

2.5

Abrir la mente para conectar con los demás

Introducción

Al ser una de las distintas formas que existen para estructurar y ejecutar ideas, la mentalidad auto centrada puede ser modificada partiendo de una toma de conciencia, de la voluntad y de la puesta en práctica de nuevas estructuras de pensamiento. En esta lección los estudiantes establecerán el impacto que tiene una mente cerrada en su relación con las personas con quienes convive dentro y fuera de la escuela.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes propongan acciones que disminuyan la mentalidad auto centrada y favorezcan la consideración hacia los demás.

¿Por qué es importante?

Porque al identificar las desventajas de la mentalidad auto centrada, los estudiantes pueden inferir las ventajas de la mentalidad abierta a nivel personal y colectivo con el fin de conectar de manera empática con los demás.

Concepto clave

Vínculos auto centrados

Ciencias sociales

2.5


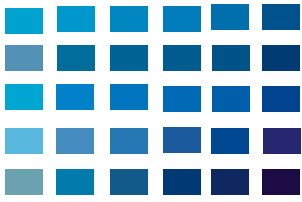
Abrir la mente para conectar con los demás

"La empatía desaparece en el mismo momento en que nuestros sentimientos son tan poderosos como para anular todo lo demás y no dejar abierta la menor posibilidad de sintonizar con el otro".
Daniel Goleman.

¿Alguna vez has sentido envidia o celos? Seguramente sí porque todas las personas experimentamos esas emociones ante algo que no conseguimos y otra persona sí. Esto sucede porque nuestra mente trabaja a veces en modo auto centrado, limitándose a sí misma a partir de una postura egocéntrica en la que los intereses personales se consideran los más importantes, actuando con indiferencia y sin interés empático hacia los demás.
El reto es proponer acciones que disminuyan la mentalidad auto centrada y favorezcan la consideración hacia los demás.

Actividad 1.
a. En parejas analicen las imágenes, comenten las características que a su consideración tiene cada una y escriban en el espacio en blanco una definición por tipo de mentalidad.

¿Azul?

Mentalidad auto centrada	Mentalidad centrada en los demás
	
Definición	Definición

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet Conciencia social | 1

Orientaciones didácticas

2 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

- Solicite a los estudiantes que lean la introducción, la cita y “*El reto es*”.
- Si la actividad lo permite, pregunte al grupo si saben qué es una mentalidad auto centrada. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

7 min. Parejas

Actividad 1

Identificación de las características de una mentalidad auto centrada y una abierta.

- Pida a los estudiantes que se organicen en parejas e identifiquen los rasgos de cada tipo de mentalidad. Solicite que respondan las preguntas y generen conclusiones al respecto.
- Propicie la participación de dos parejas para que compartan sus conclusiones con el grupo.

8 min. Individual

Actividad 2

Identificación de desventajas de la mentalidad auto centrada.

- Solicite a los estudiantes que individualmente realicen la actividad, completen la tabla en su material o en su cuaderno y lean las preguntas.
- Propicie participaciones voluntarias para responder las preguntas finales de la actividad.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Lectura y análisis del texto.

- 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 la lección

- Solicite que escriban en su cuaderno o en el material lo que consideraran más relevante de la lección.

1 min. Individual

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a leer y a realizar las actividades de las secciones. En ¿Quieres saber más? pueden conocer qué es trabajar con una mente centrada en los demás.

Lección 2. Nuestros vínculos con los demás

Abrir la mente para conectar con los demás

b. En algunas personas destaca más la mentalidad auto centrada y en otras la mentalidad centrada en los demás. ¿Qué pasaría en las siguientes combinaciones si esas personas tuvieran que hacer un trabajo en parejas?

Persona con mente auto centrada	Persona con mente auto centrada
Persona con mentalidad centrada en los demás	Persona con mente auto centrada
Persona con mentalidad centrada en los demás	Persona con mentalidad centrada en los demás

c. Reflexionen en el grupo cómo serían cada una de esas relaciones con base en las siguientes preguntas:

1. ¿Dialogarían como iguales?
2. ¿Aprenderían uno del otro?
3. ¿Confiarían en el otro?
4. ¿Serían empáticos?

2 | Conciencia social

Lección 2. Nuestros vínculos con los demás

Abrir la mente para conectar con los demás

Actividad 2.

a. Tomando en cuenta que en la realidad convivimos con muchas y distintas personas en la casa, la escuela, el trabajo y la comunidad, escribe por lo menos tres acciones que puedes realizar o compartir con otra persona para disminuir la mentalidad auto centrada.

1.-

2.-

3.-

b. Comparte tus respuestas de acciones con el resto del grupo.

Reafirmo y ordeno

La mentalidad auto centrada está presente en todas las personas, a algunos los domina y permanecen operando así toda su vida mientras que otros aprenden a pensar de otra manera, abriendo la posibilidad de desarrollar una mentalidad centrada en los demás, dispuesta a entender, aprender y a crecer con los otros. Mantenerse en la mentalidad auto centrada tiene más desventajas que ventajas, principalmente porque los humanos somos seres sociales que necesitamos del contacto y la sincronización con otras personas para vivir y desarrollarnos, y cuando nos mantenemos encerrados en las fronteras de una mente cerrada alimentada por el egocentrismo, nos aislamos de los demás física, emocional y socialmente.

Para tu vida diaria

Cuando una persona trabaja para desarrollar una mentalidad centrada en los otros quien más se beneficia es ella misma, porque construye vínculos afectivos que fortalecen su desarrollo personal y social. Haz la prueba en tu casa, en el salón, con tu grupo de amigos y con las personas que te toques en la calle. Registra en tu cuaderno lo que hiciste, lo que pasó y cómo te sentiste.

¿Quieres saber más?

Para que conozcas un ejemplo de lo que sucede cuando se trabaja con los vínculos entre personas con una mente centrada en los demás revisa el video HUMAN - video #1: La amabilidad puede venir de cualquier parte <https://www.youtube.com/watch?v=FvUjRWdK8k4>

CONCEPTO CLAVE

Vínculos auto centrados: Son las relaciones que se basan en el egocentrismo, los intereses personales y la indiferencia hacia los demás. Se trata de un contacto poco profundo que no genera lazos afectivos.

www.sems.gob.mx/construyet

Conciencia social | 3

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Para el aula:

En el aula, mantenga un énfasis continuo en la importancia de la mentalidad abierta para el desarrollo personal y social de los estudiantes.

En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables y/o 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:

Comparta las actividades de esta lección con sus compañeros de academia para que, en caso de que alguno de ustedes tienda a la mentalidad auto centrada, trabajen como colectivo para apoyarle en la transformación de su forma de pensar.

Evaluación de la lección

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 propusieron acciones que disminuyen la mentalidad auto centrada y favorecen la consideración hacia los demás.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios					