



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 08
TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPIRITU MARISTA"

TEMA: ¿POR QUE ES IMPORTANTE LA EMPATIA?

ÁREA: DPCC	NIVEL: SECUNDARIO	GRADO Y SECCIÓN: 1° A-B-C-D
DOCENTE: ROSA SANTA MARIA – MARIA LUISA AYALA – CARLA LINAJA GONZALES		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
- Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.	- Participa en acciones que promuevan el bien común.	- Comprendemos y reflexionamos sobre la importancia de la empatía. - Argumentamos sobre la importancia de la empatía para mantener buenas relaciones con las personas y aportar al bien común.

Durante este tiempo que estamos viviendo en aislamiento social por el COVID -19, has notado que tus familiares se preocupan por la manera de cómo deben afrontar las consecuencias de esta pandemia. ¿Te has puesto a pensar cómo se sienten? o ¿Cómo puedes contribuir a que se sientan más tranquilos?

En esta situación de emergencia, escuchamos cómo las familias tratan de cubrir la necesidad de una adecuada alimentación, algunas cuentan con el apoyo del Estado y otras con el de sus propios familiares o vecinos. Es así como el distanciamiento social puede ser una oportunidad para fortalecer nuestra convivencia, a través de acciones de ayuda a los integrantes de nuestra familia u otras personas. En esta ficha descubriremos: ¿cómo la empatía nos ayuda a ser mejores personas y contribuir al bienestar común?

Comenzaremos conociendo un poco más de:



¿Por qué es importante la empatía?

La empatía es fundamental para fomentar una actitud más humana y comprensiva, para facilitar las buenas relaciones entre las personas. Las personas empáticas crean situaciones de bienestar que hacen sentir bien a quienes están a su alrededor. Por medio de su comunicación verbal y no verbal emiten mensajes que provocan sensaciones de aprecio y respeto. Además, son capaces de transmitir emociones positivas, lo que se traduce en más posibilidades de obtener colaboración, llegar a un acuerdo favorable o, incluso, resolver un grave conflicto.

¡¡¡Aprendemos a ponernos en lugar de las y los demás!!!

- ✓ Comprender a otras personas exige prestar atención a los mensajes verbales y no verbales que esas personas envían a través de su lenguaje corporal. Todas y todos tenemos siempre una opinión sobre lo que sucede: por eso, cuando escuchamos, caemos en la tentación de juzgar lo que estamos oyendo desde nuestra propia manera de ver el mundo.

PENSAMIENTO NO EMPATICO



"¿Por qué hizo eso?..... Yo no lo habría hecho"

- ✓ El escuchar empáticamente supone realizar el esfuerzo de no juzgar y abrirse a la posibilidad de entender otro punto de vista y aprender algo. Si antes de empezar la conversación ya estamos decidiendo cual va



ser nuestra conclusión o lo que haremos, entonces no tenemos una real intención de escuchar a la otra persona y no se podrá alcanzar un verdadero entendimiento. La conducta no verbal puede confirmar o enfatizar lo que estamos diciendo verbalmente.

PENSAMIENTO EMPATICO



"Debe haber ocurrido algo para que haga eso.
Le preguntare como se siente"

CONDUCTA NO VERBALES:

<u>EXPRESIONES FACIALES</u>	<u>RESPUESTAS AUTOMATICAS</u>	<u>CUALIDADES VOCALES</u>	<u>MOVIMIENTOS DEL CUERPO</u>
Ceño fruncido, sonrisas, cejas levantadas. 	Respiración, sonrojos, agitación, palidez. 	Tono, velocidad, pausa, silencio. 	Movimiento de manos, postura, gestos. 

Ahora en nuestra vida cotidiana, observamos o escuchamos determinadas acciones, gestos o mensajes de personas que nos generan bienestar, calma o tranquilidad, pese a los problemas que podamos estar viviendo.

Comenzamos a resolver las siguiente actividades que nos ayudaran a cómo poder ser empáticos y ponernos en el lugar de otro.

1.- Completa el siguiente cuadro, señala frases que suelen decir las personas con un pensamiento empático y con un pensamiento no empático:

FRASES CON PENSAMIENTO EMPATICO	FRASES CON PENSAMIENTO NO EMPATICO

2.-¿Por qué es importante la empatía, ser empáticos nos ayuda a mantener buenas relaciones con nuestra familia y comunidad?

.....
.....
.....