

Cuadernillo: Comunidad y conexión

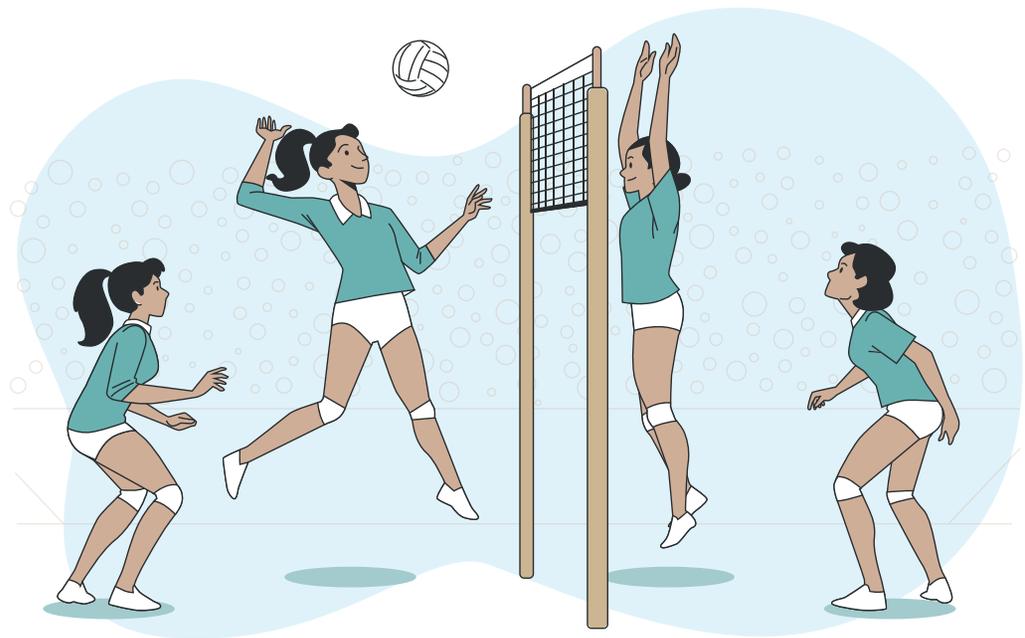
¡Conócese!

Por Lic. Jorge Antonio Aguilar Ramírez



La familia, las amistades, el pueblo, la colonia, el municipio, los equipos deportivos, las organizaciones humanitarias, los colectivos artísticos e, incluso, algunas redes sociales son espacios donde se puede crear comunidad.

En estos ámbitos es posible explorar, descubrir y desarrollar muchas habilidades sociales, emocionales, cívicas o físicas que permiten que te conozcas de manera personal y que quienes forman parte de esa comunidad te valoren y reconozcan. También es posible que la interacción te haga fortalecer muchas áreas de oportunidad.



El siguiente cuestionario tiene como objetivo que realices un sencillo diagnóstico sobre la manera en la que abordas diferentes tipos de prácticas sociales o las formas en las que te relacionas con el entorno.

Elige la respuesta con la que más te identificas en cada caso. Toma en cuenta que no hay respuesta correcta o incorrecta.

1. **¿Con qué frecuencia te reúnes con tus amistades o familiares para realizar alguna actividad social, artística o deportiva?**
 - a) Una vez a la semana
 - b) Una o dos veces al mes
 - c) Una vez cada tres o seis meses
 - d) No nos reunimos



2. **¿Cuánto tiempo al día pasas en internet para realizar actividades que no tienen que ver con estudio o trabajo?**

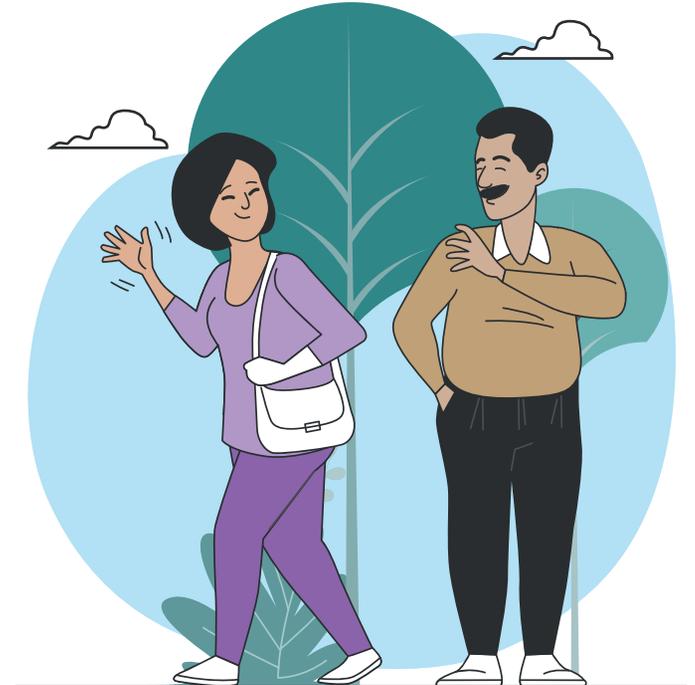
- a) De dos a cinco horas
- b) De seis a siete horas
- c) De ocho a nueve horas
- d) Diez o más horas

