

Cariñoso

Esta es la cuarta semana en la unidad Caring. Los estudiantes se enfocarán en la compasión como la progresión natural del cuidado una vez que se identifique la empatía.

Comience la unidad con la lección de toda la clase y luego intente completar al menos dos de las mini lecciones con sus alumnos durante la semana. Cada mini lección está diseñada para presentar elementos de la lección principal en formas nuevas y atractivas.

Lección principal

Lección para toda la clase
30 minutos



Empatía + Compasión

Esta es la cuarta semana en la unidad de cuidados. Los estudiantes se enfocarán en la compasión como la progresión natural del cuidado una vez que se identifique la empatía..

(Consulte la página 2 para ver los detalles de la lección.)

Mini lecciones

Para Grupos Pequeños
15 minutos



Análisis de compasión

Discusión en grupos pequeños: ¿De qué manera nuestra clase muestra compasión entre sí? ¿Cómo podríamos hacerlo mejor? Comparta las respuestas de su grupo pequeño con la clase.

Para Socios
15 minutos



Compasión Haiku

Con tu pareja, crea una compasión. haiku. Recordatorio: un haiku es un poema de 3 líneas con 5 sílabas en la primera y tercera línea y 7 sílabas en la segunda línea. Asegúrate de que tu poema se conecte con el sentimiento que recibes cuando das o recibes compasión. (Ejemplo: escucha a los demás, estoy aquí para ti siempre, dicho desde el corazón).

Para individuos
15 minutos



Compartiendo Compasión

Cree una tarjeta edificante para una persona mayor en su comunidad. Incorpore palabras amables, gratitud y compasión a través de palabras e imágenes. Trate de encontrar un momento para reunirse con ellos y conocerlos antes de crear esta tarjeta (si es posible). Lo que compartan contigo definitivamente afectará en lo que te enfoques e incluyas y tendrá un mayor impacto en comparación con un mensaje no personalizado.

Centrado en la tecnología
15 minutos



Análisis de películas

Discusión en grupo: Piense en una película reciente que haya visto y responda las siguientes preguntas: ¿Cómo se demostró la compasión? ¿Era esto realista? ¿Por qué o por qué no? ¿Cómo podrían los personajes haber aumentado su compasión por los demás?

Empatía + Compasión

Esta es la cuarta semana en la unidad Caring. Los estudiantes se enfocarán en la compasión como el progresión natural del cuidado una vez que se identifica la empatía.

Plazo de la lección

30 minutos

Los materiales requeridos

- ❑ proyector para fotografías
- ❑ Fotos (ver abajo)

Mapa de Normas

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud, los Estándares de la Sociedad Internacional para la Tecnología en la Educación, cuando corresponda, y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Explore la necesidad de un enfoque combinado de compasión y empatía al ayudar a los demás.
- Examine las suposiciones comunes al analizar situaciones utilizando solo enfoques de nivel superficial.

Conexión del maestro/autocuidado

En nuestra Unidad de Atención, la emoción culminante es la compasión, que es el deseo de ayudar a los necesitados. ¿Cómo te necesitan tus alumnos hoy? ¿Cómo te necesitan tus compañeros? ¿De qué manera puede mostrar compasión mientras mantiene los límites profesionales y personales? Recuerda que ser compasivo no significa que eres responsable de resolver los problemas de todos. No se puede cambiar la vida hogareña de un estudiante. No puedes mejorar mágicamente las habilidades de gestión del aula de otro maestro. Entonces, ¿qué puedes hacer para mostrar compasión cuando ves a otros luchando? Puede proporcionar un entorno de aula estable y saludable para que los estudiantes prosperen mientras están bajo su cuidado. Puede ofrecer estrategias, si se le solicita, para ayudar a su colega a realizar cambios pequeños y positivos en la gestión del aula. La compasión se trata de ayudar en lo que puedas y ser solidario mientras reconoces que no todos los problemas son tuyos para resolverlos. Estar presente, escuchar, empatizar y actuar cuando sea posible son buenos pasos para mostrar compasión hacia sus alumnos y compañeros de trabajo.

**Compartir**

3-5 minutos

Hemos llegado a nuestra última semana en nuestra unidad Caring. Hemos explorado el cuidado personal, la gratitud y la empatía. El último componente es la compasión. En este momento de nuestras vidas, hemos escuchado este término antes; sin embargo, nuestra definición personal definitivamente ha sido moldeada por nuestras propias experiencias de vida.

