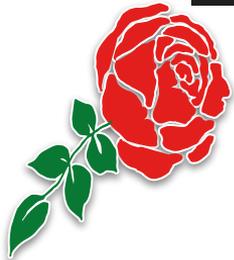


BRINDANDO
lo mejor



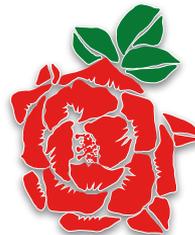
Compasión

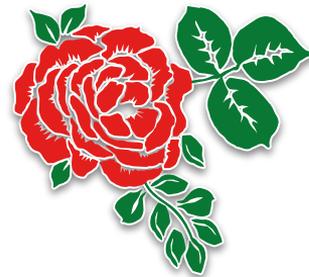
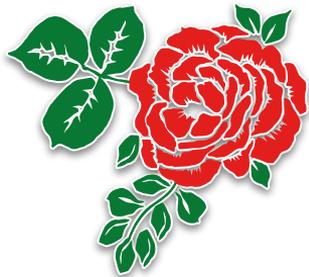
9.º a 12.º grado

Objetivo de la Compasión

El estudiante podrá:

- Entender la definición de ‘compasión’
- Tratar ejemplos pertinentes y relevantes que demuestren su comprensión
- Aumentar su conciencia de una mentalidad compasiva





Práctica

Habla con tus compañeros a tu alrededor para ver si las afirmaciones o acciones en las diapositivas a continuación son compasivas.



Compasión

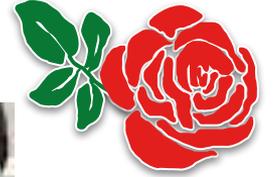
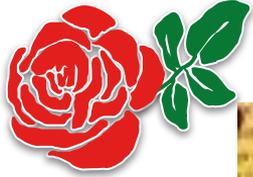
Tu amigo está llorando.
Le preguntas qué le pasa y
te dice que es la persona
con la que está saliendo.
Ya conoces el drama de
las citas, así que les dejas
un rato para ellos solos.

Una señora mayor va
saliendo de HEB
y está teniendo
dificultad para poner
su compra en el auto.
Tú estás apurado
para llegar al trabajo
y no tienes tiempo
para pararte a ayudar.

?

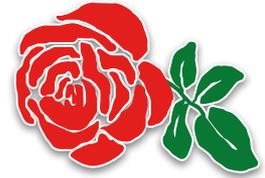
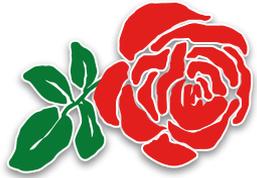
Tus amigos quieren ir
a pasar el rato en
Towne Lake. Tu
hermanito está
enfermo y quiere
mirar películas
contigo. Tú decides
quedarte en casa.

Compasión



Se trata de sentir lo que sienten los demás y el deseo verdadero de hacer del mundo un lugar mejor.



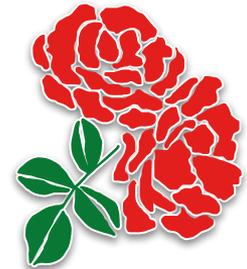
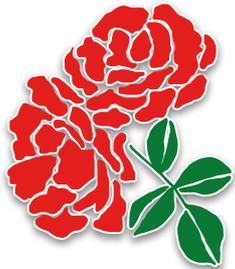


Compasión



Definición:

*Compasión y preocupación
por la mala fortuna ajena
con el deseo de ayudar*



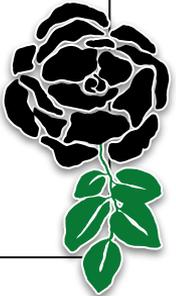
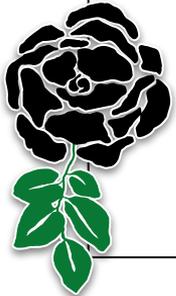
Por qué es importante la compasión

01 Crea
conexiones con
los demás

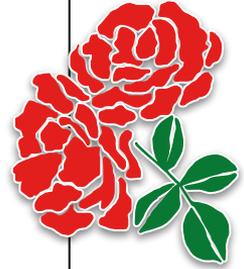
02 Ayuda
a hacer
las paces

03 Facilita
la resolución
de problemas

04 Fomenta
el bienestar
emocional



Formas de demostrar compasión



Compasión

Verbal

No verbal

Usar un tono de voz reconfortante

Responder con comprensión

Usar un nivel adecuado de contacto visual

Imitar las expresiones faciales para demostrar empatía

Prueba sobre la compasión (Actividad)



<https://www.mybestself101.org/compassion-questionnaire>

Escanea el código QR

(Los estudiantes sin acceso en el teléfono pueden usar el enlace)

*Responde las preguntas siguientes
de la forma más honesta posible*

Revisa tus resultados

*Debes estar listo para compartir en
la clase*





Conclusión

“La compasión es un músculo que se pone más fuerte con el uso”.

-Mahatma Gandhi

Basado en lo que hablamos hoy,
¿cómo interpretas esta cita?





Actividad de la compasión para llevar

Toma tu teléfono y envía un mensaje de texto compasivo a la primer persona que te venga a la mente

