
LA IMPORTANCIA DE LA CONTRIBUCIÓN

A continuación vamos a analizar la importancia de la contribución como necesidad que debemos atender y distintas vías por las que podemos desplegar esa contribución.

Hoy en día, ¿practicar algún tipo de contribución?

¿Cómo te sientes cuando contribuyes, o como te hace sentir el hecho de no contribuir, si en estos momentos no contribuyes?

¿Crees que sería bueno para ti aumentar tus niveles de contribución? ¿Por qué?

¿Cuáles de estos aspectos crees que experimentas más cuando estás contribuyendo?

- Sensación de conectar con algo más grande que yo mismo.
- Sensación de dejar un legado.
- Sensación de propósito.
- Sensación de plenitud.
- Sensación de satisfacción.
- Sentido de conexión y pertenencia.
- Sensación de salir del egoísmo.
- Sensación de estar aprendiendo.
- Sensación de convertirme en mejor persona.

A continuación, vamos a analizar cómo podemos contribuir más para sentirnos mejor y crecer como personas. Analiza en los siete bloques siguientes, cuáles son esas posibles áreas en las que podrías contribuir.

1 VOLUNTARIADO:

- En una ONG
- En un hospital
- En refugios o protectoras de animales.
- En comedores comunitarios.
- En centros de gente mayor.
- En alguna asociación.
- En otro ámbito o lugar.

2 DONACIONES:

- Donar dinero
- Donar libros
- Donar ropa
- Donar alimentos
- Donar sangre
- Hacer donaciones anónimas
- Otro tipo de donaciones

3 MENTORÍAS:

- A estudiantes
- A emprendedores
- A deportistas
- Agente que empieza en algo que tú has transitado
- Otro tipo de mentalizaciones

4 EDUCACIÓN

- Dando clases gratuitas
- Clases a niños
- Clases a jóvenes
- Clases a mayores
- Clases a colectivos vulnerables
- Dar otro tipo de clases o formaciones

5 MEDIO AMBIENTE:

- Limpieza de parques
- Limpieza de bosques o playas
- Contribuir en un parque natural como voluntario
- Contribuir en campañas de concienciación
- Utilizando más el mercado de segunda mano como consumidor
- Utilizando más el mercado de segunda mano y antes de tirar lo que tengo
- Haciendo una mejor recogida selectiva de mis residuos

6 PARTICIPACIÓN CÍVICA:

- En centros culturales
- En agrupaciones vecinales
- En asociaciones
- En grupos de folklore
- En la actividad política
- En eventos deportivos
- En teatro amateur
- Otro tipo de actividades cívicas

7 ACTOS DE BONDAD DIARIOS

- Ayudar más a mis vecinos
- Ser más amable en los comercios
- Ser más amable en el transporte público
- Evitar crispación al conducir
- Brindar apoyo emocional cuando alguien lo necesita
- Respetar más a los animales y la naturaleza
- Estar presente cuando mis amigos o familia lo necesiten
- Otro tipos de actos de bondad diarios que se te ocurran

¿De que me doy cuenta al hacer este ejercicio?

