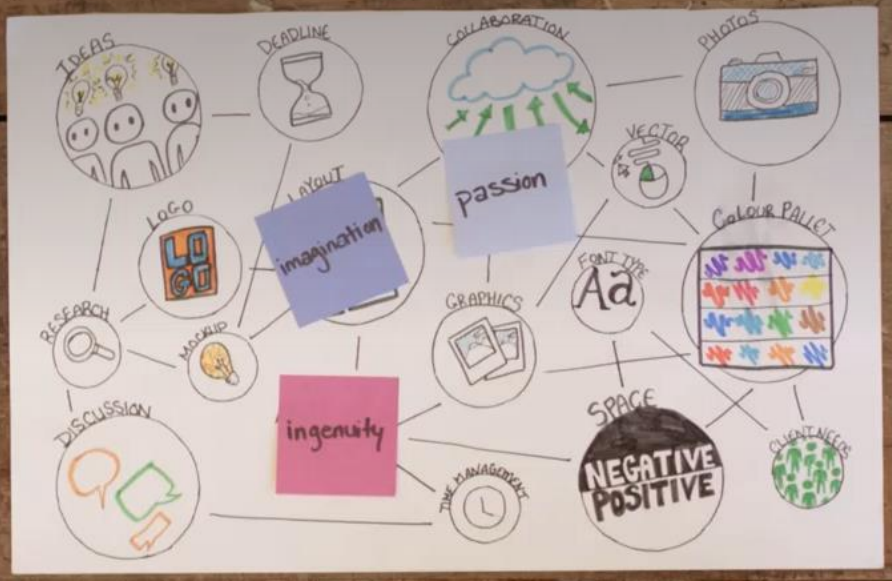
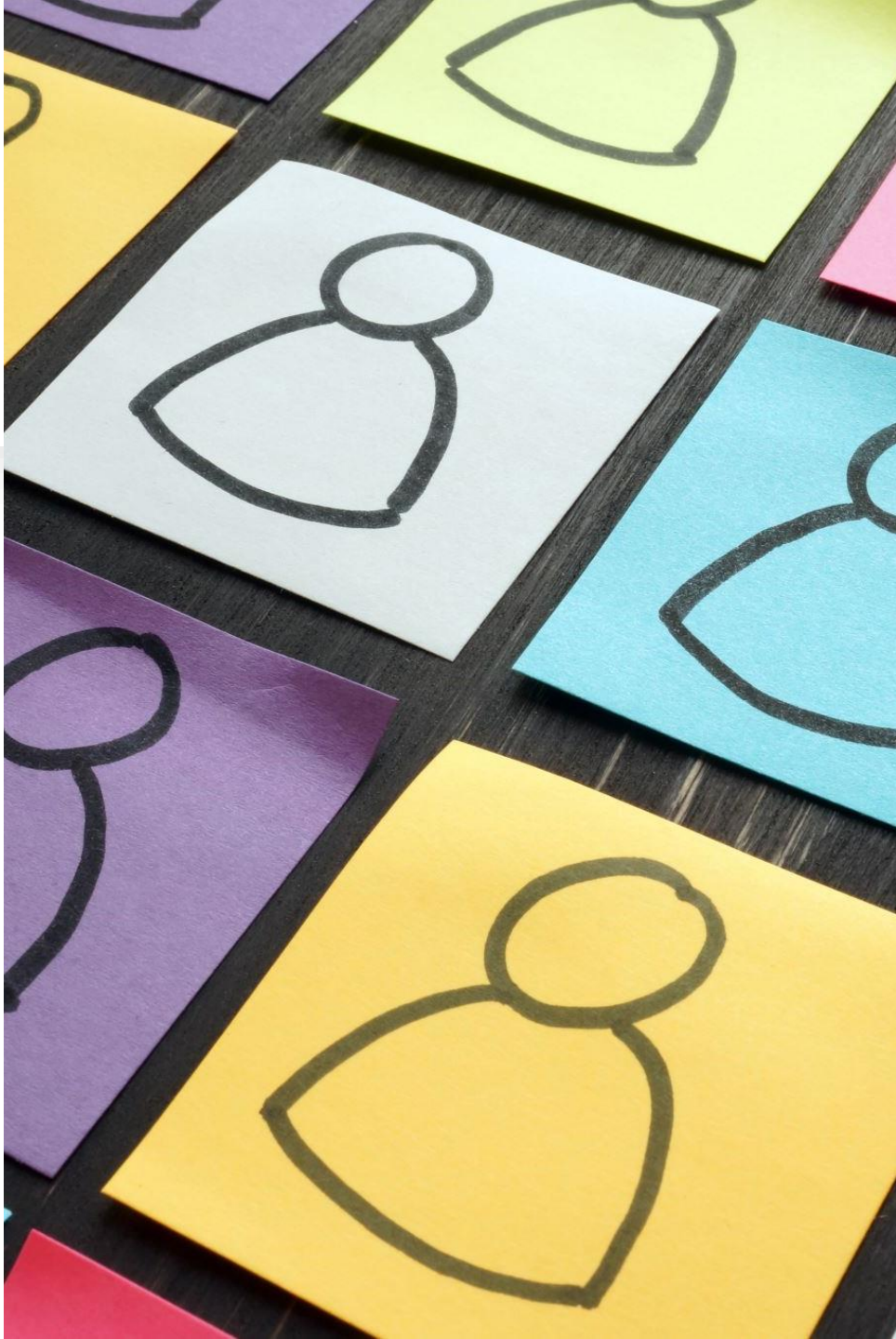
Empatía y habilidades sociales



