

María René Paiz Herrera

CURSO ECOALDEAS Y COMUNIDAD RESILIENTES

ACTIVIDAD MÓDULO 9

A.- Identificar 3 estrategias del paradigma de dominación que podrán dificultar la vida en comunidad:

- Juzgar a las demás personas
- Sumisión-rebelión
- Exigencias

B.- ¿Qué necesidades hay detrás de estas estrategias:

- Complejos de inferioridad
- Falta de atención o afecto
- Baja autoestima

C.- Estrategias para resolver las necesidades:

Conectar con la naturaleza, dedicar tiempo a estar sola y pensar, meditar o hacer algún ejercicio de conexión espiritual-emocional