

11.6

Las ventajas de beneficiar a otros

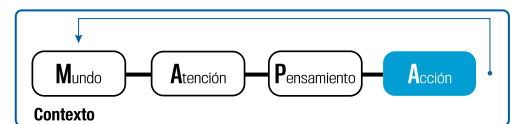
“La aguja viste a los demás y permanece desnuda”.
Proverbio Vasco

Realizar acciones que propicien sentir emociones que nos ayudan, como la alegría o la satisfacción de ser generoso con alguien o de hacer algo significativo para el bien común, también contribuye a regular las emociones. Además de que nos hacen sentir bien, nos protegen de las emociones que no nos ayudan.

¿Qué acciones tienen este efecto constructivo?, ¿se te ocurre alguna? Lo veremos a continuación.

El reto es valorar los efectos de expresar aprecio, gratitud o apoyo a compañeros y maestros.

En las lecciones 8, 9 y 10 del curso de autorregulación estuvimos trabajando con la fase de Pensamiento en el MAPA para navegar las emociones, ahora exploraremos la fase de **Acción** como lo indica el diagrama.



Actividad 1 En equipos, respondan las preguntas con base en las fotografías:



- a. ¿Qué tienen en común las actividades que están desarrollando las personas señaladas por la flecha?

- b. ¿Por qué las personas hacen esto?

- c. ¿Qué emociones creen que sienten las personas que reciben el apoyo?

Actividad 2

Escribe aquí o en tu cuaderno, lo que se solicita.

- a. Recuerda una situación en la que hayas apoyado a otra persona, ¿cómo te sentiste?

- b. Anota cinco acciones que pueden realizar en la escuela para promover el apoyo a otros en el plantel escolar. Concéntrense en pequeñas acciones.

- c. Subraya una de estas acciones que te comprometes a realizar.

Actividad 3

Si lo desean pueden compartir su opinión del ejercicio anterior con el resto del grupo.

Reafirmo y ordeno

En esta lección te proponemos la otra cara de la moneda: aumentar la intensidad, duración y frecuencia de las emociones que nos ayudan. Para hacerlo, te proponemos una práctica muy poderosa para este fin: ser generosos con otros apoyándolos en lo que necesiten.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Handwritten-style yellow notepad with horizontal lines for writing.

Para tu vida diaria

Existen numerosos beneficios, tanto físicos como mentales, de apoyar a otros. Busca algunos en Internet y anótalos a continuación:

¿Quieres saber más?

Un pequeño gesto puede hacer un gran cambio en la vida de los demás. Te invitamos a ver este video que se volvió viral en las redes sociales. Entra a esta dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=h8bn0bcrrtA>

Concepto clave

Apoyar a otros.

Cualidad humana caracterizada por hacer algo para ayudar a los demás sin esperar algo a cambio.

Glosario

Gratitud.

Sentimiento que nos induce a estimar el beneficio o favor que nos ha hecho o ha querido hacer alguien, y es probable que tengamos un interés y predisposición a corresponder a él de alguna manera.