Unidad 1: Inteligencia emocional – Habilidades para la vida

Objetivo del tema

- Fomentar el reconocimiento y comprensión de las emociones ajenas, así como el desarrollo de habilidades sociales que promuevan relaciones interpersonales saludables, colaborativas y empáticas.



¿Qué es la empatía?

Definición: Capacidad de ponerse en el lugar del otro, entender sus sentimientos y perspectivas sin juzgar.

Tipos:

Empatía cognitiva: Comprender lo que el otro siente.

Empatía emocional: Sentir lo que el otro siente.

Importancia en la vida cotidiana: Mejora las relaciones, reduce conflictos, genera confianza.

Reconocimiento de emociones

- - Empatía cognitiva y emocional
- - Señales verbales y no verbales
- - Escucha activa y lenguaje corporal
- - Validación emocional en la convivencia

¿Qué significa reconocer las emociones de los demás?

- Es la capacidad de interpretar correctamente las expresiones emocionales de otras personas, tanto verbales como no verbales, para poder responder de forma apropiada y empática.

¿Qué significa reconocer las emociones de los demás?

Indicadores emocionales clave

- Tipo de expresión - Ejemplos comunes
  - Facial Sonrisa, ceño fruncido, ojos llorosos
  - Corporal Postura encorvada, brazos cruzados, tensión
  - Verbal Tono de voz, palabras cargadas emocionalmente
  - Paraverbal Ritmo, volumen, pausas al hablar

Importancia del reconocimiento emocional

- Mejora la comunicación interpersonal.
- Favorece la resolución de conflictos.
- Promueve la cooperación y el trabajo en equipo.
- Disminuye la probabilidad de malentendidos.
- Fortalece la empatía y la solidaridad.

Actividad práctica: “Emoción en el rostro”

