



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

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

Resiliencia personal	Resiliencia familiar	Resiliencia social
<ul style="list-style-type: none"> -Capaz de controlar emociones. -Son realistas. -Saben buscar siempre una tercera solución al problema. 	<ul style="list-style-type: none"> -Respetan las opiniones de los integrantes. -Apoyo incondicional. -Ven como propósito de su vida la familia. 	<ul style="list-style-type: none"> -Generan emociones positivas entre sus integrantes. -Superan dificultades interpersonales.

Explica:

- ¿Cómo puedes ser una persona resiliente?



Encontrando un propósito de vida y proponerme metas realistas que me permitan avanzar como desarrollo personal.

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

Mejor autoestima y confianza en las habilidades propias, además de ser más propenso a tener una mente menos crítica de sí mismo y revertiéndolo en críticas constructivas.

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

Son personas que piensan en los demás, piensan en dar sin recibir, además de ser muy empáticas, suelen ser alegres al ayudar a los demás y eso los motiva a seguir haciendo lo que están haciendo, conociendo muy bien los problemas sociales.

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:

Hay muchos gatitos y animales sin hogar, que no tienen de qué comer día a día. No digo que deban acogerlos ya que a muchos no les gustan los animales, pero mínimo deben mostrar un poco de comprensión en lugar de ignorarlos.

Cómo puedo ser solidario:

Dándoles de comer, de vez en cuando. Y en el mejor de los casos adoptarlos ya que ellos son muy agradecidos y son fieles a sus dueños.



2. Situación:

Dar de comer a una persona que pide limosna en la calle. Es muy común ver personas que, por falta de discapacidad física, quedan en las calles y las personas suelen ignorarlas y ni siquiera darles un plato de comida.

Cómo puedo ser solidario:

Ellos solo piden una moneda de amor para comer, y sería buena idea darles un poco de lo que a uno no le falta ni le sobra.

3. Situación:

Pasar un poco de tiempo con personas solitarias de la tercera edad.

Cómo puedo ser solidario:

De todo en esta vida se puede aprender un poco y quién mejor que una persona que ya a vivido una vida entera y puede darte buenos consejos, además de aprender y pasar tiempo con una persona que se sienta cómoda con la compañía de alguien.