

## 9.1

## Hacer el bien sin mirar a quién

## Introducción

¿Puede recordar más de una situación en la que usted haya brindado ayuda? Al ayudar a los demás, podemos notar el bienestar que les trae, pero ¿ha reflexionado sobre los beneficios que una conducta altruista aporta a su vida? Asumir que todos y cada uno de nuestros actos tienen consecuencias e impactan a los demás, no sólo nos permite influir en el entorno que nos rodea, sino también en nuestro propio desarrollo personal. En esta variación exploraremos los beneficios que nos trae ayudar a los demás.

## ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen los resultados de acciones que contribuyeron al bienestar de personas desconocidas.

## ¿Por qué es importante?

Porque los estudiantes podrán reconocer que con sus actos pueden ayudar a otros.

## Concepto clave

Solidaridad.

## Orientaciones didácticas

2 min. Individual

**Un momento de atención y reflexión:**  
Guíe a sus estudiantes en un ejercicio de atención por dos minutos.

- Puede leer el siguiente guion para el ejercicio:
  - Comenzamos por ajustar la postura: la espalda erguida y el cuerpo relajado.
  - Por un momento dirigimos toda nuestra atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por nuestras fosas nasales.
  - Cualquier otro estímulo diferente a estas sensaciones (como sonidos, movimiento o incluso ideas que surjan) las identificamos como una distracción, las soltamos y suavemente regresamos la atención a las sensaciones de la respiración.
  - Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

Genérica

# 9.1

## Hacer el bien sin mirar a quién

*"Si precisas una mano, recuerda que yo tengo dos."  
Agustín de Hipona.*

¿Alguna vez te has puesto a pensar hasta qué punto estamos interconectados los unos con los otros? Todos y cada uno de nuestros actos tiene consecuencias e impacta en nuestro entorno. De aquí que sea indispensable hacernos responsables del papel que jugamos en la sociedad para generar espacios de convivencia sanos y armónicos. ¿Qué efecto te gustaría dejar a tu paso? ¿Qué tipo de realidad te gustaría ayudar a construir?


**El reto es** identificar los resultados de acciones que contribuyeron al bienestar de personas desconocidas.

**Actividad 1.** Lee con atención los siguientes testimonios sobre el sismo que se vivió en México el 19 de septiembre del 2017:<sup>1</sup>

*"En medio de los derrumbes la gente también cantaba y le echaba porras a México, se están viviendo momentos de mucha unión". Maricarmen.*

*"Todos quieren poner su granito de arena. Los que son fuertes y jóvenes traen picos y palas, otros dan comida y agua". Alejandro.*

*"Vivimos escenas muy enternecedoras, de gente que quería ayudar, que deseaba hacer algo por los más afectados". Joel.*



**Actividad 2.** Ahora organízate con tus compañeros en parejas y contesten las siguientes preguntas:

I. ¿Cómo te sientes al leer estos testimonios?

---



---

1 <http://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-41338737>

SEP, PNUD, CONSTRUYE T (Conoce T, Relaciona T, Elige T), www.sems.gob.mx/construyet, Conciencia social | 1

2 min. Individual o Grupal

### Introducción para los estudiantes

Solicite a los estudiantes que lean la introducción, la cita y “El reto es”.

- Recapítule el texto de la introducción y, si el tiempo se lo permite, haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo ¿cómo han demostrado ser solidarios? Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

2 min. Grupal

### Actividad 1:

Pida a algún estudiante que lea en voz alta los testimonios sobre el sismo que se vivió en México el 19 de septiembre del 2017.

5 min. En parejas

### Actividad 2:

Solicite a los estudiantes que en parejas contesten y discutan las tres preguntas.

- La primera invita a los estudiantes a identificar qué sienten al leer los testimonios y al recordar lo que sucedió aquel día a quienes vivían en algún estado afectado por el sismo.
- La segunda les ayuda a reflexionar sobre el impacto que tuvo la solidaridad de los voluntarios sobre los afectados por el sismo. En esta pregunta usted puede ampliar el ejercicio cuestionando el impacto que tuvo en otros grupos de personas, comunidades, e incluso en el país.