¿Cómo definirías la compasión? (Invite a los estudiantes a responder).

Sí, todas estas respuestas apuntan a un terreno común de bondad. La compasión se define como sentir empatía y querer ayudar a otro que lo necesita.



Inspirar

3-5 minutos

La compasión es a menudo la extensión natural después de la empatía. Es la acción que sigue a la conexión emocional que hacemos.

Ahora, piense en un momento en el que pudo mostrar empatía y compasión. Comparta su respuesta con un vecino. (Permita que varios voluntarios compartan susejemplos con toda la clase si el tiempo lo permite.)

Hay un nivel de precaución que debe tenerse en cuenta aquí. La compasión sin la presencia de la empatía a menudo no se recibe de forma positiva. Aunque sus intenciones son positivas, sin la combinación de las dos (empatía y compasión), la otra persona puede encontrar ofensa con sus acciones. Pensemos en el ejemplo de la prueba de matemáticas de la semana pasada. Habrías estado emocionado por la C que recibió tu amigo. No se detiene y se toma el tiempo para usar la empatía para comprender cómo se pueden sentir en función de su perspectiva, sino que asume que tienen dificultades con las matemáticas como usted. Inmediatamente los felicita, les da una palmadita en la espalda y los invita a unirse a usted y a su tutor en su próxima sesión para que puedan obtener una puntuación aún más alta la próxima vez. ¿Cuál podría ser su respuesta esta vez? ¿Cómo podrían reaccionar cuando asumes que se sienten exactamente como te sientes? ¿Le ha sucedido esto a usted?

Recuerde, la verdadera empatía no puede ocurrir haciendo suposiciones. Debe relacionarse con la otra persona siempre que sea posible antes de pasar al componente de acción relacionado con la compasión. ¡No puede esperar ponerse en el lugar de otra persona sin antes saber cómo ven el tema en cuestión!



Autorizar

15 minutos

Explique que la clase ahora explorará la combinación necesaria entre empatía y compasión mientras examinan escenarios difíciles dentro de la historia y las posibles respuestas que otros podrían tener con y sin empatía. Recuerde, ¡la compasión sin empatía no siempre es positiva!

Usando las imágenes provistas, guíe una discusión sobre lo siguiente:

- que ves aquí?
- ¿Cuál es tu primera idea para “ayudar” a esta persona o personas?
- ¿Cómo podrían reaccionar?
- Ahora deténgase y piense en cómo se sienten realmente. ¿Cuál es su enfoque? Que necesitando desde su perspectiva?
- ¿Cómo cambiaría ahora su enfoque para ayudarlos?

Imagen #1: Una mujer y sus hijos durante la Gran Depresión

- Las suposiciones comunes pueden incluir que se está muriendo de hambre y necesita una ración de comida.
- Anime a los estudiantes a mirar más allá de su comprensión y exposición a la Gran Depresión (que con frecuencia se enfoca en la falta de alimentos). ¿En qué más podría estar pensando? ¿Cómo se

sentiría acerca de ese reparto de alimentos? ¿Realmente la ayudará a largo plazo?

- Otras tomas de la imagen: su esposo acaba de irse a trabajar y ella está triste de verlo irse, finalmente encontró empleo y está pensando en cuidar a los niños, acaba de enterarse de que un miembro de la familia ha contraído una enfermedad grave, etc.
- Fomente soluciones que impliquen una conversación con la(s) persona(s) PRIMERO. ¡No puedes experimentar verdadera empatía a partir de juicios iniciales y cero conversaciones!

Imagen #2: Niño sosteniendo zapatos nuevos

- Las suposiciones comunes podrían incluir que necesitaba desesperadamente zapatos nuevos y dinero para otras áreas de su vida que podrían ser difíciles para él.
- Anime a los estudiantes a mirar más allá de lo que pueden ver y profundizar más. ¿Qué expresión tiene en su rostro? ¿Qué emoción está transmitiendo? ¿En qué más podría estar pensando mientras sostiene estos zapatos? Si le das dinero y él no ve su vida como una lucha, ¿cómo podría reaccionar?
- Otras tomas de la foto: estos zapatos son un regalo que le está dando a otro niño de su barrio que anda descalzo, los zapatos representan la salud de su hermano mayor que antes no podía caminar, los zapatos representan la primera venta de su padre como zapatero, etc.
- ¡Fomente soluciones que impliquen una conversación con este niño!



Reflejar

5-7 minutos

Como clase, discuta los desafíos de hacer una pausa para encontrar la empatía ANTES de responder con compasión.

