

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?

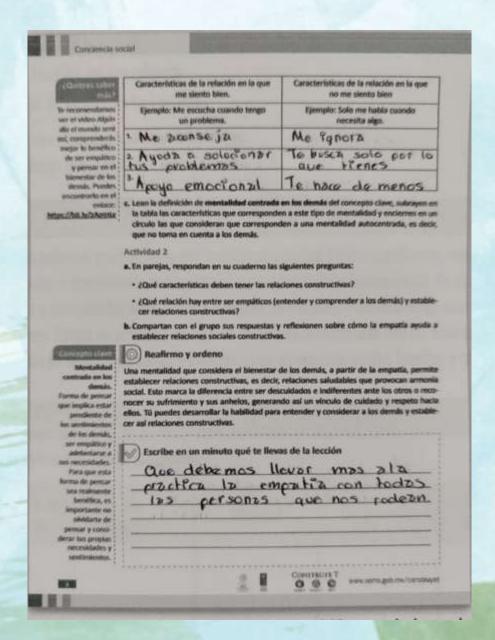
Introducción

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

Locción 2 Entender a los demás El reto es que reconoccas la Importancia de la empatía, la toma de perspectiva y la disposición para ayudar, en el establecimiento de relaciones sociales constructivas. Rubén observé la angustia de Andrea cuando le asignaron el control del dinero de la graduación. El sablendo que su fuerte no es la organización, comprendió su reacción. Entonces propuso que mejor Andrea cotaborara con él haciendo las invitaciones. Gescias a la empatia 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 lasos de amistad. Y til, ¿has contribuido en alguna situación ayudando a mittar probiemas y colaborando para mejorar la convivencia? a. De forma individual, lee el caso siguiente y, aquí o en tu cuaderno, responde a las preguntas que se te plantean. Com to familia. Andres, a pesar de su angustia, tiene que administrar el dinero. Ella se queja y lo espresa, pero nadie la entiende ni toma en consideración su sentir. Como era de es-Algures situación on to could seen peranse, 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 de reteries hays side empático y armonia 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 in-claso hubo algunos compañeros que permanecieron peleados. el utro y cómo ests benefició so miación. Plati-Plemas que, a pesar de que los compañeros de Andrea en ese momento no fueron empañecos, ¿pueden desarrollar su habilidad de entender y considerar a los demás? sobre la reliacione que existe extre conguender a les * Si tu respuesta es no, responde ¿por qué? ser residiones. (midruphes. Si tu respuesta es sl, responde ¿cômo? Tiene que aves una lovena comunicación y haarles ver que tudos pasamos per difficultacties y havy que appayarnos.

b. En parejas, completen la signiente 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. CONSTRUCT OF STREET STREET, ST



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.