



3. DINAMICAS PARA LA ANIMACIÓN DE LA COMUNIDAD

Dinámicas tomadas de "Dinàmiques per l'animació de la comunitat" (SBA)

EJERCICIO 1

Hacer un inventario personal

*Desde el comienzo de su ministerio Jesús eligió como discípulos suyos a gente sencilla. Para ser un discípulo de Jesús, hay que tomar en serio la buena noticia del Reino de Dios, profesar una fe decidida en Jesús, convertirse, y abandonar la vida ordinaria para seguir sus huellas. Como muchos de nosotros, también el/os eran gente común, sin nada que les hiciese distintos. **El objetivo de este ejercicio es hacer balance de la clase de personas que somos y valorar el antiguo dicho de que «la gracia no supe a la naturaleza».***

1. Explicar que hacer inventario no pertenece sólo a la vida comercial, también debe hacerse en la vida de la persona. Se reparten copias del cuestionario siguiente pidiendo a cada participante que responda con la mayor sinceridad posible. Es necesario dar respuestas completas. Asegurarles que no hay respuestas verdaderas ni falsas sino tan sólo suyas.
2. Después de terminar la primera fase, se puede proceder a un análisis general sobre las respuestas. Por ejemplo, sobre lo que las preguntas implican y si resulta fácil o no contestar a las mismas con precisión.

Inventario personal

- 1) ¿Cuáles crees que son tus dos mejores cualidades?
- 2) ¿Cuáles son las otras dos no tan buenas?
- 3) ¿Crees que los demás te conocen de verdad?
- 4) ¿Cuándo fue la última vez que sentiste que los acontecimientos te desbordaban?
- 5) ¿A quién te diriges ordinariamente cuando necesitas que alguien te escuche?
- 6) ¿Cuándo hiciste oración de verdad por última vez?
- 7) ¿Qué es lo que realmente significa para ti pertenecer a esta comunidad?

EJERCICIO 2

Así soy Yo

En una comunidad religiosa no siempre resulta fácil decidir lo que hemos de manifestar sobre nosotros mismos al objeto de entablar relaciones de amistad o convivencia con los

demás. El presente ejercicio puede ayudar al grupo a reflexionar sobre ello.

1. Repartir copias del cuestionario con las frases sin completar. Se advierte al grupo que pueden contestarlas en la forma que gusten y que no se van a recoger las respuestas. Dejar clara que no hay respuestas buenas o malas sino las de cada uno. Animarles a poner por escrita lo que se les ocurra espontáneamente, sin más.

2. Luego de completar las frases, se les advierte que vuelvan a examinar las respuestas señalando con un círculo los números de aquellas que les parecen más importantes y que les han hecho meditar en los diversos aspectos de su vida de relación. Una vez han terminado, se les pide que junta con otro participante de la dinámica, el que cada uno desee, compartan sus respuestas para sólo aquella que quieran compartir.

Variante Escribir cada una de las cuestiones en una hoja separada. Poner las hojas dobladas en una caja. Cada integrante del grupo saca al azar uno de los papeles y deberá completar la frase que le ha caído en suerte. Una vez completada la frase, puede ser el punto de partida para un diálogo sobre el tema planteado.

Así soy yo

1) Las personas que me quieren...
2) Una de las cosas que más me gustan de mí mismo es...
3) Me desagradan las personas que...
4) Cuando siento que me hacen de lado, yo...
5) La manera de expresar mi generosidad con otros es...
6) Si alguna me echa alabanzas, yo...
7) En mis relaciones con la gente, yo...
8) Cuando no me gusta una persona y él me aprecia, yo...
9) Los que de verdad me <i>conocen</i> ...
10) Lo que a menudo me hace sentirme avergonzado es...
11) Mi madre...
12) Mi humor, mis estados de ánimo...
13) Me encuentro muy a gusto con la gente cuando...
14) Cuando me encuentro entre un grupo de desconocidos...
15) Me siento muy solo cuando...
16) Me da envidia...
17) Cuando uno me demuestra su afecto...
18) Cuando me fijo en lo positivo de las relaciones entre los miembros de mi comunidad...
19) La manera como me las arreglo con la envidia o celotipia es...
20) La persona que mejor me conoce...

