

# 3.1

## La alquimia de entender a otros

### Introducción

Esta variación está diseñada para que los estudiantes identifiquen que pueden mejorar sus relaciones personales. El camino para hacerlo es desarrollar habilidades tales como la toma de perspectiva, la empatía y la disposición para ayudar. Reconocer que estas son características que se pueden desarrollar, fortalece la mentalidad de crecimiento, la que se ha demostrado que es uno de los factores más importantes para el desempeño académico.

#### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen las emociones que se experimentan al sentirse considerado y tomado en cuenta con el fin de fortalecer las relaciones personales constructivas.

#### ¿Por qué es importante?

Porque los estudiantes identificarán herramientas que les permitirán sentirse bien con ellos mismos y mejorar sus relaciones interpersonales.

#### Concepto clave

Relaciones personales constructivas.

### Orientaciones didácticas

1 min. Individual

**Un momento de atención y reflexión:**  
Poner atención a nuestra respiración por un minuto.

- Recuerde a los estudiantes los siguientes pasos:
  - Iniciar ajustando la postura: con la espalda erguida y 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 y las soltaremos muy suavemente.
  - Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

Genérica

# 3.1

## La alquimia de entender a otros

*"La única manera de tener un amigo es serlo".*  
Ralph W. Emerson

¿Has sentido alguna vez envidia de las relaciones que tienen otros compañeros? ¿Piensas que tus relaciones no son sanas o constructivas? ¿Te gustaría mejorar tus relaciones personales?

Si la respuesta a la última pregunta es sí, pues ¡manos a la obra! Con esta variación te mostramos un punto de partida para que empieces a trabajar con este aspecto de tu vida.

**El reto es** identificar las emociones que se experimentan al sentirse considerado y tomado en cuenta, con el fin de fortalecer las relaciones personales constructivas.

**Actividad 1**

¿Cómo sería tu *amigo ideal*? En equipos, anoten conductas que tendría un gran amigo o un amigo ideal en situaciones específicas. Por ejemplo: Se acuerda de mi cumpleaños y me escribe un mensaje bonito.

```

            graph TD
            A[Se acuerda de mi cumpleaños y me escribe un mensaje bonito.] --> B[Mi amigo ideal]
            B --> C[ ]
            B --> D[ ]
            B --> E[ ]
            B --> F[ ]
            
```

**Actividad 2**

Piensa en una situación personal en la cual fuiste considerado o tomado en cuenta. En la que alguien se comportó como un "amigo ideal" para ti. Describe cómo te sentiste.

---



---

www.sems.gob.mx/construyet

Conciencia social | 1

1 min. Individual o Grupal

**Introducción para los estudiantes**

Invite a los estudiantes a leer la cita, introducción y “El reto es”.

- También la puede leer usted, comentar con sus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

5 min. Grupal

**Actividad 1:**

Pida a sus estudiantes que trabajen en equipos.

- Al imaginar las conductas de un amigo ideal, pueden contestar de la siguiente manera: *me escucha, hace todo lo posible para ayudarme en lo que necesito, me defiende cuando me atacan, no me juzga, me comprende, cumple cuando quedamos en algo, está pendiente de lo que me pasa, es cálido, honesto, comparte sus cosas.*
- Es probable que la mayoría de las conductas que enunciaron estén orientadas a sentirse considerado y tomado en cuenta.

3 min. Individual

**Actividad 2:**

Solicite a sus estudiantes que reflexionen sobre cómo se sienten cuando son escuchados, considerados y tomados en cuenta.

- Respuestas probables en este inciso son: *con emociones que los ayudan, como alegría, gratitud, entusiasmo, amor, regocijo, etcétera.*

7 min. Grupal

**Actividad 3:**

Solicite, si se sienten cómodos y seguros, que compartan su respuesta de la actividad 2.

- El objetivo del inciso b) es que concluyan que, así como yo me siento bien cuando me consideran y toman en cuenta, los otros también se sienten bien.

1 min. Grupal

**Reafirmo y ordeno**

Pregunte si a alguien le gustaría leer. En caso de que nadie se anime, léalo usted mismo.

1 min. Individual

**Escribe en un minuto  
qué te llevas de la 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, si lo desean, se la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga retroalimentación de las actividades.

1 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 3. La posibilidad de contribuir a un mundo mejor La alquimia de entender a otros

**Actividad 3**

- Si te sientes cómodo, comparte tu reflexión con tu equipo.
- ¿Consideran que el tomar en cuenta a los demás puede ser una herramienta útil para establecer relaciones personales constructivas? Expliquen sus argumentos.

---



---

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



**Reafirmo y ordeno**

En esta variación indagamos sobre el punto de partida para mejorar nuestras relaciones personales lo que nos va a permitir colaborar con otros para lograr metas en común. Empecemos entonces considerando, escuchando y tomando en cuenta a los demás compañeros. Esto genera emociones que nos hacen sentir bien y que fomentarán un clima constructivo.

**Para tu vida diaria**

Piensa en un amigo muy cercano y reflexiona: ¿en qué medida lo considero o tomo en cuenta?, ¿en qué medida lo escucho? Anota una pequeña acción que te comprometes a realizar para mejorar en estos aspectos en beneficio de tu relación.

---

---

---

---

**¿Quieres saber más?**

Seguramente alguien cercano a ti ha realizado alguna de estas preguntas: ¿Por qué son importantes las relaciones interpersonales?, ¿todas las relaciones son de beneficio?, ¿qué puedo hacer para mejorarlas? Te invitamos a ver el siguiente video para dar respuestas a sus preguntas. Búscalo en tu navegador con el título "Relaciones interpersonales" o entra a esta dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=v4qM0w1jsw>

**Concepto clave**

**Relaciones personales constructivas:** Son relaciones que promueven la convivencia armónica y pacífica. Se basan en la capacidad de entender, apreciar y considerar a otros, de tomar perspectiva, sentir empatía por otros y tener la disposición para ayudar. Estas características permiten a las personas sentirse bien consigo, experimentar emociones agradables, participar con otros y generar situaciones constructivas para su vida, así como contar con los principios básicos para resolver los conflictos que puedan surgir.

2 | 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.

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

#### Para su vida diaria:

Realice esta actividad previamente a la clase. Puede extender la reflexión a las conductas de un profesor ideal, una madre/padre ideal, una esposa/esposo ideal, etcétera.; y si esta meta también se relaciona con las habilidades enunciadas en el concepto clave. Si encuentra puntos que le motiven a trabajar, no deje de llenar su tarjeta MEROP. Si quiere consultar cómo utilizar la tarjeta, consulte la variación 3.6 del curso de Autoconocimiento.

## 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 identificaron las emociones que se experimentan al sentirse considerado y tomado en cuenta con el fin de fortalecer las relaciones personales constructivas.					
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