

Puedes personalizar los temas de reflexión para satisfacer las necesidades de los estudiantes y las limitaciones de tiempo. Crea una experiencia de ejercicio única cada vez que regreses a esta lección eligiendo diferentes temas: ¡cada ejercicio puede revelar algo nuevo para los estudiantes!

## EMPATÍA

La capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otra persona

### Conexión cuerpo-mente

**Cuerpo**

¿Cómo se siente tu cuerpo después de completar el ejercicio?

**Mente**

¿Cómo se siente tu mente después de completar el ejercicio?

**Definición**

¿Qué significa EMPATÍA para ti en este momento?

### Auto-conexión

**Pasado**

Reflexiona sobre un momento en el que sentiste que alguien realmente sabía cómo te sentías. ¿Qué señales mostró que te dijeron que entendió?

**Presente**

La empatía es una habilidad que las personas deben aprender y practicar. ¿Por qué crees que es así?

**Futuro**

¿Qué estrategias puedes utilizar en tus interacciones futuras para ayudar a alguien a entender cómo te sientes?

### Conexión del mundo real

**Familia**

¿Con quién de tu familia te empatizas fácilmente? ¿Qué tienes en común con esta persona? ¿Qué no tienes en común con esta persona?

**Ambiente de aprendizaje**

Practica la empatía con un/a compañero/a de clase. Tomen turnos para contar una historia durante dos minutos. Cuando seas el oyente, haz todo lo posible por establecer contacto visual, no interrumpir, y hacer preguntas de seguimiento para demostrar que estás escuchando.

**Comunidad**

Describe una comunidad con la que empatizas y explica por qué.

**Conexión académica****Artes del lenguaje inglés**

Escribe una historia corta desde la perspectiva de un personaje de ficción de un libro, programa de televisión o película que esté pasando por algo emocional.

**Estudios Sociales**

Elige una figura histórica que estés estudiando actualmente y practica la empatía histórica imaginándote a tí mismo/a como esa persona. ¿Qué podría haber estado sintiendo esta persona durante este tiempo de la historia?

**CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)**

¿Cómo puedes mostrar empatía con alguien cuando te comunicas a través de un mensaje de texto o correo electrónico? Escribe un texto o correo electrónico de muestra que demuestre esto.

**Dato curioso**

Los elefantes, delfines, ballenas, chimpancés y un puñado de otros animales pueden sentir empatía, según una parte de su cerebro que es similar al cerebro humano.