EJERCICIO 3

Tomando partido

El presente ejercicio se centra en la dimensión activa de la vida religiosa. Ayuda a los participantes a buscar nuevas vías de acción y les fuerza a imaginar formas de acción que puedan llevar a la práctica. También les exige que se comprometan en la planificación y realización de una de esas actividades que contribuya a que se produzca alguna de los cambios deseados.

1. Sugerir a cada participante que haga una lista de tres cambios que crea que podrían mejorar algún aspecto en:

- 1) La comunidad.
- 2) La congregación.
- 3) La nación.
- 4) El continente.
- 5) El mundo

2. Seguidamente se les pide elegir uno de los cambios que han propuesto e identificar las acciones que deberían llevarse a cabo para introducir los cambios que desean. Animarles a que sean tan creativos y prácticos como les sea posible.

3. Se concluirá con un foro abierto donde todos tengan oportunidad para proponer sus ideas y el resto pueda valorar la validez de las diferentes propuestas (por ejemplo, dar una nota máxima de 10 por creatividad y 10 por viabilidad de la propuesta). Una vez hallada la mejor de las propuestas, examinar si es posible que el grupo la lleve a la práctica y hacerlo efectivamente.

EJERCICIO 4

Un rosario viviente

*La tradición de desgranar las cuentas del Rosario se remonta al siglo XII, en tiempos de santo Domingo de Guzmán. Al principio, la idea de recitar ciento quince Ave marías se relacionaba con la práctica de los monjes del rezo completo del Salterio, que tiene 150 salmos, cada día. Pronto surgió de ahí el recurso a las cuentas para meditar los misterios de la fe cristiana. **Vamos a emplear en este ejercicio la triple perspectiva del gozo, dolor y gloria para reflexionar en nuestra vida personal.***

1. Comenzar dando un repaso de la estructura del rosario. Consta de quince misterios distribuidos bajo las categorías generales de gozosos, dolorosos y gloriosos. Explicar que esas categorías nos pueden ayudar también a identificar los momentos clave de nuestra vida.
2. Repartir tres hojas de papel a cada uno de los participantes. En cada una de ellas deben escribir un título: 1) Los misterios gozosos de mi vida, 2) Los misterios dolorosos de mi vida y 3) Los misterios gloriosos de mi vida.
3. Explicarles que deben pensar en cinco momentos de su vida para escribirlos en cada página de forma que se correspondan con el título. Quizá se pueda sugerir que dibujen en cada página cinco círculos concéntricos y que escriban los misterios de su vida en cada uno de los círculos.
4. Darles un amplio margen de tiempo para terminar el ejercicio que también el coordinador del grupo debe hacer. A la hora del diálogo, una vez que hayan terminada, se pondrán en común los misterios de gozo antes de pasar a los otros.

Variante

Un paso más en este ejercicio sería pedirles que dibujen o pinten algo que represente cada uno de las tres categorías de los misterios de su propia vida.

Cabría aprovechar el mismo ejercicio en relación con la revisión de la historia de la congregación. ¿Cuáles son los aspectos gozosos, dolorosos y gloriosos de la historia colectiva?

EJERCICIO 5

¿Qué es lo que me hace perder los estribos?

Nos advierte san Pablo que no debemos consentir que nuestro enfado llegue hasta la puesta del sol. Pero eso no significa que no nos enfademos. Un método estupendo de trabar contacto con nuestros más íntimos sentimientos es descubrir lo que nos enfada. Una vez que hemos identificado esos sentimientos, nos resultará más fácil tenerlos a raya y evitar que sean ellos los que nos controlen o, peor todavía, que los descarguemos de golpe sobre algún hermano de comunidad. El presente ejercicio quiere ayudarnos a entender la génesis de la mayoría de nuestros enfados.

