

# 2.1

## Mis compañeros de viaje

“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.

**Actividad 2.**

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

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

---



---



---

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

---



---



---

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección




---



---



---



---



---

**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.

### Para tu vida diaria

Elige una acción concreta que podrías hacer junto con un amigo(a) a partir de una mentalidad que considera el bienestar de ambos. Anota aquí o en tu cuaderno cómo te sentiste al hacerlo.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### ¿Quieres saber más?

Una mentalidad que ve también por los demás puede practicarse a través de pequeños detalles en nuestras interacciones con otros durante un día común. En este video podrás ver algunos ejemplos. Puedes buscarlo en tu navegador como “Un gesto amable hace la diferencia” o hacer clic aquí.

<https://www.youtube.com/watch?v=SiYVXCF2ejM>

### Concepto clave

**Mentalidad autocentrada.**  
Es una manera de pensar que busca atender los intereses y necesidades propios desde una perspectiva estrecha que no toma en cuenta a los demás. Es una forma de ver el mundo centrada en el “yo”, “lo mío”, “para mí”, que se vuelve ciega a las necesidades de los otros.