**Orientación 4° 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 empático/a 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.

[](http://www.google.cl/imgres?q=personas+y+emociones&start=138&num=10&hl=en&tbo=d&biw=1024&bih=571&tbm=isch&tbnid=6BBznb_XMl8XBM:&imgrefurl=http://www.sebascelis.com/libertad-emocional/&docid=iCWUFB_whJOGUM&imgurl=http://www.sebascelis.com/wp-content/uploads/2012/05/libertad-emocional.jpg&w=379&h=284&ei=u572UPKLF4eY8gTC-oHgBg&zoom=1&iact=hc&vpx=234&vpy=65&dur=3484&hovh=194&hovw=259&tx=172&ty=126&sig=107995356043593711286&page=8&tbnh=148&tbnw=205&ndsp=21&ved=1t:429,r:49,s:100,i:151)

[](http://www.google.cl/imgres?q=personas+y+emociones&num=10&hl=en&tbo=d&biw=1024&bih=571&tbm=isch&tbnid=rsK2KArQEXUCTM:&imgrefurl=http://www.sanar.org/depresion/crisis-emocional-por-economia&docid=OJ-dQJvvTI1zvM&imgurl=http://www.sanar.org/files/sanar/depresion_1.jpg&w=600&h=450&ei=gZ72UPppjcz0BID-gGg&zoom=1&iact=hc&vpx=549&vpy=218&dur=125&hovh=194&hovw=259&tx=155&ty=109&sig=107995356043593711286&page=3&tbnh=130&tbnw=205&start=35&ndsp=21&ved=1t:429,r:38,s:0,i:201)

[](http://www.google.cl/imgres?q=personas+y+emociones&num=10&hl=en&tbo=d&biw=1024&bih=571&tbm=isch&tbnid=Te66ztrWCuAmFM:&imgrefurl=http://salud.facilisimo.com/psicologia-emocional&docid=C6-2kfvz0iyV4M&imgurl=http://2.fimagenes.com/i/3/9/13/412_79215_5004326_672345.jpg&w=379&h=309&ei=gZ72UPppjcz0BID-gGg&zoom=1&iact=hc&vpx=528&vpy=173&dur=1157&hovh=203&hovw=249&tx=173&ty=115&sig=107995356043593711286&page=4&tbnh=146&tbnw=173&start=56&ndsp=21&ved=1t:429,r:70,s:0,i:297)

[](http://www.google.cl/imgres?q=personas+y+emociones&start=97&num=10&hl=en&tbo=d&biw=1024&bih=571&tbm=isch&tbnid=8PuvZ1s2_-X6TM:&imgrefurl=http://m.telemundo47.com/entretenimiento/mujer/Emociones-intensas-Que-hacer-con-ellas-164664746.html&docid=47pQBJEGunOZyM&imgurl=http://media.telemundo47.com/images/640*360/TLMD_08.02.12_nervous.jpg&w=640&h=360&ei=b5_2UIX-C4O29QTMs4DYAw&zoom=1&iact=hc&vpx=677&vpy=236&dur=265&hovh=168&hovw=300&tx=222&ty=95&sig=107995356043593711286&page=6&tbnh=127&tbnw=194&ndsp=20&ved=1t:429,r:16,s:100,i:52)

[](http://www.google.cl/imgres?q=personas+y+emociones&start=138&num=10&hl=en&tbo=d&biw=1024&bih=571&tbm=isch&tbnid=Ie2pOKt9F-41RM:&imgrefurl=http://psicoblog.com/personas-que-son-nocivas-para-tu-salud-emocional/&docid=a6No_F1_Z044bM&imgurl=http://psicoblog.com/wp-content/2012/12/personas-que-son-nocivas-para-tu-salud-emocional.jpg&w=655&h=303&ei=b5_2UIX-C4O29QTMs4DYAw&zoom=1&iact=hc&vpx=189&vpy=110&dur=891&hovh=153&hovw=330&tx=217&ty=89&sig=107995356043593711286&page=8&tbnh=124&tbnw=229&ndsp=21&ved=1t:429,r:39,s:100,i:121)

**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.

|  |  |
| --- | --- |
| **BENEFICIOS PERSONALES QUE NOS TRAE EL SER EMPATICOS** | |
| * 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.*