

# 11.3

## Ayudar, me ayuda

### Introducción

Tener disposición para ayudar a quienes nos rodean implica trabajar la empatía, saber que debido a la interdependencia, en cualquier momento toda persona necesitará de otras. Brindar ayuda favorece el tejido social, la solidaridad y la potencialización de las capacidades de las personas, además del trabajo colaborativo en donde cada uno aporta según sus habilidades y circunstancias. En el aula es importante favorecer la ayuda entre pares, de tal modo que los alumnos se reconozcan capaces de darse acompañamiento en situaciones de regularización y apoyo académico.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes evalúen la necesidad y la importancia de solicitar y brindar ayuda para alcanzar metas comunes a nivel grupal, escolar y social.

### ¿Por qué es importante?

Porque brindar ayuda fomenta relaciones en donde hay beneficio individual y colectivo, además de favorecer la cohesión grupal.

### Concepto clave

Satisfacción al ayudar

### Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 min. Grupal

### Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes que lean la introducción, la cita y *El reto* es.
- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión. Puede preguntar al grupo qué saben sobre la **satisfacción de ayudar**. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

8 min. Individual

### Actividad 1

Brindé ayuda.

- Pida a sus alumnos que recuerden una situación en la que brindaron ayuda recientemente.
- Solicite que, en sus cuadernos o donde estén realizando las actividades escriban un relato de la situación en el que especifiquen a quién y cómo le ayudaron, además de cómo se sintieron al brindar ayuda.

Comunicación

# 11.3

## Ayudar, me ayuda

*"El que ayuda a los demás se ayuda a sí mismo".*  
León Tolstói.

Ayudar a los demás es una fuente de bienestar y felicidad; nos da la oportunidad de poner en práctica nuestras capacidades, aptitudes y/o habilidades, además de que permite crear y fortalecer relaciones sociales. Sin duda, la grandeza de una comunidad se debe a la ayuda que se brindan sus miembros, ya sea para fines individuales o grupales. Todas las personas tenemos algo que aportar a los demás, puede ser tiempo, conocimiento o apoyo. No importa si conoces o no a quien te pide ayuda, involucrarte le hará sentirse importante y te brindará satisfacciones. **El reto es** evaluar la necesidad y la importancia de solicitar y brindar ayuda para alcanzar metas comunes a nivel grupal, escolar y social.

**Actividad 1.**  
Recuerda una situación en la que hayas ayudado a alguien y escribe en tu cuaderno un breve relato de esa situación mencionando a qué personas ayudaste y de qué manera. Incluye cómo te sentiste al ayudar.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Actividad 2.**  
Piensa en la situación que describiste anteriormente. Imagina qué hubiera pasado, contigo y con la persona que pidió tu ayuda, si no te hubieras involucrado. En seguida, escribe una lista de las ventajas personales y sociales que implica brindar ayuda.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



www.sems.gob.mx/construyet

Colaboración | 1

6 min. Individual

**Actividad 2****Cuando ofrezco mi ayuda...**

- Pida a sus alumnos que, basándose en su relato, imaginen qué hubiera pasado si su decisión hubiera sido no brindar ayuda. Haga hincapié en que imaginen las consecuencias tangibles y no tangibles como lo emocional, tanto para la persona que pidió ayuda como para ellos.
- Indique que, en sus cuadernos, hagan una lista de las ventajas que implica brindar ayuda.

2 min. Grupal

**Reafirmo y ordeno**

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio.
- Si le es posible, puede comentar una conclusión breve o solicitar a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

1 min. Individual

**Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**

- Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación.

1 min. Grupal

**Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave**

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones. En *¿Quieres saber más?* podrán leer un artículo en donde encontrarán orientaciones para enfrentar momentos en donde se sientan mal.

Lección 11. Solicitar y brindar ayuda
Ayudar, me ayuda

**Reafirmo y ordeno**

Entre los aspectos que contribuyen a la felicidad está el ayudar, aunque esto no quiere decir que te des a los demás dejándote de lado y sin importar que corras riesgos. Ayudar, desde lo que está en tus manos, puede traerte bienestar físico y mental, además de que contribuye a tejer redes sociales de apoyo. Todas las personas tenemos algo que aportar. Cuando ayudamos, ganamos todos.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

**Para tu vida diaria**

Reflexiona sobre qué capacidades tienes (aptitudes y/o habilidades), e investiga a quién puedes ayudar. Acércate a las personas, ofrece tu ayuda desinteresada y sin esperar nada a cambio más que la **satisfacción de ayudar** y saber que estás tejiendo redes para cuando lo necesites.

**¿Quieres saber más?**

Lee el siguiente artículo con alguna persona de tu escuela o comunidad que creas necesite sentirse mejor. Al finalizarlo comenten al respecto y busquen ayuda para aclarar dudas.

<http://inspiralia.org/wp-content/uploads/2015/09/mentesana.10.pdf>

**CONCEPTO CLAVE**

**Satisfacción al ayudar:** Sentimiento de bienestar que provoca ayudar a alguien.

**GLOSARIO**

**Aptitud y/o habilidad:** Facultad o capacidad para hacer algo. Lo que haces con lo que sabes y que pones en práctica para tu mejor desarrollo.

2 | Colaboración



www.sems.gob.mx/construyet

**Aplicaciones para el aula y su vida diaria****Aplicaciones para el aula y su vida diaria:**

Si anteriormente ha llevado a cabo algún trabajo como voluntario, comparta la experiencia con el alumnado enfocándose en las ventajas que obtuvo; si no ha participado con anterioridad, investigue sobre actividades escolares o comunitarias donde necesiten personas voluntarias y realice la invitación a sus estudiantes a participar.

Reconocer y observar los beneficios de brindar ayuda nos motiva a seguirlo haciendo. Al finalizar su día recuerde los momentos en que brindó ayuda a alguien e identifique las emociones que esto le provoca. Saber que es capaz de ofrecer ayuda le facilitará reconocer capacidades que quizás no creía tener.

**En caso de crisis emocional:**

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables, reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento. Puede brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, atendiendo a las sensaciones del cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

**Equidad e inclusión educativa:**

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e Inclusión (Modelo educativo)*. México: SEP, 2017) en <http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

## Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos el 50% de estudiantes evaluaron la necesidad y la importancia de solicitar y brindar ayuda para alcanzar metas comunes a nivel grupal, escolar y social.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios					