

# HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

## El mercado solidario



# GUÍA 20







## El mercado solidario

El **objetivo** de esta guía es reflexionar sobre la resiliencia colectiva a partir de analizar las consecuencias negativas de la pandemia ocasionada por el Covid-19 y sus posibles soluciones en la comunidad.

### Necesitarás los siguientes materiales:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Un espacio cómodo para trabajar con la guía.

**Estos son algunos íconos con los que te encontrarás.** Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:

-  **Con Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.
-  **Sin Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.
-  **Escribe:** cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.
-  **Lee:** cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.
-  **Crea:** cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.
-  **Conversa:** cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.



## Nuestro recorrido



¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde podrás desarrollar la habilidad de la resiliencia colectiva por medio de la actividad del mercado solidario.

Antes de comenzar, te invitamos a leer la siguiente **historia**<sup>1</sup>.

### Aprendizajes socioemocionales

Carlos es un estudiante de séptimo grado de la provincia de Chiriquí que quiere contarte lo que aprendió en este recorrido por las habilidades socioemocionales.

“Primero aprendí a observar mis emociones (guía 1), mi respiración (guía 2), y mis pensamientos (guía 4), llevando amor y amabilidad hacia mi mismo (guía 3). Más adelante aprendí a reconocer y manejar emociones difíciles como la ira (guía 5) y el miedo (guía 7), así como mis impulsos (guía 6).

Después, recordé la importancia de tomar la perspectiva de otros (guía 8), mostrar empatía (guía 9) y desarrollar mi conciencia social (guía 10). A partir de esa comprensión, aprendí a comunicarme con asertividad (guía 11), trabajar en equipo (guía 12) y manejar conflictos (guía 13).

En la parte final de mi recorrido, tuve la oportunidad de mejorar cómo tomaba decisiones (guía 14). Así, desarrollé mi mentalidad de bienestar colectivo (guía 15), el pensamiento crítico (guía 16), la creatividad (guía 17) y la gratitud (guía 18). Por último, recogí muchas de estas habilidades para alcanzar una comprensión más profunda del liderazgo comunitario (guía 19) y apoyar la resiliencia colectiva (guía 20)”.



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

- 1) ¿Cuáles de las habilidades socioemocionales del recorrido que menciona Carlos son más importantes para ti?
- 2) ¿Cuáles te pueden ayudar a enfrentar futuros desafíos en tu vida?
- 3) ¿Cuáles sientes que te recargan de energía o que te hacen sentir más vital?



## El mercado solidario



La resiliencia es la capacidad de recuperarte después de las dificultades. La **resiliencia colectiva** es un proceso de recuperación, apoyo y cuidado comunitario después de dificultades. A continuación, te invitamos a reflexionar sobre esta habilidad a partir de analizar consecuencias de la pandemia y posibles soluciones.

Lee y resuelve el siguiente **paso a paso** con atención.

Imagina la siguiente situación. Léela acompañado de un adulto:

“La pandemia ocasionada por el Covid-19 trajo como consecuencia una grave crisis económica para muchas de las comunidades nativas de Panamá. Una comunidad ubicada en la playa, que vive en gran parte del turismo, se vio gravemente afectada. El turismo fue un sector económico que no pudo seguir funcionando. Otros sectores que producían ingresos económicos para esa comunidad eran la pesca y la agricultura, pero no había facilidades de transporte para vender a otras comunidades.



1

Algunos de los líderes comunitarios de ese lugar se propusieron buscar soluciones para recuperarse y atravesar los momentos difíciles. En algunas conversaciones entre ellos propusieron realizar un **mercado solidario**. Se trataba de un mercado en el cual las familias pudieran intercambiar alimentos y útiles de primera necesidad mientras pasaba la crisis. Así podrían subsistir y apoyarse entre todos y todas. La única regla del mercado era que se utilizara el trueque o intercambio. De esta forma, los miembros de la comunidad pensaron en una solución colectiva para atravesar los momentos difíciles, colocando el bienestar colectivo por sobre el bienestar individual”.



2

Escribe en tu cuaderno tu **opinión** respecto a la alternativa del mercado solidario que crearon los líderes comunitarios para enfrentar la crisis económica. Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué crees que habrá podido funcionar? ¿Por qué crees que no?
- ¿Qué acción hace ver a la comunidad como una comunidad resiliente?



3

**Reflexiona** junto con un familiar, amigo o docente acerca de esta historia. Conversen sobre estas preguntas enfocándose en la capacidad de la resiliencia colectiva o recuperación de esa comunidad.

- ¿Qué otras historias parecidas conocen?
- ¿Qué otra acción que demuestre resiliencia o recuperación de la crisis hubieran tomado?



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

- 1) ¿Qué es para ti la habilidad de la resiliencia colectiva?
- 2) ¿En qué momentos te has sentido resiliente individualmente?
- 3) ¿A qué dificultades te enfrentaste o te enfrentas?

Te invitamos a leer las siguientes recomendaciones sobre la resiliencia comunitaria en tiempos de Covid-19

### Covid-19 y resiliencia comunitaria<sup>1</sup>

La resiliencia comunitaria se construye en el día a día, cuando las personas son activas y desde sus posibilidades individuales:

- Realizan consumos responsables.
- Siguen las medidas preventivas establecidas, lo que contribuye a solidarizarse con otras personas que también sobrellevan la adversidad, por ejemplo, el personal médico y de apoyo.
- Incorporan un enfoque de derechos humanos; por ejemplo, comprenden que las estadísticas reportadas significan vidas de personas y no solo números.
- Empatizan con las personas que han enfermado y sus familiares, así como con las que no pueden realizar el confinamiento en sus hogares debido a su situación económica o demanda laboral.
- Cultivan redes de apoyo con el vecindario y amistades; por ejemplo, en caso de contar con alguna vecina/o con COVID-19 y en cuarentena en su domicilio, brindan apoyo a la persona y a su familia. Simplemente el escuchar puede funcionar muy bien.
- Comparten actividades con las personas mayores del hogar, desde una lectura colectiva hasta la enseñanza para comunicarse virtualmente con sus amistades.

Continúa cuidándote a ti mismo, cuidando de los demás y practicando las habilidades socioemocionales que aprendiste con estas guías. Eventos como la pandemia ponen a prueba nuestra capacidad de recuperarnos, recordándonos la necesidad de ser más empáticos con los demás y así crear nuevos mundos más seguros y solidarios para todos y todas.

<sup>1</sup>Instituto Nacional de Personas Adultas Mayores de México. (2020). *Resiliencia comunitaria en tiempos de COVID-19*. Recuperado de <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/resiliencia-comunitaria-en-tiempos-de-covid-19?idiom=es>



## Reflexionamos sobre la experiencia

Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a reflexionar sobre la **resiliencia colectiva**.

Te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas. Escribe las respuestas en tu cuaderno.

¿Qué ha cambiado en la manera en **cómo te ves a ti mismo** después de realizar estas guías?

¿Qué ha cambiado en la manera en **cómo ves a los demás**?

¡**Muchas gracias** por tu compañía en este viaje a las **habilidades socioemocionales**! Esperamos que este proceso de aprendizaje haya sido beneficioso para ti, tu familia y comunidad.

¡Te deseamos una feliz semana!

¡**Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar!** Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.



[/esmiaula](#)



[@esmiaula](#)



[ensenaporpanama.com/miaula](https://ensenaporpanama.com/miaula)

## Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

