

2.1

Mis compañeros de viaje

Introducción

Entender, considerar y apreciar el bienestar de otras personas es fundamental en la construcción de relaciones sanas. Por el contrario, centrarnos excesivamente en nosotros mismos es una realidad que desatiende que dependemos de otros de muchas maneras y es causa de conflictos y grandes problemas sociales. En esta variación los estudiantes identificarán las relaciones interpersonales basadas en una mentalidad autocentrada y las relaciones basadas en una mentalidad que considera el bienestar de los demás.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes distingan entre las relaciones interpersonales basadas en una mentalidad autocentrada y una que considera a los demás.

¿Por qué es importante?

Porque sabrán que una mentalidad que considera el bienestar de los demás es fundamental en la construcción de relaciones sanas.

Concepto clave

Mentalidad autocentrada.

“Lo más importante en cualquier relación no es lo que obtienes, sino lo que das”.
Eleanor Roosevelt

En tus relaciones con los demás ¿Te preocupas únicamente por tus intereses o reconoces y aprecias las necesidades de los otros? ¿Lo habías pensado? Considerar a otros implica ver el mundo desde una perspectiva más amplia y es la base para construir relaciones personales más profundas y significativas.

El reto es distinguir entre las relaciones interpersonales basadas en una mentalidad autocentrada y una que considera a los demás.

Actividad 1.

En parejas, completen la siguiente tabla.

- Piensen en una relación con un amigo(a) en la que la mayor parte del tiempo se sienten bien y otra en la que no. Anoten tres características de cada una de estas relaciones siguiendo el ejemplo. No es necesario que digan en quién están pensando.

Características de la relación en la que me siento bien.	Características de la relación en la que no me siento bien.
<i>Ejemplo: Me escucha cuando tengo un problema.</i>	<i>Ejemplo: Sólo me habla cuando necesita algo.</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.

- Lean la definición de **Mentalidad autocentrada** del **concepto clave**, subrayen en la tabla las características que corresponden a este tipo de mentalidad y encierren en un círculo las que consideran que corresponden a una mentalidad que considera el bienestar de los demás.

Orientaciones didácticas

2 min. Individual o grupal

Introducción para los estudiantes

Lea o invite a alguno de sus estudiantes a leer en voz alta la cita, la introducción y “El reto es”. Como sugerencia, puede preguntar a sus estudiantes si se habían planteado la pregunta que aparece en el texto introductorio y por qué podría ser importante.

9 min. En parejas

Actividad 1:

Pida a sus estudiantes que piensen en una relación con un amigo(a) en la que la mayor parte del tiempo se sienten bien y otra en la que no.

- Invítelos a trabajar en parejas y a anotar tres características de cada una de estas relaciones.
- En el caso de las características de las relaciones en las que se sienten bien, algunos ejemplos pueden ser: *Mi ami-*

go(a) me apoya cuando le pido ayuda, me valora, me demuestra que le importa, se interesa por lo que le cuento.

- En el caso de las características de las relaciones en las que no se sienten bien, algunos ejemplos pueden ser: *Mi amigo(a) no se interesa por mis asuntos, sólo quiere hacer lo que a él o ella le interesa, sólo habla de sus cosas, no demuestra que me respeta, sólo me busca cuando necesita algo de mí.*
- Pídeles que lean la definición de **mentalidad autocentrada** en el **concepto clave** y que identifiquen y subrayen aquéllas que podrían corresponder a este tipo de mentalidad y encierren en un círculo aquellas que consideran que provienen de una mentalidad que considera a los demás.
- Es posible que en el caso de algunas de las características no sea claro a qué tipo de mentalidad corresponden. Ayúdelos a identificar si la motivación con la que se hace incluye además del bienestar personal el de los demás o si parte únicamente de pensar en sí mismos.

5 min. Individual

Actividad 2:

Pida a sus estudiantes que piensen en una relación importante para ellos, den ejemplos de situaciones en las que actuaron a partir de una mentalidad autocentrada en esa relación y situaciones en las que actuaron con una mentalidad que considera a los demás.

- Algunos ejemplos de acciones que parten de una mentalidad autocentrada: *Cuando me frustró porque quiero que esa persona sea de una manera que no es. Cuando no considero su punto de vista. Cuando me enojó porque eligió hacer otra cosa y no estar conmigo.*

Actividad 2.

Lee las indicaciones y escribe cómo te sentiste en cada situación.

- Piensa en una situación en la que actuaste pensando únicamente en ti, es decir, con una mentalidad autocentrada. ¿Cómo te sentiste?

- Piensa en otra situación en la que actuaste considerando no sólo tus necesidades, sino también las de otras personas. ¿Cómo te sentiste?



Reafirmo y ordeno

Procurar nuestro propio bienestar es natural y necesario, de la misma manera, aprender a incluir a los demás en nuestra forma de ver el mundo nos conecta y es fuente de muchas satisfacciones. Cuando entendemos, consideramos y apreciamos a los demás, podemos actuar para ayudar cuando es necesario o sentirnos contentos por su bienestar. Atender y tomar en cuenta a otros es el cimiento de las cualidades humanas más constructivas y la base de las relaciones sanas.

1 min. Individual

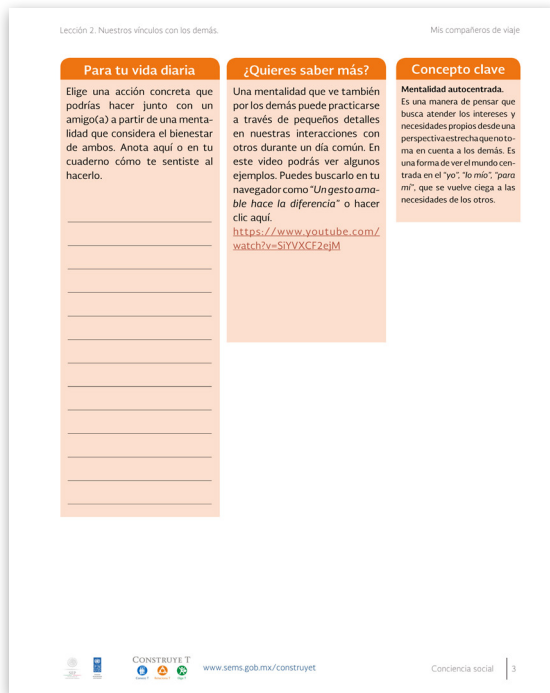
Escribe en un minuto qué te llevas de esta lección

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la lección. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima en la que pueden incluir sus dudas y que aquellos que desean hacerlo se la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga retroalimentación de las actividades.

2 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Lea la sección o pida a un estudiante que lo haga. También puede solicitar que los estudiantes brinden una conclusión de la sesión con sus propias palabras.



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.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Para el aula

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, preguntar al estudiante ¿qué le serviría en ese momento? y brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, escribir en su diario de emociones o atender las sensaciones en el 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.

Inclusión:

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) y el Artículo primero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, disponibles en los siguientes enlaces:

Equidad e Inclusión:

<http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

Artículo primero:

http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1_150917.pdf

Para su vida diaria:

Lo invitamos a reflexionar sobre alguna relación interpersonal que esté pasando por un momento difícil. ¿Cómo cambiaría la interpretación de la situación si amplía la perspectiva y considera las necesidades del otro además de las propias?

Evaluación de la sesión

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 50% de los estudiantes pudieron distinguir entre las relaciones interpersonales basadas en una mentalidad autocentrada y una que considera a los demás.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					