- La tercera pregunta tiene la intención de que los estudiantes se cuestionen si las personas que ayudaron en el sismo obtuvieron algún beneficio y, si contestan afirmativamente, que expliquen qué tipo de beneficio fue.
- Ninguna respuesta es equivocada, busque generar un ambiente de respeto y escucha activa.

3 min. Individual

### Actividad 3:

Ahora solicite que desde su experiencia contesten los siguientes dos ejercicios.

- Para colocar un ejemplo en el que hayan ayudado a una persona desconocida, puede explicar lo sencillas que resultan estas acciones y dar ejemplos como: ceder su lugar en el camión, abrirle la puerta a alguien, recoger un objeto y devolverlo a su dueño, regresar a una persona sus pertenencias olvidadas, advertirle a otro pasajero que tiene su mochila abierta, ceder el turno en la fila de espera.
- Esta segunda pregunta tiene como objetivo que los estudiantes reflexionen y escriban el provecho personal que experimentaron al ayudar a otras personas.

2 min. Grupal

### Reafirmo y ordeno

Pida a un alumno que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede comentar una conclusión breve.

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 variación. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y que, quienes gusten, se la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga retroalimentación de sus estudiantes.

3 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.

Lección 9. Ayudar a otros Hacer el bien sin mirar a quién

II. ¿Qué impacto crees que tuvo para los afectados por el sismo que tantos voluntarios salieran a ayudar?

III. ¿Consideras que los voluntarios obtuvieron algún beneficio al prestar ayuda? ¿Cuál?

**Actividad 3.** De manera individual contesta lo siguiente.

I. Escribe un ejemplo en el que hayas ayudado a una persona desconocida.

II. ¿Cómo te sentiste al ser de ayuda para alguien que no conocías?

**Reafirmo y ordeno**

El ser humano es una especie que ha logrado sobrevivir gracias a los vínculos sociales que ha forjado a través del tiempo. Al contribuir al bienestar de otros, aun cuando sean desconocidos, fortalecemos los lazos de confianza, solidaridad y protección en nuestro entorno, generando a su vez las condiciones para experimentar bienestar personal.

**Para tu vida diaria**

Te sugerimos realizar un par de acciones que ayuden a desconocidos y completa el siguiente cuadro. Observa cómo te sientes al llevar a cabo estas acciones. Escribe aquí tu experiencia.

Acción	Experiencia: ¿cómo te sentiste?
1.	
2.	

2 | Conciencia social CONSTRUYE T [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

Lección 9. Ayudar a otros Hacer el bien sin mirar a quién

**¿Quieres saber más?**

En el video *Believe in good* podemos ver una serie de acciones que el personaje principal hace por otros sin esperar nada a cambio y el efecto que éstas tienen en quienes ayuda. Descubre el resultado que tendrán para él mismo, puedes verlo en el siguiente enlace o buscarlo en tu navegador de internet.

<https://www.youtube.com/watch?v=05PtymwQEV0>

**Concepto Clave**

**Solidaridad.** Conjunto de sentimientos, ideas y acciones orientados hacia el cumplimiento de una meta que se comparte entre los individuos de una comunidad o grupo social.

3 | Conciencia social CONSTRUYE T [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

## Aplicaciones para el aula y su 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.

**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)* 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](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1_150917.pdf)

**Para su vida diaria:**

Es muy importante que procure hacer los ejercicios de la actividad, incluyendo los de la sección “Para tu vida diaria”, antes de la sesión en clase para que pueda aportar comentarios o ejemplos desde su experiencia. Hacer esto le podrá dar más herramientas para guiar a su grupo. Puede llenar la misma tabla que harán los estudiantes para después comentarla con ellos.

Acción	Experiencia
1.	
2.	
3.	

Otra sugerencia es invitar a los alumnos a tener presente el “ayudar a otros” durante una o dos semanas. Puede pegar una cartulina en la pared con el título “Haz el bien sin mirar a quién” e invitar a los estudiantes a escribir todos los días al llegar al salón, una acción que hayan hecho para ayudar a alguien y contar cuántas hicieron entre todos en la semana.

## 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 identificó los resultados de acciones que contribuyeron al bienestar de personas desconocidas.					
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					