

Habilidades de empatía

Guía de actividades para los grados 3 a 5.



Know Your Neuro

Preguntas del cuestionario

1) ¿Cuáles son los dos tipos de empatía que se mencionan en el video?

- A. Actuar y sentir
- B. Pensamiento y sentimiento
- C. Actuar y pensar
- D. Actuar y hacer

2) Sentir empatía ocurre cuando:

- A. Puede sentir lo que siente otra persona.
- B. Puede imaginar lo que otra persona está pensando.
- C. No puede comprender lo que otros piensan y sienten.
- D. Juzgar a los demás por lo que piensan y sienten.

3) Pensar con empatía ocurre cuando:

- A. Puede sentir lo que siente otra persona.
- B. Puede imaginar lo que otra persona está pensando.
- C. No puede comprender lo que otros piensan y sienten.
- D. Juzgar a los demás por lo que piensan y sienten.

4) ¿Cómo se llaman las células cerebrales que se iluminan en nuestro cerebro cuando...?

¿Qué sienten o hacen otras personas?

- A. Neuronas sonrientes
- B. Neuronas tristes
- C. Neuronas de vidrio
- D. Neuronas espejo

5) ¿Por qué tenemos neuronas espejo?

- A. Para aprender por qué la gente hace las cosas
- B. Aprender cómo hacen las cosas las personas
- C. Para saber cómo se sienten las personas.
- D. Todas las anteriores

6) ¿Cuáles son algunos de los beneficios de desarrollar habilidades de empatía?

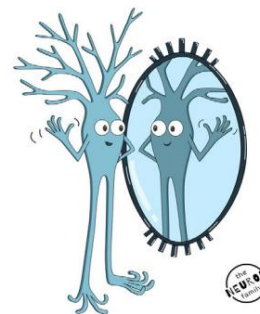
- A. Menos depresión y menos amigos
- B. Menos depresión y más amigos
- C. Menor vinculación social
- D. Mayor soledad y menor conexión

7) ¿Cuáles son los cuatro pasos de Brené Brown para desarrollar la empatía?

- A. Ponte en el lugar de los demás y luego júzgalos.
- B. Ponte en el lugar de los demás, escucha, reconoce sus emociones y comunicar sus sentimientos
- C. Ignora sus sentimientos e interrúmpelos.
- D. Comunica tu opinión sobre ellos.

8) Para desarrollar habilidades de empatía, la teoría del contacto dice que deberíamos:

- A. Quédese en casa y aíslese o quédese solo.
- B. Conoce gente nueva, haz más cosas, haz menos contactos.
- C. Conoce gente nueva, haz más cosas, haz más contactos.
- D. Contactar a las personas únicamente a través de la tecnología.



Mirror Neuron

Actividades

¿Cómo harías...? Actividad n.º 1

En parejas, pida a los estudiantes que se hagan las siguientes preguntas y comparen sus respuestas.
respuestas:

- ¿Cómo te sientes cuando alguien
¿Intenta intimidarte?
- ¿Qué sientes cuando alguien intenta
abrazarte?
- ¿Cómo te sientes cuando pierdes?
¿Algo o alguien a quien amas?
- ¿Qué sientes cuando estás sentado
solo en el almuerzo? •
- ¿Cómo te sientes cuando alguien
¿Te molestan por tu apariencia?
- ¿Qué sentimientos te surgen cuando alguien
te dice que te ama?

Actividad de toma de perspectiva n.º 2

Lee un libro en voz alta y pide a los alumnos que imaginen cómo se sienten los personajes en diferentes escenas. Luego, pídeles que imaginen qué podría estar pensando cada personaje en distintas escenas. Si los alumnos necesitan ayuda para identificar sus sentimientos, utiliza una tabla de emociones. Pídeles que imaginen cómo expresarían empatía a cada personaje en diferentes escenas.

Elogia a los estudiantes por:

- Su capacidad para ponerse en el lugar de los personajes e imaginar lo que sienten y/o piensan.
- Practicar la comunicación empática.

Actividad de comunicación n.º 3

En grupos o parejas, pídeles a los estudiantes que cuenten una historia sobre algo que les haya sucedido. Ponga un temporizador de 5 a 10 minutos para que cuenten la historia. Luego, hágales a quienes la escuchan las siguientes preguntas:

- 1) ¿Qué le sucedió al estudiante?
- 2) ¿Qué sintieron cuando les sucedió eso?
- 3) ¿Qué pensaron cuando les sucedió eso?
- 4) ¿Qué sentían al contar su historia?
- 5) ¿Cómo podrías comunicarles empatía sobre lo que les sucedió?