



## Orientación 3°A medio

### “Empatía”

Querido/a alumno/a: Antes de iniciar la actividad deseo que te encuentres muy bien junto a tu familia, que sea una excelente semana y que pronto podamos vernos sanos y salvos en el liceo. Esta actividad puedes realizarla en 2 semanas.

*OA: Cultivar vínculos y relaciones interpersonales constructivas.*

Empatía significa compasión, o la capacidad de imaginar los sentimientos y emociones de la otra persona, lo que llamamos empatía emocional, y la capacidad de leer la forma de pensar de la otra persona, que a su vez se llama empatía cognitiva.

Un hombre/mujer empática/o entiende las actitudes y acciones de los demás debido al hecho de que puede empatizar con su estado interior. Puede mirar la realidad con los ojos e imaginar lo que siente la otra persona y, a menudo, incluso experimentar ciertos eventos con él y disfrutar juntos del éxito o llorar por el fracaso.

Es muy importante para nuestro desarrollo en sociedad ya que nos permite establecer vínculos sanos, estables y duraderos.

**Actividad:** Analiza las siguientes imágenes y escribe la emoción que reconoces a través de la imagen.







### Pasos para ser empáticos:

1. Observar gestos, posiciones, etc. de otra persona.
2. Escuchar lo que dice otra persona.
3. Tratar de imaginar y sentir lo que siente otra persona.
4. Tratar de entender lo que le pasa y porque le pasa.

<b>BENEFICIOS PERSONALES QUE NOS TRAE EL SER EMPATICOS</b>	
• Reconocer nuestros errores	• Ser capaz de pedir disculpas.
• Dialogar con el otro de mejor manera. Comunicarte mejor	• Valorar al otro como persona, como ser humano
• Reconocer las emociones y sentimientos del otro y respetarlo.	• Tener más facilidad para hacer amigos.
• Mejora las relaciones interpersonales.	• Ser autocríticos.

**Observación:** Puedes aclarar tus dudas y enviar la actividad resuelta de la forma que más te acomode, vía WhatsApp al +56942506048 o al correo electrónico [orienta.lsct@gmail.com](mailto:orienta.lsct@gmail.com)

*Orientadora  
María José Gutiérrez V.*