

TUTORIA

Apellidos y nombres:.....Cuarto Año B

ACTIVIDAD 2. Seamos empáticas/os

Nos acercamos al tema

Leamos con atención la siguiente historia.

Itzé Camila es una adolescente que vive en Lima, pero el año pasado estudió el tercer año de secundaria en Pucallpa, ya que cuando se decretó la cuarentena ella estaba de vacaciones en la casa de su abuela, que vive allí. Así que aprendió a organizarse en sus estudios, las tareas domésticas y en especial cuidar a su abuelita, que es una persona vulnerable. Itzé y su abuela se dieron cuenta de que había adultos mayores en su barrio que vivían solos y que no tenían forma de seguir alimentándose; entonces, decidieron hacer algo por ellos y comenzaron a preparar comida. Sin embargo, vieron que sus esfuerzos no eran suficientes, así que Itzé colocó en la ventana de su casa un cartel para invitar a jóvenes y adolescentes voluntarios del barrio a ayudar en la entrega de la comida con todas las medidas de seguridad a las abuelas y los abuelos del barrio.

Su iniciativa tuvo mucho eco y los voluntarios les sugirieron que también podrían ayudar a más familias necesitadas, ya que había vecinas y vecinos que estaban dispuestos a colaborar y a turnarse para cocinar los alimentos. Esta iniciativa la compartieron con otros barrios para que se organicen y también puedan ayudarse frente a esta situación que se vive a causa de la pandemia.

Después de haber leído atentamente la historia, reflexionemos y respondamos las siguientes preguntas:

1. ¿Qué necesidades identificaron Itzé y su abuela en su comunidad?

.....
.....

2. ¿Qué habilidades y valores motivaron a Itzé y su abuela a preocuparse por los demás?

.....
.....

3. ¿Qué hubiéramos hecho en el caso de Itzé?

.....
.....

4. ¿La empatía es importante en estos tiempos?, ¿por qué?

.....
.....

Elementos clave

La empatía

Nos permite conectar, sentir y tener en cuenta las necesidades, los sentimientos y los problemas de los demás, ponernos en su lugar y responder adecuadamente a sus reacciones emocionales.

La conciencia emocional

Es la habilidad para darnos cuenta de lo que estamos sintiendo, entendernos y comprendernos.

La responsabilidad

Nos permite asumir razonablemente nuestros actos para cumplir compromisos y hacernos cargo de nuestras palabras y acciones.

Gracias a la empatía podemos darnos cuenta de lo que siente y necesita la otra persona, comprenderla y compartir sus sentimientos. Esto es más sencillo cuando se trata de una persona muy allegada, por ejemplo, nuestro hermano, nuestra mejor amiga, etc. Sin embargo, si no conocemos bien a la persona o no estamos atentas/os a sus emociones y necesidades, no podremos desarrollar nuestra capacidad de empatía.

¡Ponemos en práctica lo aprendido!

A fin de fortalecer el reconocimiento de las emociones y preocupaciones de las personas de nuestro entorno, realizaremos el siguiente ejercicio. Después, podremos compartirlo con la tutora o el tutor.

ENTORNO	Emociones y preocupaciones que observamos	¿En qué situación se producen estas emociones?	¿Qué necesitarían para sentirse mejor?
En mi familia			
En mi escuela			
En mi comunidad			

Recuerda: Seamos creativas/os y organicemos nuestras producciones utilizando el material que tengamos a nuestro alcance.

¡Ya estamos culminando! A continuación, algunas ideas muy valiosas e interesantes.

- Poner en práctica la empatía requiere que desarrollemos otras habilidades e identifiquemos lo que sienten y necesitan las personas de nuestro entorno.
- En el contexto actual deben primar la organización, la solidaridad, la responsabilidad y la empatía, para que juntas y juntos planteemos soluciones que nos beneficien a todas y todos.
- Recordemos que no todas las personas piensan o actúan igual que nosotros.

Seamos tolerantes, escuchemos y promovamos una convivencia que respete todas las diferencias. Solo así podremos seguir avanzando como sociedad y país.

Ahora, veamos juntas y juntos **nuestros aprendizajes**. Marca con un aspa (X) en los recuadros correspondientes.

Aprendizajes	Mucho	Más o menos	Poco
Pude identificar mis emociones y las de los demás.			
Me di cuenta del impacto que tienen mis acciones y reacciones en otras personas.			
Estoy en condiciones de practicar la empatía.			