

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.

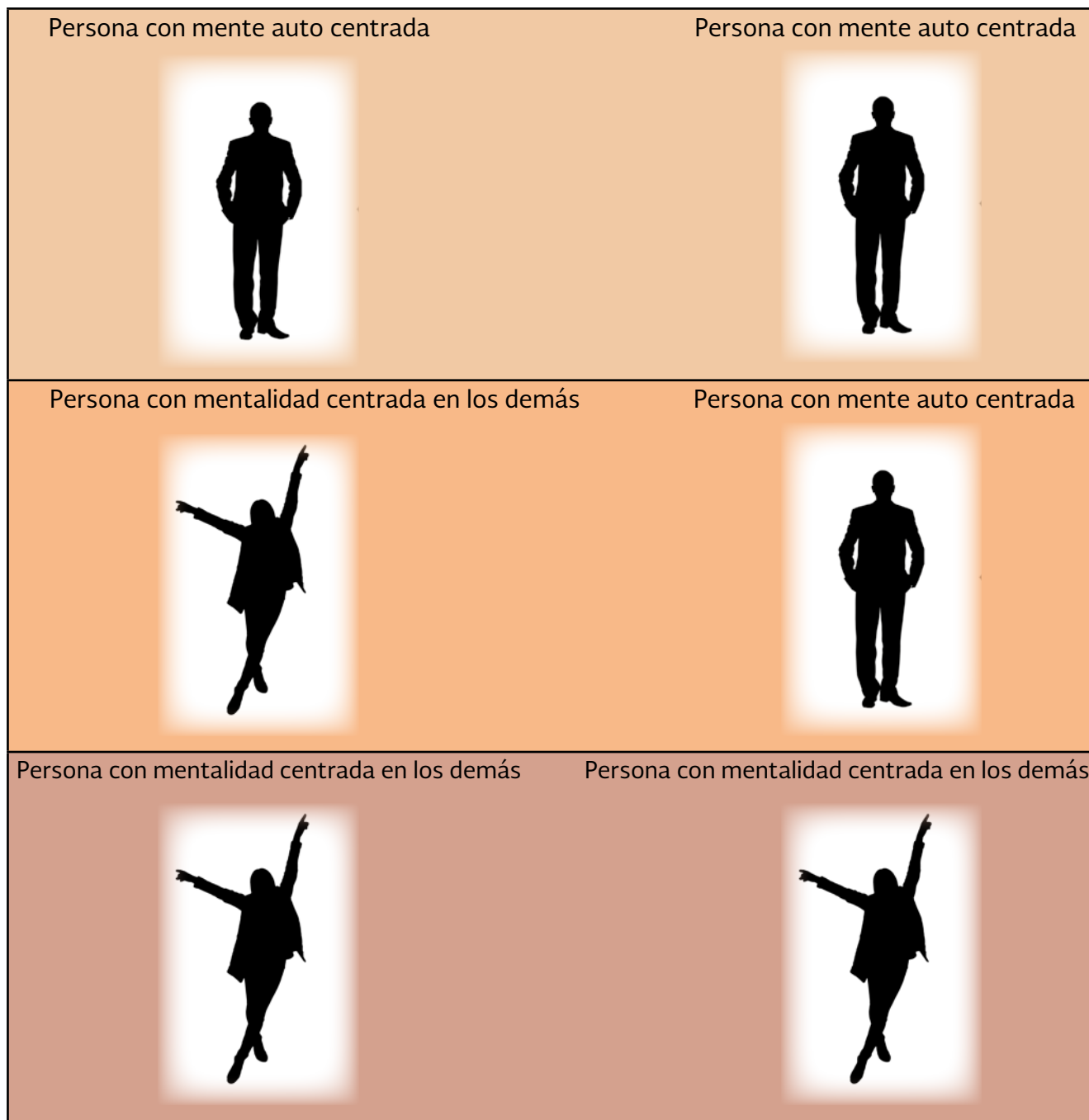
Actividad 1.

- 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

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



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?

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 topes 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=F4wLRWDkKI4>

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.