



HACER VISIBLES A LOS INVISIBLES.





Para reflexionar:

- ▶ Tu mejor amiga Daniela te cuenta que le robaron el celular, ¿crees que esa situación te afecte?, ¿cómo crees que se sienta tu amiga? Ahora te enteras de que, a Erick, un estudiante de otro salón que no conoces, también le robaron su celular, ¿te afecta de la misma manera que con Daniela?, ¿crees que él podría sentir algo similar a lo que siente Daniela ante el mismo evento?



Objetivo de la actividad:

- ▶ Reconocer experiencias en común con otras personas.
- ▶ Propiciar empatía con los demás.





Actividad 1.

a) Escribe en dos minutos cómo te sientes en este momento, si tienes alguna preocupación y cómo te gustaría sentirte.

Ahora me siento: _____

Quisiera sentirme: _____



b) Observa a algún miembro de tu familia y palomea los siguientes enunciados que consideres describan a dicha persona. Completa el último enunciado.

Nombre de mi familiar: _____

_____ Mi familiar al igual que yo, experimenta pensamientos, sentimientos y emociones.

_____ Mi familiar al igual que yo, en algún momento de su vida ha experimentado tristeza, desilusión, enojo, pérdida o confusión.

_____ Mi familiar al igual que yo, ha experimentado dolor y sufrimiento en su vida.



_____ Mi familiar al igual que yo, desea dejar de sufrir.

_____ Mi familiar al igual que yo, desea estar sano y sentirse amado.

_____ Mi familiar al igual que yo, desea tener relaciones sanas y constructivas.

_____ Mi familiar al igual que yo, quiere sentirse bien y estar feliz.

_____ Mi familiar al igual que yo: _____

Repite el ejercicio anterior con una persona indiferente que casi no platicas ni conoces.



- ▶ Hacer visibles a los invisibles se refiere a identificar que todas las personas, al igual que nosotros, tienen sentimientos y desean estar y sentirse bien. Cuando hacemos esta reflexión podemos concluir que si bien somos diferentes a otros en muchos aspectos, este anhelo primario que compartimos nos identifica y une como seres humanos. En ese sentido, todos somos iguales. Este reconocimiento es la base para el desarrollo de la empatía, que actúa como antídoto para evitar caer en conductas destructivas que te perjudiquen y también a los demás.

Escribe tu experiencia a lo largo de esta actividad. Solo tendrás tres minutos para escribir.



¡GRACIAS!!



**Empatía es ser capaz de sumergirse en el mundo emocional del otro.....
....sin ahogarse en él.**