

Lección 8: ¿En qué puedo ayudar?

En las lecciones anteriores dimos algunas pistas para empezar a regular el enojo y el estrés. La otra cara de la regulación emocional es promover las emociones saludables, es decir, aquellas que nos hacen sentir bien: la alegría, la felicidad, la satisfacción, el entusiasmo, entre otras. Una forma de hacerlo es actuando de manera que beneficie a otras personas.

Objetivo: Reconoce que las acciones enfocadas a ayudar a otras personas producen bienestar. Planea acciones para ayudar a las y los demás.

Nivel: Secundaria

Materiales: Papel, colores, tijeras, revistas para recortar o imágenes de Internet.

Duración: 1.5 h

Modalidad: Equipo

Reflexión para la o el docente: Conteste las siguientes preguntas:

- ¿Qué situaciones le producen alegría? ¿En qué medidas las promueve en su vida?
- Conecte con sus estudiantes: ¿Qué situaciones o actividades producen alegría, entusiasmo o motivación en sus estudiantes? ¿Qué hace para promover este tipo de situaciones? ¿En qué medida considera que estas actividades ayudan a mejorar el clima del salón de clases?

Instrucciones (2 min)

- Comente a sus estudiantes que en esta lección van a elaborar un libro titulado “X maneras de ayudar a otras personas”. Cada equipo elige el valor que le va a asignar a X.

Considere la posibilidad de hacer un póster.



Apertura (15 min)

Recuperar las ideas previas de las y los estudiantes y conectar con sus intereses

- Haga a sus estudiantes las siguientes preguntas. Después de cada una, de un tiempo para que piensen las respuestas y compartan con sus compañeras y compañeros:
 - ¿Qué piensas o qué sabes acerca de ayudar a otra persona?
 - ¿Qué preguntas o inquietudes tienes sobre este tema?
 - ¿Cómo podrías explorar estas inquietudes?

Este ejercicio es una rutina de pensamiento para promover el pensamiento crítico que se llama Pensar-Inquietar-Explorar. Puede usarla en cualquier materia. En general, hace que surjan muchas preguntas e inquietudes que le van a permitir explorar el tema partiendo de los intereses de sus estudiantes, por eso es muy importante que las



escuche y que tome nota para recuperarlas en algún momento. Pueden dar pie a otra clase, tarea o investigación.

3. Enfoque el tema de la lección a través de las siguientes preguntas:

- ¿Recuerdas alguna situación en la que alguien te haya ayudado? ¿Cómo te sentías en ese momento?
- ¿Recuerdas alguna situación en que hayas ayudado a alguien? ¿Cómo te sentías en ese momento?

Cuando nos ayudan, nos sentimos bien. Cuando ayudamos a alguien, también nos sentimos bien. Ayudar y ser amables son conductas que nos hacen ganar a todas y todos. ¿Por qué no promoverlas?



Desarrollo (45 min)

Momento de atención

4. Las y los estudiantes realizan un ejercicio del Apéndice para calmarse y enfocar su atención.

Elaborar un libro o un póster

5. Forme a sus estudiantes en equipos de 3 o 4 integrantes. Díales que deben diseñar y escribir un libro donde presenten diferentes formas de ayudar a otras personas (mínimo 10). Su título será “X maneras de ayudar a otras personas”. Pueden escribir algún texto, pero deben tratar de que sea muy visual incorporando dibujos.

Considere que recorten o busquen imágenes en Internet. También podrían hacer un diseño digital en computadora si disponen de los recursos necesarios. Díales que exploren su creatividad y aliéntelos a que sus productos sean divertidos y que entusiasmen a la lectora o lector para ayudar a otras personas.

Presentar los productos

6. Pida a cada equipo que presente su producto.



Cierre (13 min)

Identificar formas de ayudar a otros

7. Ahora que tiene más referencias e ideas, pida que anoten tres maneras en que podrían ayudar a otras personas en su vida. Pueden ser en la escuela o en su casa. Cierre la actividad permitiendo que las y los estudiantes compartan sus ideas y que las registren en el pizarrón a través de una tabla como la siguiente:



Nombre	Ayudo a otras personas		
	En la escuela	En la casa	En la localidad



Para seguir practicando durante la semana: Evalúen frecuentemente si ayudaron a otras personas y cómo se sintieron al hacerlo, reflexionen en qué situaciones podrían haberlo hecho y no lo hicieron. Pueden hacer esto en el círculo de la mañana.

Actividades complementarias: Ingrese a la dirección <https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/sec-ae-educ-socioemocional2.html> y aplique la lección que se encuentra en Autorregulación/Autogeneración de emociones para el bienestar.

En general, puede aprovechar lecturas o situaciones concretas dentro de ellas para analizar:

- ¿Alguien recibió ayuda de otra persona?, ¿quién ofreció ayuda?, ¿cómo hubieras ayudado tú?
- ¿Cómo creen que se sintió quien recibió ayuda?, ¿y quien la brindó?
- ¿Alguna vez alguien te ha brindado ayuda?, ¿en qué situación?, ¿cómo te hizo sentir? Y tú, ¿has ayudado a alguien?

