

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

Piensa críticamente sobre la palabra EMPATÍA. ¿Cuáles son algunas formas diferentes en que otros podrían interpretar esta palabra?

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 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

Demuestra empatía al acercarse a una persona en tu comunidad que podría beneficiarse al conectarse con alguien.

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 a 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.

