

# EN PRÁCTICA

## Semana 1

### Conoce.

- Ve el video de esta semana sobre la empatía y vulnerabilidad.
- Escribe en una hoja cómo aplicarías la empatía usando la fórmula de la validación, según las siguientes situaciones.

Entiendo que te sientas: \_\_\_\_\_ con \_\_\_\_\_  
porque\_\_\_\_\_ Emoción

- a) Tu mamá te habla molesta porque no has recogido tu recámara.
- b) Tu maestra quiere dar su clase y todo el salón está haciendo mucho ruido.
- c) Tu mejor amigo(a), se enoja contigo porque no fuiste a su casa.
- d) Los papás de uno de tus amigos(as) está pasando por un divorcio.
- e) Tu mamá o tu papá están muy cansados y no quieren salir a ningún lado.
- f) Están hablando mal de un amigo o amiga tuya y sabes que está muy triste.

## Semana 2

### Construye y aprende.

- Escucha el caso y analiza con las preguntas.



NOTA: En la plataforma hay un caso para primaria y otro para secundaria.

# Raúl

¿Cómo ve las cosas Raúl?

¿Qué emociones tiene?

¿Qué acciones tomó? ¿Cuáles fueron correctas y incorrectas?

Correctas

Incorrectas

¿En qué puede aplicar la empatía?

# Sandra

¿Cómo ve las cosas Sandra?

¿Qué emociones tiene?

¿Qué acciones tomó? ¿Cuáles fueron correctas y incorrectas?

Correctas

Incorrectas

¿En qué puede aplicar la empatía?

- Analiza:

- a) ¿Qué hubiera pasado si hubieran usado la empatía a tiempo?
- b) ¿Por qué a veces es tan difícil ponerse en los zapatos del otro cuando te lastimaron?
- c) ¿Qué puedes hacer para ayudarte a pensar también en las razones y emociones del otro, aunque te haya lastimado?



Revisa la actividad de la semana que entra para que sepas el material que necesitarás y prepares la campaña. (Es trabajo en equipo, si estás se hace individual)

## Semana 3

## Construye y aprende.

- Esta semana prepararás una campaña para combatir la violencia a través de la empatía.
- Puedes utilizar cartulinas, dibujos, collage, video, fotografía, lo que quieras para tu campaña. Toma en cuenta que es visual.

*Nota: Si estás en la escuela, esta actividad se hace en equipos de 3 a 4 personas. Si no es el caso puedes hacerlo individualmente o con tu familia.*

- Primero respondan juntos(as) las siguientes preguntas.

1. La persona que habla mal de otros, que genera chisme, que ofende, que es prepotente ¿por qué crees que lo hace?
2. ¿Cómo la empatía puede ayudar a evitar la violencia, la burla, el chisme y la ofensa?
3. ¿Cómo pueden protegerse unos a otros, de personas abusivas?

4. Diseña tu cartel según tus respuestas para concientizar sobre la importancia de la empatía y que ayude a combatir la violencia, el abuso y/o el chisme.

3. La semana que entra presentarás tu campaña y las pondrán en lugares visibles en la escuela o en casa.

## Semana 4

## Círculo de Amistad.

- Presentación de campañas.