



*COLEGIO DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS Y TECNOLÓGICOS
DEL ESTADO DE MÉXICO
PLANTEL IXTLAHUACA*

**Elaborado por: Christopher Antonio Antonio Grupo:404 N.L: 3
Hora: 01/05/2024 Hora: 08:15 pm**

Lecciones Construye-T 4º Semestre ¿Primero yo, después yo y al último yo?


Introducción

En esta lección, el énfasis se encuentra en la mentalidad autocentrada que al estar limitada por estructuras fijas, no favorece la comprensión del otro ni la empatía, es limitante, estática y cierra la posibilidad de diálogo y vinculación. La intención es que, con su guía como profesor, los estudiantes opten por la postura opuesta a partir del análisis de las características y la identificación de los efectos de este tipo de mentalidad.

Actividad realizada

Convivencia social

Lección 2. Entender a los demás

 El reto es que reconozcas la importancia de la empatía, la toma de perspectiva y la disposición para ayudar en el establecimiento de relaciones sociales constructivas.

Rubén observó la angustia de Andrea cuando le asignaron el control del dinero de la graduación. Él, sabiendo que su fuerte no es la organización, comprendió su reacción. Entonces propuso que mejor Andrea colaborara con él haciendo las invitaciones. Gracias a la empatía y a la habilidad de Rubén para comprender a su compañera, todo salió bien y se evitó que el equipo tuviera problemas de convivencia. Además, fortalecieron sus lazos de amistad. Y tú, ¿has contribuido en alguna situación ayudando a evitar problemas y colaborando para mejorar la convivencia?

Actividad 1

a. De forma individual, lee el caso siguiente y, aquí o en tu cuaderno, responde a las preguntas que se te plantean.

Andrea, a pesar de su angustia, tiene que administrar el dinero. Ella se queja y lo expresa, pero nadie la entiende ni toma en consideración su sentir. Como era de esperarse, no cuadran las cuentas, y llegado el final del evento, varios están molestos con ella por el desorden en la administración de los recursos, lo que provoca que la armonía entre los miembros del equipo se fracture porque hay quienes la defienden y quienes la critican. Al grupo le costó varias semanas volver a ponerse en paz, e incluso hubo algunos compañeros que permanecieron peleados.

Piensas que, a pesar de que los compañeros de Andrea en ese momento no fueron empáticos, ¿pueden desarrollar su habilidad de entender y considerar a los demás?


























• Si tu respuesta es no, responde ¿por qué?

Sí

• Si tu respuesta es sí, responde ¿cómo?

Tiene que haber una buena comunicación y hacerles ver que todos pasamos por dificultades y hay que apoyarnos.

b. En parejas, completen la siguiente tabla. Piensen en una relación con un(a) amigo(a) en la que la mayor parte del tiempo se sientan bien y otra en la que no sea así. Anoten tres características de cada una de estas relaciones siguiendo el ejemplo. No es necesario que digan en quién están pensando.

CONSTRAINT

www.ams.gov.mx/constrauyt

1

Conciencia social

¿Quieres saber más?
Te recomendamos ver el video *Algun día el mundo será así*, comprenderlo mejor lo beneficiará de ser empático y pensar en el bienestar de los demás. Puedes encontrarlo en el enlace: <https://bit.ly/2Aemrta>

Características de la relación en la que me siento bien.	Características de la relación en la que no me siento bien
Ejemplo: Me escucha cuando tengo un problema.	Ejemplo: Solo me habla cuando necesita algo.
1. Me aconseja	Me ignora
2. Ayuda a solucionar tus problemas	Te busca solo por lo que tienes
3. Apoyo emocional	Te hace de menos

c. Lean la definición de **mentalidad centrada en los demás** 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 **autocentrada**, es decir, que no toma en cuenta a los demás.

Actividad 2

a. En parejas, respondan en su cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Qué características deben tener las relaciones constructivas?
- ¿Qué relación hay entre ser empáticos (entender y comprender a los demás) y establecer relaciones constructivas?

b. Compartan con el grupo sus respuestas y reflexionen sobre cómo la empatía ayuda a establecer relaciones sociales constructivas.

Concepto clave


Mentalidad centrada en los demás.
Forma de pensar que implica estar pendiente de los sentimientos de los demás, ser empático y adelantarse a sus necesidades. Para que esta forma de pensar sea realmente beneficiosa, es importante no olvidarte de pensar y considerar tus propias necesidades y sentimientos.

Reafirmo y ordeno

Una mentalidad que considera el bienestar de los demás, a partir de la empatía, permite establecer relaciones constructivas, es decir, relaciones saludables que provocan armonía social. Esto marca la diferencia entre ser descuidados e indiferentes ante los otros o reconocer su sufrimiento y sus anhelos, generando así un vínculo de cuidado y respeto hacia ellos. Tú puedes desarrollar la habilidad para entender y considerar a los demás y establecer así relaciones constructivas.

☒ Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Que debemos llevar mas a la practica la empatia con todos las personas que nos rodean.

CONSTRUYE T  www.sep.gob.mx/construyet

Conclusión

"Primero yo, después yo y al último yo" puede parecer una declaración egoísta a primera vista, pero en realidad encapsula un mensaje importante sobre la importancia del autocuidado y el equilibrio en nuestras vidas. Si bien es vital cuidar de uno mismo para mantener la salud física y emocional, también es esencial reconocer la importancia de cuidar de los demás y contribuir al bienestar colectivo. En última instancia, encontrar un equilibrio entre atender nuestras propias necesidades y apoyar a los demás nos permite vivir vidas más plenas y satisfactorias. Esta frase nos recuerda que no se trata solo de priorizar nuestras necesidades, sino de encontrar armonía entre el cuidado personal y el cuidado hacia los demás para cultivar relaciones saludables y una sociedad más compasiva.