Tutoría

**“Somos empáticas/os”**

**(SEMANA 2)**

¡Hola! Te saluda Sebastián, esta semana continuaremos con la actividad 2 de Tutoría, hablaremos de igualdad, solidaridad, empatía y tolerancia para una sana convivencia.

**Nos acercamos al tema**

Leamos con atención la siguiente historia: (Te la resumo)

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, 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 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 puedan ayudarse frente a esta pandemia.

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

* **¿Qué necesidades identificaron Itzé y su abuela en su comunidad?** (Está subrayado en la lectura)
* **¿Qué habilidades y valores motivaron a Itzé y su abuela a preocuparse por los demás?**

La empatía, la solidaridad y la tolerancia.

* **¿Qué hubiéramos hecho en el caso de Itzé?** (Pregunta personal
* **¿La empatía es importante en estos tiempos?, ¿por qué?**

Si, porque con la empatía podremos pensar en los demás, podemos ayudar nosotros a personas como lo hicieron Itzé y su abuela.

**Ahora que reflexionamos sobre la base de estas preguntas, es importante que vayamos comprendiendo algunos elementos claves.**

**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 otra persona, comprenderla y compartir sus sentimientos. Esto es más sencillo cuando se trata de una persona muy allegada, por ejemplo, nuestro hermano, 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 la capacidad de empatía.

Sofía, de Lurín, nos dice que ella practica la empatía “concentrándose” durante unos minutos en lo que otra persona está pensando y trata de imaginar cuáles podrían ser las causas que motivan a comportarse de cierta manera; así, logra comprenderla mejor. Otra forma que utiliza para practicar la empatía es poner interés cuando una persona le comunica un problema: no interrumpe, no la hace sentir mal, no la juzga, deja que hable libremente y realiza preguntas para entender mejor la situación y apoyar si fuera posible.

Cada persona, desde su experiencia, sus aprendizajes y su cultura, vive una situación de forma diferente a otras; por ello, nuestra mirada a problemas o necesidades de los demás debe ser amplia y tratar de ponernos en su lugar. No juzguemos desde nuestra experiencia, porque, como dijimos, cada persona tiene sus propias formas de sentir y pensar. Solo tratemos de comprenderlas y ponernos en su lugar.

Desarrollar nuestras habilidades socioafectivas es clave para nuestra vida, pues nos ayuda a tener elementos para afrontar cualquier situación en la que nos encontremos y contribuir al bien común.

**¡Ponemos en práctica lo aprendido!**

Luego de reflexionar sobre la importancia de ser empáticas/os y buscar soluciones en distintas situaciones problemáticas, estamos listas y listos para poner 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 |  |  |  |

(Aquí te dejo la tablita para que la llenes, es fácil, sé que puedes hacerlo, ya que esto es personal, recuerda ser empático)

**¡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 |
| Valoro el respeto y la igualdad en derechos de las personas. |  |  |  |
| Considero que la empatía y la solidaridad son importantes para construir una convivencia democrática. |  |  |  |

Después de haber reflexionado sobre el tema de hoy, escribamos un nuevo compromiso personal relacionado con la comprensión de los sentimientos y emociones de las personas de nuestro entorno. **¿Cómo podríamos poner en práctica la empatía?** (Te puedes orientar de mi respuesta)

Preocupándonos por las demás personas, acercarnos a ellos y escuchar lo que nos expresan para poder entenderlos, no juzgar a esa persona ni menospreciarla, ponernos en los zapatos de ellos, ser solidarios y tolerantes para poder ayudarlos.

Eso sería todo en esta semana, la siguiente estaremos culminando con todas las actividades de este curso en la web, espero realmente te haya servido de ayuda este documento y nos vemos pronto uwu

Si te ayudo y te agrada la forma en que lo hago sígueme en mis redes:

<https://www.youtube.com/channel/UC5mNe7XZoqhQbbObpblpSZg>

<https://www.facebook.com/sebastian.durand.acosta.5891/>

Sebastián Durand