

**Actividad**

**Ciudadano global [Nivel 3]**

*Lección 1 / Actividad 1*

# Resiliencia y solidaridad

IMPORTANTE

Para resolver tu actividad, **guárdala** en tu computadora e **imprímela**.

Si lo deseas, puedes conservarla para consultas posteriores ya que te sirve para reforzar tu aprendizaje. No es necesario que la envíes para su revisión.

# Propósito de la actividad

Desarrollar la resiliencia como herramienta de ayuda para afrontar situaciones adversas y participar de manera solidaria en situaciones que aquejan a otros individuos o a la comunidad.

# Practica lo que aprendiste

1. En los siguientes cuadros, escribe las características de la resiliencia personal, familiar y social:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Resiliencia personal** | **Resiliencia familiar** | **Resiliencia social** |
| * Capaces de detectar la causa de los problemas * Realistas * No huyen de la presión * Empáticas | * Libertad de expresar cualquier sentimiento * Conservación de la esperanza * Equilibran bien los recursos y necesidades de la familia. | * Se toma en consideración los problemas y opiniones de la comunidad. * Se busca una solución sin excluir a un individuo. |

Explica:

* + ¿Cómo puedes ser una persona resiliente?

Manteniendo la calma ante cualquiera dificultad que se me sobreponga. Identificarla y resolverla de la manera más óptima sin afectar a ninguna otra persona. Es importante no evadirlo. Ni tampoco poner la excusa de “dejarlo para más tarde” ya que forma parte de un pretexto donde se esconde una evasión para resolver los problemas.



**Actividad**

* + ¿Qué beneficios te aporta en tu vida personal y social desarrollar la resiliencia?

Muchas cosas. Me considero una persona muy evasiva en temas personales y relaciones interpersonales. Por lo que ser resiliente y pararse firme al problema o algún asunto que pueda surgir, me lleve a rectificar acciones que posiblemente puedan tener alguna repercusión en el futuro si no se soluciona.

1. Responde, ¿qué caracteriza a las personas que son solidarias?

Son personas que entienden la parte sentimental y la situación que está pasando una persona. Y que buscan ayudar sin esperar nada a cambio.

Ahora, identifica tres aspectos de tu comunidad que se encuentren en una situación en la que necesiten de la solidaridad de las personas. Explica por qué se originaron esas situaciones y de qué manera se puede ser solidario:

1. Situación: el estado de la cancha

Cómo puedo ser solidario: ayudando a pintarla, remodelarla con mano de obra propia, o invitar a otros vecinos para que proveer una ayuda.

1. Situación: cambios personales durante la cuarentena

Cómo puedo ser solidario:

Entendiendo los cambios de todas las personas. Ya que la cuarentena fue una etapa muy difícil donde puede haber sucedido un montón de cosas y dificultades que esas personas pudiesen haber pasado.



**Actividad**

1. Situación: compañeros donde no entienden sobre una materia

Cómo puedo ser solidario: ayudarlos a entender. Mediante la enseñanza con paciencia.