- ¿Por qué es difícil esperar cuando nuestra primera respuesta es HACER ALGO?
- ¿Cómo podría una conversación con la otra persona u otras personas cambiar mi enfoque compasivo?

Cuando realmente sientes empatía por alguien, se necesita coraje para seguir adelante y ayudarlo a superar su situación. ¡Tu compasión podría ser el punto de inflexión positivo en una situación realmente difícil!

Imagen #1: Madre en Gran Depresión

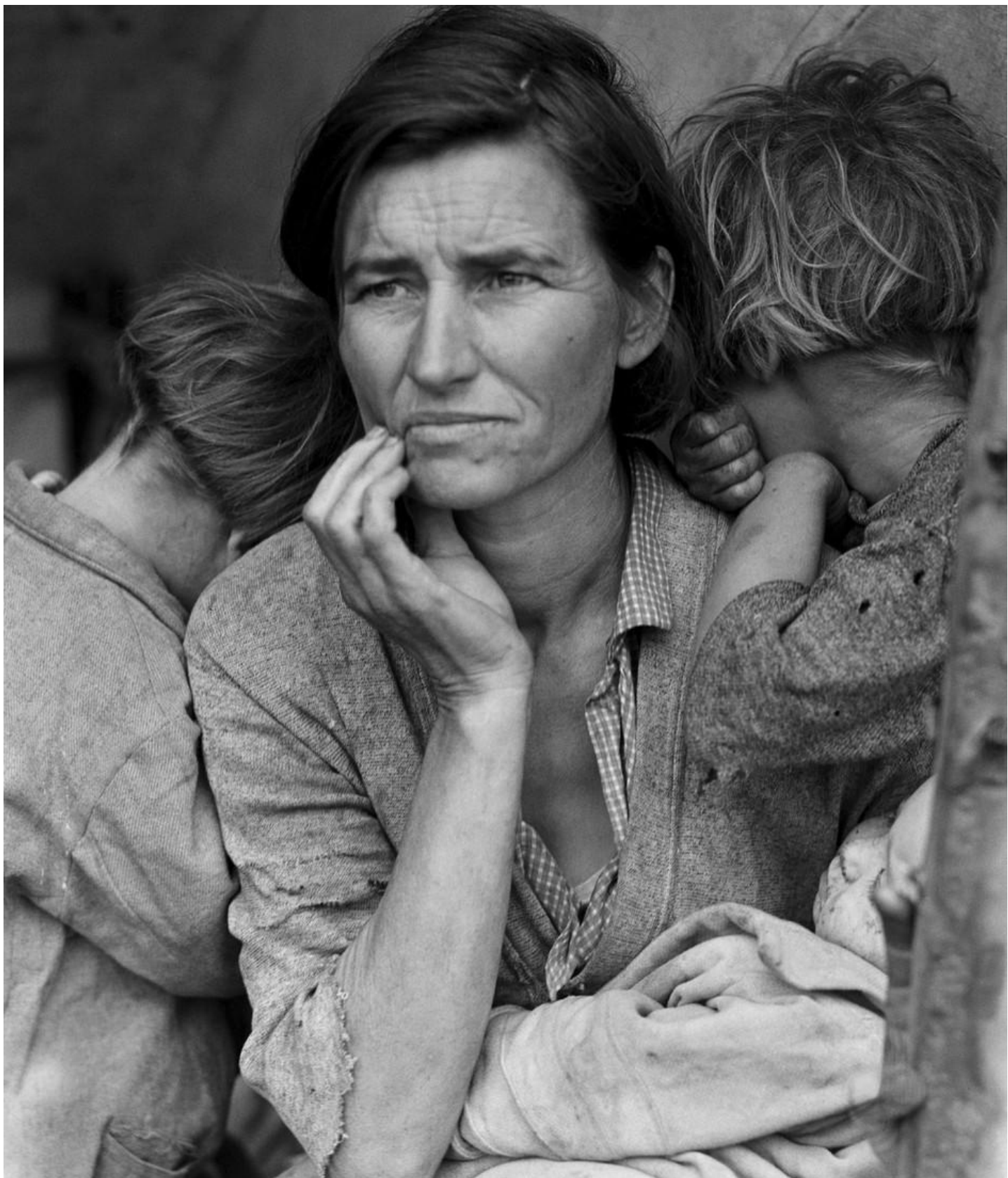


Imagen #2: Niño sosteniendo zapatos nuevos