3. **¿Con qué frecuencia te unes a campañas de apoyo social?**

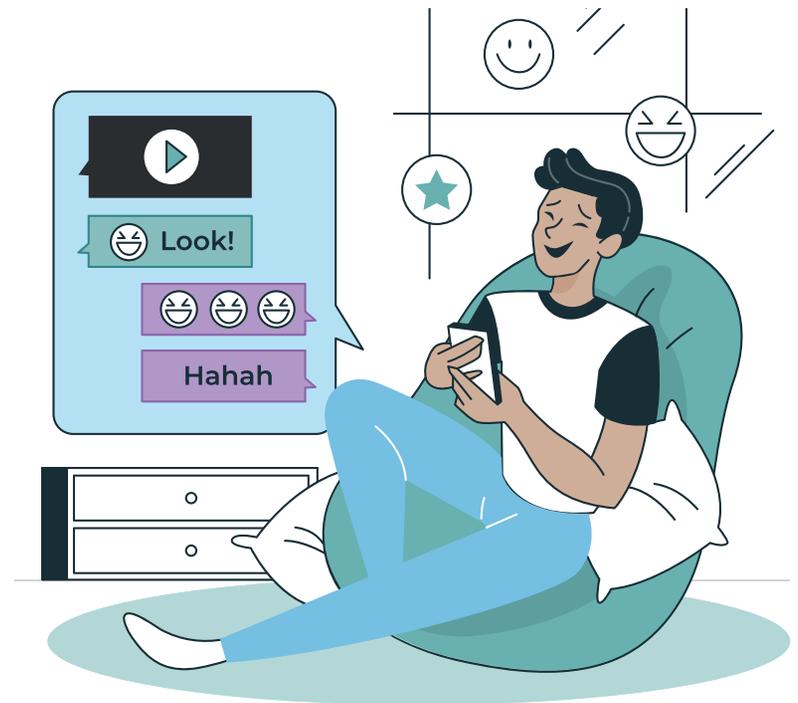
- a) Cada mes
- b) Cada semestre
- c) Cada año
- d) Nunca lo he hecho

4. **¿Acostumbas saludar a tus vecinas o vecinos cuando te encuentras con ellas o ellos en un espacio público?**

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Muy poco
- d) Nunca



5. ¿Consideras que internet es la única manera de hacer amistades?
- a) No
 - b) Algunas veces
 - c) Casi siempre
 - d) Sí
6. ¿Con qué frecuencia te reúnes con personas cercanas para realizar deporte, actividades sociales o recreativas?
- a) Una vez a la semana
 - b) Una o dos veces al mes
 - c) Una vez cada tres o seis meses
 - d) No me reúno



7. ¿Con qué frecuencia asistes a las reuniones de tu comunidad para mejorar los espacios públicos y tomar acuerdos?

- a) Una vez a la semana
- b) Una o dos veces al mes
- c) Una vez cada tres o seis meses
- d) No me reúno

8. ¿Cómo te sientes cuando convives con otras personas?

- a) Alegre
- b) Tranquilo
- c) Nervioso
- d) Me es indiferente

9. Cuando lees noticias sobre violencia en las calles, ¿tu reacción es?

- a) Preocupación
- b) Curiosidad
- c) Gusto
- d) Indiferencia



10. Si ves un perro herido en la calle, tú:

- a) Atiendes al perro
- b) Pides ayuda
- c) Te sientes mal, pero no haces nada
- d) Pasas de largo

11. Cuando estás en medio de una situación de conflicto entre dos personas, intervienes para:

- a) Ayudar
- b) No intervengo
- c) Hacer que crezca el conflicto
- d) Burlarme de la situación



12. Cuando ves una envoltura tirada en un parque, una playa o en la jardinera de tu cuadra, ¿la levantas, aunque no la hayas tirado?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

13. Cuando vas a hacer una fiesta, ¿informas a tus vecinas o vecinos?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

14. Cuando sabes que se está diciendo un chisme sobre alguien de tu comunidad, tú:

- a) No escuchas chismes
- b) Te quedas escuchando
- c) Aportas información al chisme
- d) Cuentas el chisme a otras personas



15. Cuando le va bien a alguien que conoces, te pones:

- a) Muy alegre
- b) Contenta(o)
- c) Te irritas
- d) Te resulta indiferente

16. ¿En cuántas campañas de reforestación has participado?

- a) Más de diez
- b) Entre cinco y nueve
- c) Entre una y cuatro
- d) En ninguna

17. Cuando paseas a tu mascota, ¿recoges sus heces?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca



18. ¿Cuánto tiempo tardas en bañarte?

- a) Cinco minutos
- b) Entre seis y diez minutos
- c) Entre 11 y 20 minutos
- d) Más de 20 minutos

19. ¿Conoces las tradiciones (comida, forma de vestir, música) de tu comunidad?

- a) Sí
- b) La mayoría
- c) Muy pocas
- d) No son de mi interés



Universidad Abierta y a Distancia de México

UnADM Saludable



Comunidad y conexión



<https://unadmsaludable.unadmexico.mx>
#UnADMSaludable