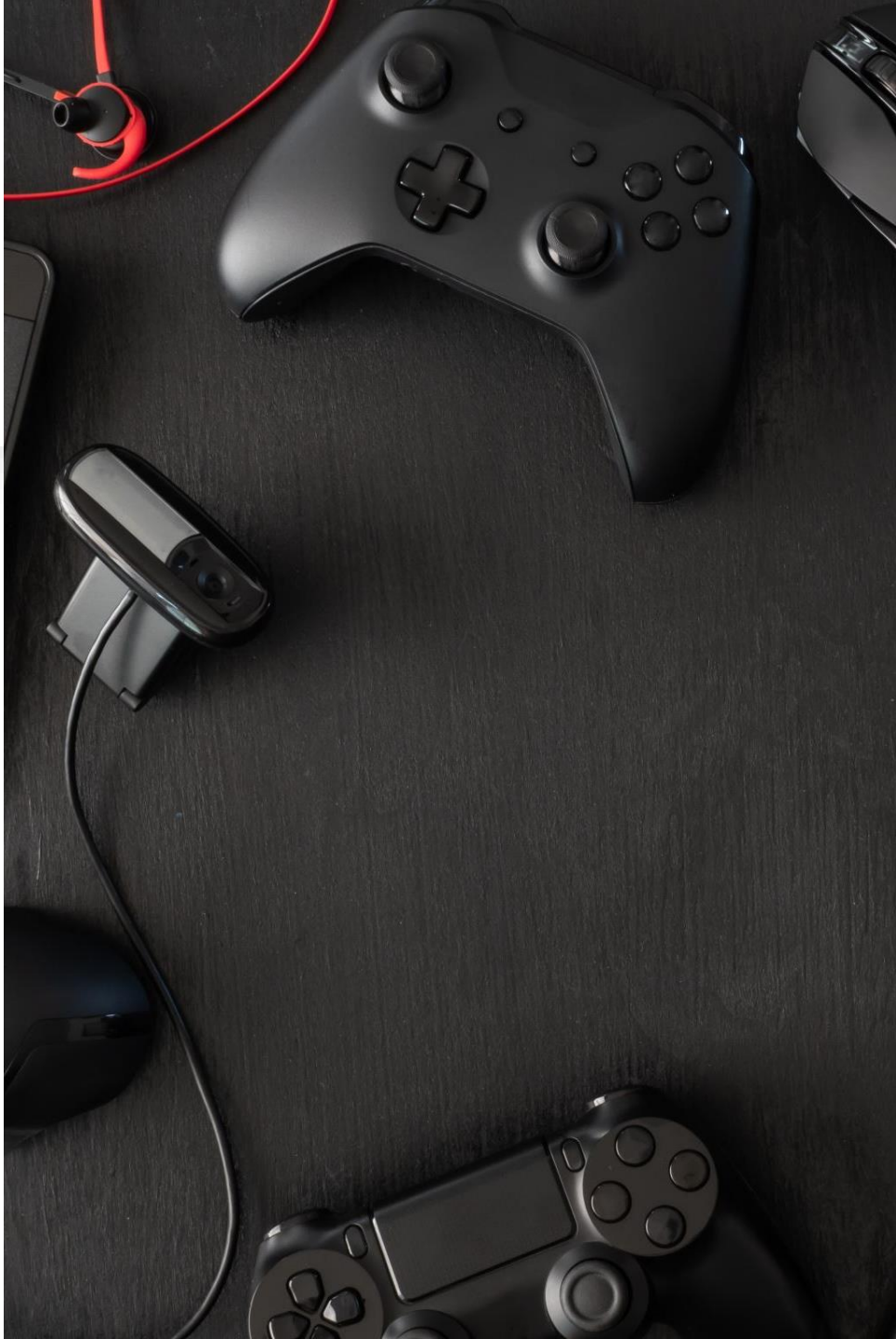
- Duración: 15 minutos
- Materiales: Tarjetas con emociones básicas escritas o emojis.
- Forma grupos pequeños.
- Un estudiante saca una tarjeta y debe representar la emoción solo con gestos.
- El resto del grupo adivina y justifica su respuesta (¿por qué crees que es tristeza, enojo, etc.?).
- Reflexión grupal: ¿fue fácil identificar? ¿En qué se basaron?

Inteligencia interpersonal

- - Relación con inteligencia emocional
- - Comunicación, cooperación y resolución de conflictos
- - Asertividad en el trato social
- - Liderazgo y trabajo en equipo

