

Mi sentir dentro de la comunidad



Elaborado por: J. Adrián Figueroa Hernández.
ecoparadigma@yahoo.com.mx

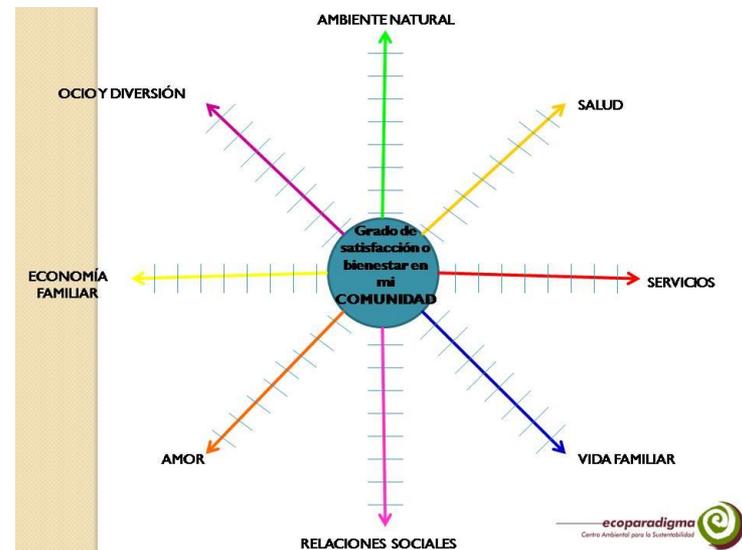
Mi sentir dentro de la comunidad

Objetivo: Denotar a través de decidir de forma personal el grado de satisfacción o bienestar que tiene cada participante en su vida dentro de su comunidad, con el propósito de reconocer qué aspectos son relevantes, son coincidentes o son necesarios trabajar o modificar si es necesario.

Duración: 30 min.

Instrucciones:

- 1.- El facilitador entregará a cada uno de los participantes una hoja con un gráfico que muestra diferentes aspectos personales y comunitarios que habrá que valorar.
- 2.- El gráfico se compone de un círculo y 8 líneas con una graduación, cada línea tiene enunciado un aspecto particular.





3.- El participante decidirá el grado de satisfacción o bienestar que tiene dentro de su comunidad. Para decidir qué grado tiene, partirá del centro hacia afuera, donde lo menos satisfecho o que no haya un bienestar estará más cerca del centro y lo de mayor satisfacción o bienestar estará en los últimos grados que están al final de cada línea.

4.- Para cada tema marcará con un punto el grado que haya decidido, el punto tendrá que estar sobre la línea.

5- Una vez marcados todos los puntos donde se señala el grado de satisfacción o bienestar, se unirán los puntos con líneas formando un polígono, es decir hay que hacer una forma completamente cerrada .

6.- Cada participante reflexionará sobre la forma en que quedó su figura. Considerará dónde tiene mayor grado, dónde hay menor, o dónde con demasía. Después compartirá con el grupo su reflexión a través de mostrar y si se quiere hacerlo explicar su polígono que representa su sentir y bienestar dentro de la comunidad.

7.- Se puede proponer a los participantes que haya una reflexión colectiva sobre las imágenes que simulan una rueda o las figuras que podrían girar imaginando que partiéramos de algo perfecto que sería un círculo. Estas formas pueden extrapolarse con la vida diaria y platicar sobre cuál de estas es más conveniente, o qué hay que hacer para balancear.

8.- Pegar en la pared los gráficos de cada uno de los participantes y dejar unos minutos para que todos los participantes las vean y hagan anotaciones, que nos ayuden a conocer más a nuestros compañeros, detectar asuntos a resolver o constantes que comparten todos.

9.- Las conclusiones del ejercicio se harán en plenaria.

Material:

- ✓ Copias del gráfico para cada participante.
- ✓ 1 cinta maskin tape
- ✓ 1 caja de plumines de colores (suficientes para repartir uno a cada participante)
- ✓ Hojas de reuso para hacer anotaciones
- ✓ 1 caja de plumas o lápices para repartir a los participantes.



Glosario:

Ambiente natural.- Conjunto de animales, plantas, aire, paisajes, suelo y agua.

Salud.- Estado dinámico de bienestar físico, mental, espiritual y emocional (individual y social), aunque a veces sea subjetivo o relativo a la cultura y/o estilo de vida.

Servicios.- Una serie de acciones tangibles e intangibles que se ofrecen para buscar satisfacer una necesidad, en el momento que es aceptado el ofrecimiento se convierte en un producto concreto.

Vida familiar.- Es la convivencia de personas con relaciones íntimas a partir de parentescos o vínculos afectivos.

Relaciones sociales.- Interacciones entre humanos, con comportamientos, hábitos y reglas determinadas.

Amor.- Expresión emocional que elegimos hacia sí mismos, otros seres o cosas.

Economía familiar o doméstica.- Es una organización de recursos, presupuestos y distintas estrategias para satisfacer determinadas necesidades básicas

Ocio y diversión.- Son actividades de descanso, meditación, o paseo que realizamos para tener un bienestar y una salud mental.



