considere a todas las personas involucradas

Revisión final de los aprendizajes

(Versión para las y los estudiantes)

Fecha_____

Escuela_____

Grupo_____

Instrucciones: a continuación, te presentamos algunas preguntas sobre las lecciones de este manual. Lee cada una y responde lo que consideres adecuado, conforme a los contenidos revisados en las lecciones. Puedes elegir más de una opción en algunas de las preguntas.

1. La empatía tiene dos componentes principales, que son:

- a) Cognitivo y fisiológico
- b) Fisiológico y afectivo
- c) Afectivo y cognitivo
- d) Fisiológico y afectivo

2. Enlista al menos 3 beneficios de practicar la empatía para tus relaciones interpersonales.

3. Una parte importante de la empatía se relaciona con imaginar qué piensa y siente otra persona respecto a una situación, con ponernos “en sus zapatos”.

a) Cierto

b) Falso

Revisión final de los aprendizajes

9. Ordena los cuatro pasos a continuación para resolver un conflicto de manera empática

- a) Desarrollar un plan ()
- b) Identificar el problema ()
- c) Implementar el plan ()
- d) Evaluar el plan ()

10. Solucionar un conflicto de manera empática significa:

- a) Proponer una solución práctica y viable en el corto plazo
- b) Proponer una solución que considere a todas las personas involucradas
- c) Proponer una solución que sea factible y considere a todas las personas involucradas

Referencias y recomendaciones

Referencias bibliográficas

- Bautista Hernández, G., Vera Noriega, J.A., Tánori Quintana, J. y Valdés Cuervo, A.A. (2016). Propiedades psicométricas de una escala para medir empatía en estudiantes de secundaria en México. *Actualidades Investigativas en Educación* 16(3): 129-149.
- Bernhardt, B.C., Singer, T. (2012). The Neural Basis of Empathy. *Annual Review of Neuroscience* 35. 1-23.
- Brown, B. (2021). *Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience*. Estados Unidos. Random House Publishing Group.
- Decety, J., & Holvoet, C. (2021). The emergence of empathy: a developmental neuroscience perspective. *Developmental Review*, 62, 100999.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2010). A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 45, 294–309.
- Engelmann, D., Feuerborn, L. & Gueldner B. (2007). *Merrell's Strong Teens (2a ed., Grades 9-12)*. Strong kids.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2022). *Las 12 habilidades transferibles del Marco Conceptual y Programático de UNICEF*. <https://www.unicef.org/lac/media/30756/file/Las%2012%20habilidades%20transferibles.pdf>
- Goleman, D. (2010). *Inteligencia emocional (1a ed.)*. Kairós.
- McLaren, K. (2013). *The art of empathy: a complete guide to life's most essential skill*. SoundsTrue.
- Psicología y Mente. (15 de junio, 2022). ¿Cómo podemos mejorar nuestro estado de ánimo con la postura corporal?. Recuperado de: https://psicologiaymente.com/psicologia/mejorar-estado-de-animo-postura-corporal#google_vignette
- Rodríguez, E., Trejo, Y., Hernández, A., Trejo, D. & Barkovich, M. (2024). *Aprender para el bienestar 1 Desarrollo socioemocional*. Mc Graw Hill.
Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D. & Barkovich, M. (2020). *Educar para el bienestar Competencias socioemocionales para el aula y la vida*. Mc Graw Hill.
- Secretaría de Educación Pública (2022) Plan de Estudios para la Educación Preescolar, Primaria y Secundaria. Disponible en: https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/07/Plan_de_Estudios_para_la_Educacion_Preescolar_Primeria_y_Secundaria.pdf

- Secretaría de Educación Pública (2023). 8.4 La escucha empática, Chiapas, México. *Construye-T*. https://bcd.cobach.edu.mx/Construye-T/COLABORACIÓN/LECCIONES%20DE%20ESTUDIANTES%20COLABORACIÓN/LECCION%208%20ESTUDIANTE/8.4_E_La_escucha_empatica_M3_R3.pdf
- Secretaría de Educación Pública (2023). 8.1 Hacer visibles a los invisibles, Chiapas, México. *Construye-T*. https://bcd.cobach.edu.mx/Construye-T/CONCIENCIA%20SOCIAL/LECCIONES%20PARA%20ESTUDIANTES%20CONCIENCIA%20SOCIAL/LECCIÓN%208/8.1_P_Hacer_visible_a_los_invisibles_generica.pdf
- TalkLife (2023). *8 benefits of empathy in the workplace*. <https://www.linkedin.com/pulse/8-benefits-empathy-workplace-talklife/>
- Tusche, A., Böckler, A., Kanske, P., Trautwein, F.M. & Singer, T. (2016). *Decoding the Charitable Brain: Empathy, Perspective Taking and Attention Shifts Differentially Predict Altruistic Giving*. *J Neuroscience* 36 (17): 4719-4732.
- Van Ryzin, M.J. y Roseth, C.J. (2019). Effects of Cooperative Learning on Peer Relations, Empathy, and Bullying in Middle School. *Agres Behav* 45(6): 643-651.
- Vinayak, S. & Judge, J. (2018). Resilience and Empathy as Predictors of Psychological Well-being among Adolescents. *International Journal of Health Sciences and Research* 8(4): 192-200.
- Zahn-Waxler, C., Shirtcliff, E. A., & Marceau, K. (2018). Empathy and prosocial behavior: Developmental and biological perspectives. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, & M. L. Cooper (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology: Vol. 4. Interpersonal relations* (pp. 267-293). American Psychological Association.

Videos recomendados

- Brown, B. [RSA] (10 de diciembre de 2013), Brené Brown sobre la empatía [Archivo de video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=1Evvgu369Jw>
- Singer, T. [Vivir agradecidos] (4 de diciembre de 2018), *Educando a nuestro futuro*, Tania Singer [Archivo de video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=maEfTsnx8ko&t=28s>
- Singer, T. [World Economic Forum] (9 de marzo de 2015) The Neuroscience of Compassion/ Tania Singer. [Archivo de video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=n-hKS4ruc-TY&t=38s>
- Verne. El video danés que nos recuerda lo fácil que es encacillar a las personas. [Archivo de video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=fXBxOaLcMZg>

Manual de empatía



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

unicef 
para cada infancia