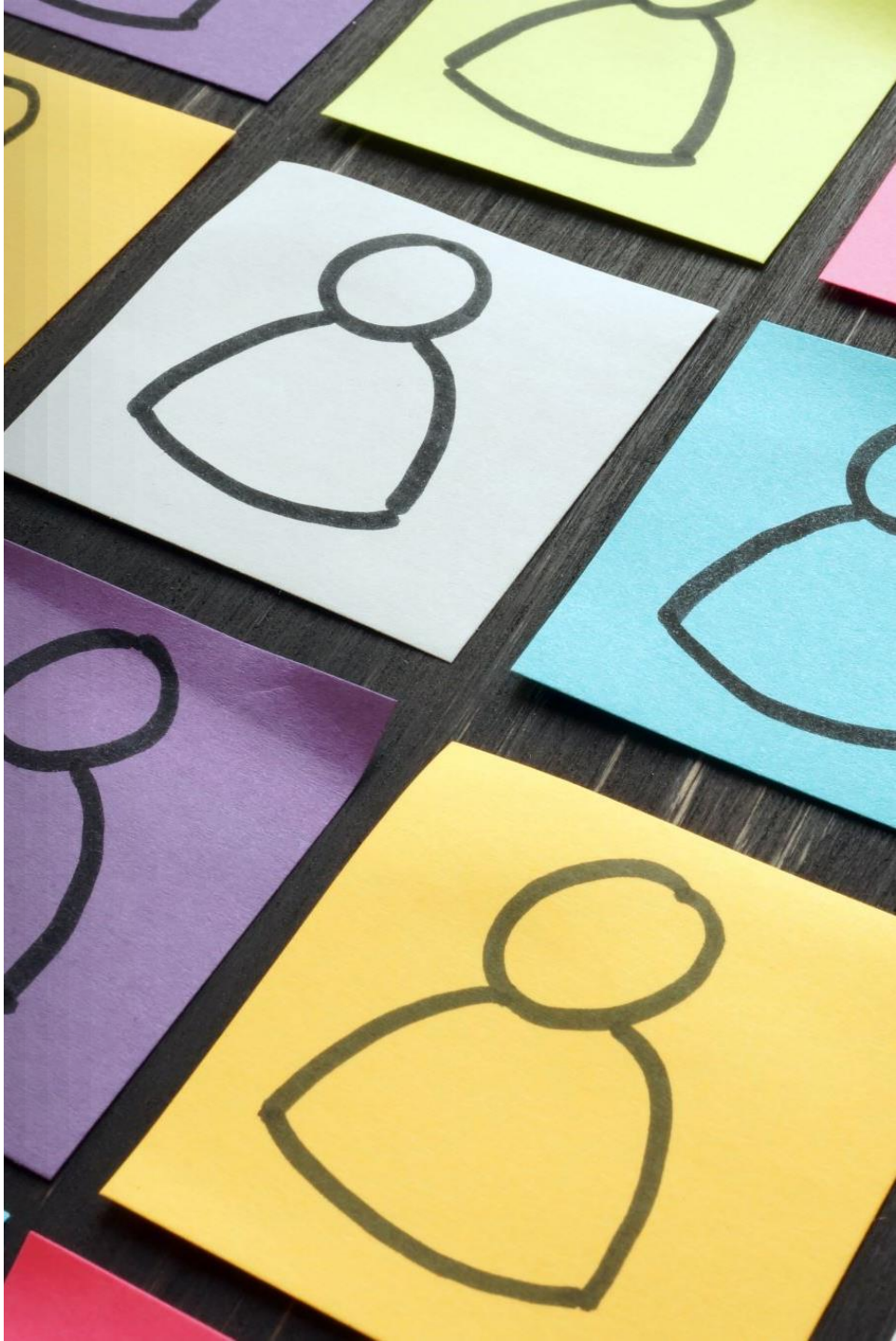
Técnicas para desarrollar habilidades sociales

- - Juegos de roles
- - Técnicas de retroalimentación positiva
- - Comunicación asertiva
- - Actividades grupales empáticas



Actividades sugeridas para el aula

- 1. Taller de percepción emocional
- 2. Simulación de situaciones sociales
- 3. Cuaderno de empatía semanal



Evaluación del tema

- - Cuaderno de empatía
- - Participación en dinámicas
- - Aplicación de la empatía en clase
- - Rúbricas de observación

Recursos complementarios

- - Daniel Goleman – Inteligencia emocional
- - Video TED: The power of empathy (Brené Brown)
- - Rueda de emociones de Plutchik