

IMPOTENCIA Y SOLIDARIDAD

1

Lee el texto de la página 27 de PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES. A continuación, pon ejemplos de impotencia que hayas experimentado tú o que hayas visto en tu entorno. Impotencia debida a...

● Una falta de capacidad:

● Lo que se pretendía no dependía de la persona que lo pretendía:

● Se intentó muchas veces, hasta que se perdió la esperanza:

2

¿Crees que en ocasiones podría ser bueno dejar de intentar algo que nos genera **impotencia**? ¿Por qué?

● Hazle esta misma pregunta a otra persona y anota su opinión.

3 Repasa la última vez que sentiste **impotencia**. Escribe una pequeña reflexión al respecto en la que incluyas los siguientes aspectos:

1. *Qué la generó.*
2. *Cómo te hizo sentir.*
3. *Cómo lo manifestaste.*
4. *Qué o quién te ayudó a superarla.*

4 Busca una acción solidaria que puedas llevar a cabo en tu entorno. Anótala.

Ahora, crea tu propio equipo solidario para sacarla adelante.



Nombre: _____
Cualidades: _____

Acciones: _____



Nombre: _____
Cualidades: _____

Acciones: _____

Nombre: _____
Cualidades: _____

Acciones: _____

Nombre: _____
Cualidades: _____

Acciones: _____




5 Haz ahora un plan detallado de cómo llevar adelante la acción solidaria y, si es necesario, cómo darla a conocer. Detalla en cada paso qué persona hará qué cosa y con qué objetivo.

<i>¿Qué se hará?</i>	<i>¿Quién lo hará?</i>	<i>¿Para qué?</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

6 Ponla en marcha. Después, analiza tu acción:

 ¿Has obtenido los resultados que esperabas? ¿Cómo?

 ¿Has obtenido resultados que no esperabas? ¿Cuáles?

 ¿Qué crees que podría mejorarse para otra ocasión?

 ¿Se ha actuado solidariamente? ¿En qué se nota?
