

# Conexión de compasión: El camino a la compasión

Esta lección brinda a los estudiantes la oportunidad de desarrollar habilidades relacionadas con la compasión y ser amable con los sentimientos de los demás. Esta lección se enfoca específicamente en cómo mostramos compasión cuando reconocemos las emociones básicas en los demás; también profundiza en las diferencias entre empatía y simpatía. Esta lección es la segunda parte de dos partes.

## Cariñoso Sub-Conceptos)

Compasión, Empatía, Amabilidad

## Plazo de la lección

45 minutos

## Los materiales requeridos

- ❑ Dos "capas de compasión" al estilo de los superhéroes, que deben hacerse antes de la lección; estos pueden estar hechos de papel, fundas de almohadas u otro material. Podría poner una S en uno para Simpatía y una E en el otro para Empatía. ¡Mantenlo simple!
- ❑ Enmascarar o cinta adhesiva para crear "camino" en el piso. Puedes usar la misma cinta para crear el "centro de compasión". Esta debe ser una forma de triángulo con la compasión en el centro superior, reflejando la imagen de apertura.
- ❑ La imagen de Path To Compassion para facilitar la configuración (ver más abajo)

## Mapa de Normas

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

## Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Aplicar su comprensión de las emociones básicas a su comprensión de la compasión, la empatía y la simpatía.
- Predecir cómo se pueden sentir los demás en respuesta a diferentes situaciones.

## Conexión del maestro/autocuidado

La compasión y la empatía van de la mano. Cuando experimenta ese tirón de compasión, a menudo puede expresar empatía simultáneamente. La semana pasada nos enfocamos en prestar más atención a los que con frecuencia se olvidan en su comunidad. Esta semana, el desafío es aún más profundo. Elige a una persona de tu comunidad con la que empatizar y ponte en su lugar por un día.

¿Cómo es su día? ¿Qué luchas podría encontrar? ¿Cuál podría ser el punto culminante del día? Si es posible, trata de vivir un día como lo haría esa persona. Si esto no es posible, intente visualizar el día o escribir un diario al respecto. La compasión nos lleva a sentir emociones. Sin embargo, la verdadera empatía nos permite colocarnos directamente en el lugar de la otra persona, con todos los altibajos, luchas y celebraciones. Este simple ejercicio puede ayudarlo a practicar la empatía más fácilmente con todas las personas, tanto a nivel local como internacional.



**DESIGNADO POR CASEL  
COMO PROGRAMA RECOMENDADO  
PARA EL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL.**

Vea la última página para más detalles.



## Compartir

5-7 minutos

*En la última lección hablamos sobre las emociones humanas básicas. ¡Eran ocho! ¿Alguien puede recordar cuáles son estas emociones?*

Invite a los estudiantes a responder. Escriba sus respuestas en la pizarra o proyéctelas en la pizarra inteligente. (Las respuestas deben ser: alegría, tristeza, miedo, ira, disgusto, confianza, sorpresa y anticipación).

*¡Bien! Estas son las emociones que todos sienten, sin importar de qué familia, escuela, ciudad, estado o país vengan. También estudiamos las caras de las personas para poder determinar qué emociones estaban sintiendo. Hace dos lecciones, hablamos de ayudar. ¿Cómo podrían estar conectadas las emociones y la ayuda?*

Invite a los estudiantes a responder, pero esto podría ser difícil de responder, por lo que está bien continuar si los estudiantes no están seguros.

*La conexión es que cuando vemos a alguien que está luchando o que está triste o herido, queremos ayudarlo, ¿verdad?*

*El sentimiento que te hace querer ayudar es una emoción superpoderosa que hemos llamado compasión. Compasión significa preocuparse cuando otros están heridos, tristes o necesitados. Cuando mostramos compasión por los demás, les estamos mostrando amabilidad. TODOS tenemos este superpoder dentro de nosotros, aunque a veces necesitamos trabajar duro para activarlo.*

Escriba la palabra Compasión en la pizarra en la parte superior (o use la imagen a continuación si usa una pizarra inteligente).



**COMPASSION**  
"I want to help you!"



## Inspirar

12-15 minutos

*Ahora, si estuviéramos mirando un mapa, y la compasión fuera el lugar al que queríamos ir, veríamos dos SENDAS para llegar a la compasión.*

*Estos caminos se llaman EMPATÍA y SIMPATÍA.*

Escriba Empatía y Simpatía en una formación triangular debajo de Compasión como se muestra a continuación; Subraye, negrita o resalte la palabra "camino" en ambas palabras.



**COMPASSION**

"I want to help you!"

