

# 11.3

## Ayudar, me ayuda

*“El que ayuda a los demás se ayuda a sí mismo”.*

*León Tolstoi.*

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.

---

---

---

---

---

---

---

## 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/mente-sana.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.