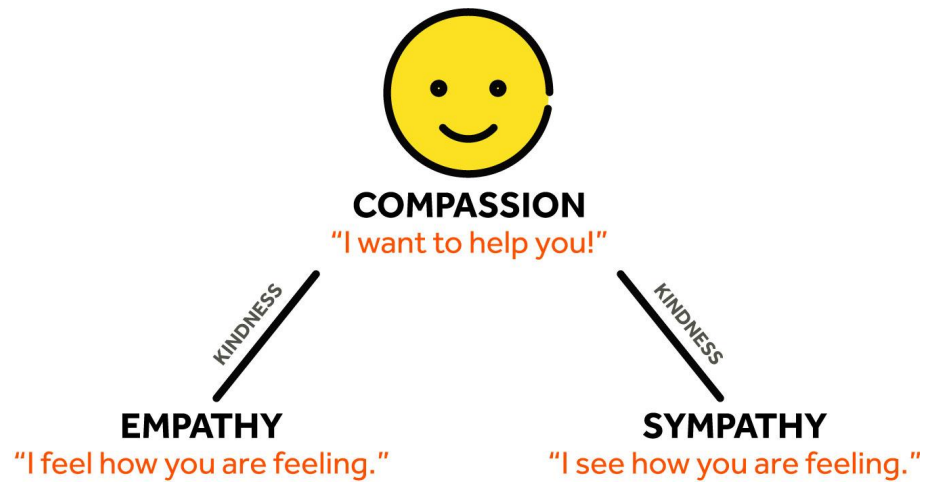
### **EMPATHY**

### **SYMPATHY**

*Cuando comprendes los sentimientos de otra persona porque has tenido la misma experiencia, tomas el camino de la empatía para cuidarlos. Para tener empatía también debes tener experiencia, ¡o al menos una experiencia similar!; Puedes sentir lo que alguien está sintiendo porque has estado allí!*

*Cuando comprendes los sentimientos de otra persona porque puedes ver que están tristes, molestos o asustados, tomas el camino de la simpatía para cuidarlos. Puedes sentir simpatía por alguien incluso si nunca has tenido sus mismas experiencias.*

Dibuja líneas desde la empatía y la simpatía hasta la compasión. Agregue "bondad" a cada línea.



*Sin embargo, sin importar en qué camino se encuentre, aún puede mostrar amabilidad y compasión a la otra persona ayudando, escuchando, incluyendo o haciendo algo más para ayudarla a comprender que le importa.*



## Autorizar

5 minutos

*Ahora vamos a practicar para identificar qué camino podría tomar en ciertas situaciones y cómo podría usar su superpoder de compasión para ayudar a alguien que lo necesita.*

**[Disponga el salón de clases como se explica en el Folleto del juego Paths to Compassion.]**

Muestre la Imagen 1 de un niño con una escayola, que se ve triste (muestre la imagen o el proyecto en la pizarra).



(Fuente:<https://www.thriftyfun.com/Hand-Washing-With-a-Broken-Arm.html>)

Pregunte a los alumnos qué creen que está sintiendo y pensando esta persona. Llame a los estudiantes para obtener respuestas.

A continuación, pida a los alumnos que pasen al camino de la empatía o al camino de la simpatía por esta persona. (Recuerde a los alumnos que probablemente puedan sentir empatía si ellos también se han roto un hueso; si no se han roto un hueso, probablemente sientan simpatía porque pueden ver que él está triste pero no saben muy bien cómo es estarlo). romper un hueso.)

Dé a los estudiantes la oportunidad de moverse y luego pregúnteles a los estudiantes en el camino de la empatía por qué eligieron ese camino. Pregunte a los estudiantes en el camino de la simpatía por qué eligieron ese camino.

Finalmente, pregunte a los alumnos qué podrían hacer para mostrar compasión y amabilidad, para ayudar a esta persona si fuera un compañero de clase. El estudiante (uno de cada camino) al que llamas se pone la Capa de Compasión, camina (o tal vez “vuela”) el camino hacia el centro de “Compasión” para dar su respuesta. Tenga en cuenta las similitudes y diferencias en las sugerencias.

Pida a los estudiantes que regresen a sus posiciones originales antes de mostrar la Imagen 2.

Muestre la Imagen 2 de un niño que derramó su leche en una comida.



Pregunte a los alumnos qué creen que está sintiendo y pensando esta persona. Llame a los estudiantes para obtener respuestas.

A continuación, pida a los alumnos que pasen al camino de la empatía o al camino de la simpatía por esta persona. (Recuérdelos a los estudiantes que probablemente puedan sentir empatía si ellos también han derramado su leche antes; simpatía si no lo han hecho pero pueden entender cómo se siente este niño).

Dé a los estudiantes la oportunidad de moverse y luego pregúnteles a los estudiantes en el camino de la empatía por qué eligieron ese camino. Pregunte a los estudiantes en el camino de la simpatía por qué eligieron ese camino.

Finalmente, pida a los alumnos que piensen en lo que podrían hacer para mostrar compasión y amabilidad, para ayudar a esta persona si estuvieran en la misma comida que ella. El estudiante (uno de cada camino) al que llamas se pone la Capa de la Compasión y recorre el camino hasta el centro de "Compasión" para dar su respuesta. Tenga en cuenta las similitudes y diferencias en las sugerencias.

Pida a los estudiantes que regresen a sus posiciones originales antes de mostrar la Imagen 3.

Muestre la Imagen 3 de un niño que está solo o se queda afuera en el recreo.





(Fuente: <http://news.urbansitter.com/blog/how-to-help-kids-deal-with-rejection>)

Pregunte a los alumnos qué creen que está sintiendo y pensando esta persona. Llame a los estudiantes para obtener respuestas.

A continuación, pida a los alumnos que pasen al camino de la empatía o al camino de la simpatía por esta persona. No indique/recuerde a los estudiantes esta vez.

Dé a los estudiantes la oportunidad de moverse y luego pregúnteles a los estudiantes en el camino de la empatía por qué eligieron ese camino. Pregunte a los estudiantes en el camino de la simpatía por qué eligieron ese camino.

Finalmente, pregunte a los estudiantes qué podrían hacer para mostrar compasión y amabilidad, para ayudar a esta persona si estuvieran en el recreo con ella. El estudiante (uno de cada camino) al que llame se pone la “Capa de Compasión” y camina/vuela el camino hasta el centro de “Compasión” para dar su respuesta. Tenga en cuenta las similitudes y diferencias en las sugerencias.





## Reflejar

5 minutos

Haga que los estudiantes tomen asiento en el Centro de Compasión.

*Es importante recordar que ya sea que haya tenido o no la misma experiencia que alguien, aún puede mostrar amabilidad y compasión a las personas. Si nunca se ha roto un hueso, es posible que no comprenda completamente por lo que está pasando alguien enyesado, pero aún puede sentir simpatía y ser compasivo y ayudar a esa persona cargando su mochila o recogiendo algo que se le cayó. Si te han dejado fuera de un juego en el recreo antes, entonces realmente entiendes lo triste que probablemente se sintió la persona en nuestra tercera imagen. Sientes empatía y estarás ansioso por ayudar a esa persona a sentirse incluida.*

*Puede ser difícil dar un paso al frente y ayudar a alguien que está pasando por algo difícil. Sé que preferiríamos estar felices y cómodos. Todo el mundo quiere ser feliz y cómodo. Pero a veces es posible que veas algo infeliz o incómodo, como que alguien derrame la leche durante el almuerzo. Sin embargo, si puedes mostrar compasión y bondad a esa persona, no solo la harás sentir mejor, ¡sino que tú también te sentirás mejor! Entonces, hoy, esté atento a los momentos en los que puede ponerse su capa de compasión y mostrar compasión y amabilidad a otras personas.*



## Ideas de extensión

- En lugar de usar imágenes, el maestro puede optar por dramatizar estas situaciones (ya sea él mismo o con un ayudante en el aula; o puede pedirles a los estudiantes que representen roles).
- Pida a los estudiantes que se dibujen a sí mismos como héroes de la compasión. Su imagen puede representar una situación (ya sea que hayan experimentado o no) en la que están ayudando a alguien en una situación estresante o angustiada que podrían encontrar en la escuela. Esto puede ayudarlos a pensar en los sucesos cotidianos en los que pueden necesitar mostrar compasión (en los que tal vez no hayan pensado antes).



DESIGNADO POR CASL  
COMO PROGRAMA  
RECOMENDADO PARA EL  
APRENDIZAJE SOCIAL Y  
EMOCIONAL.

El Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASL) ha estado revisando programas SEL basados en evidencia desde 2003. Kindness in the Classroom® cumple con el Programa SElect de CASL y está incluido en el Guía CASL para programas efectivos de aprendizaje social y emocional.

Kindness in the Classroom® cumplió o superó todos los criterios de CASL para una programación SEL de alta calidad. Kindness in the Classroom® recibió la designación más alta de CASL por programación SEL de alta calidad.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

## Los caminos de la compasión

### Configuración e instrucciones visuales del aula