1. Decir a los participantes que disponen de un cuarto de hora para hacer una lista de diez razones que les hacen ponerse de mal humor. Es importante dejar clara la idea de que no es malo sentirse enfadado. Lo malo es lo que hacemos con ese sentimiento.
2. Cuando han terminado, hacerles ver cómo, en el fondo, lo que desencadena a menudo nuestro enfado está en profunda relación con nuestras opiniones, convicciones y escala de valores. Se pide a los participantes que revisen sus listas y que anoten los valores que están en relación con aquello que les pone de mal humor. Que escriban también esa lista.
3. Hecho esto, el grupo pasa a entablar diálogo sobre los valores que han encontrado. Es éste un estupendo ejercicio para llegar hasta algunos de nuestros principios de mayor categoría y uno de los recursos con los que comprender mejor los sentimientos de enfado que tantos sentimientos de culpabilidad producen.

	Las diez cosas que me enfadan	Valores relacionados
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

EJERCICIO 6

Vivir el momento presente

Hay que hacer ver a ciertos religiosos que no han ingresado la vida religiosa para pensar; sentir y hacer lo que se ajusta a las expectativas generales de la gente. Son muchos los que no se percatan de ello y, a la larga, acaban desconociendo lo que realmente sienten y piensan en determinados momentos. Este ejercicio quiere enseñarles a reconocer cómo se sienten un día en concreto.

1. Exponer al grupo *como* lo que hacemos afecta a nuestros sentimientos. La misma hora del día puede influir en nuestro estado de ánimo. Algunos se sienten mejor por la mañana mientras que otros reviven al final de la jornada. Indicar a los participantes que deberán poner por escrito lo que sucedió o lo que hicieron a determinadas horas del día anterior.
2. Se reparten copias de la ficha siguiente. Deberán guardarla y al día siguiente según pasan las horas tratar de anotar en la casilla correspondiente dónde están, qué hacen y cómo se sienten a esa hora.
3. Un día después, el grupo se vuelve a reunir y se dialoga sobre el contenido de las fichas. Se les pide que expresen aquella que les ha hecho más felices ese día.

Nombre:		Fecha:	
Hora	¿Dónde?	¿Qué?	¿Cómo?
7:00 a.m.			
8:00 a.m.			
9:00 a.m.			
11:00 a.m.			
1 :00 p.m.			
3:00 p.m.			
5:00 p.m.			
7:00 p.m.			
9:00 p.m.			
11:00 p.m.			

EJERCICIO 7

Dueño del tiempo

Con frecuencia se oye a los religiosos quejarse de que el día no tiene suficientes horas como para hacer todo lo que desean. Pero a veces el problema no es tanto que tengan mucho trabajo sino que no saben cómo administrar su tiempo. El objetivo de este ejercicio es **ayudar a los participantes a darse cuenta de lo que hacen realmente con su tiempo.**

1. Se distribuyen copias de la ficha siguiente y se pide a los participantes que expliquen cómo emplean un día normal en comunidad. Recordarles que primero deberían calcular el tiempo que gastan en cada una de las actividades que se indican y cuánto les gustaría gastar. El coordinador debe asegurarse de que han entendido la diferencia.

2. Una vez completada la ficha, se dividen en grupos pequeños para compartir lo que han escrito. Animar/es a desafiarse unos a otros para ver quién administra mejor su tiempo. Terminar preguntando a cada uno qué ha sacado en limpio del ejercicio.

Administrando mi tiempo		
Actividades	Habitualmente (hr. y mín.)	Me gustaría (hr. y mín.)
1) Dormir		
2) Comida		
3) Oración		
4) Lectura		
5) Ver televisión		
6) Deporte		
7) Tareas de comunidad		
8) Estudio		
9) Visitas a los amigos		
10) Trabajo pastoral		
11) Higiene personal, etc.		

EJERCICIO 8

¿Por qué orar?

A veces, hacemos las cosas o los demás lo esperan así de nosotros, pero perdemos de vista la auténtica razón. La oración no escapa a este tipo de actividades. Nos proponemos en este ejercicio hacer que los participantes se den cuenta de lo importante que es la oración para ellos.

Repartir copias de la ficha de trabajo siguiente y hacer que contesten personalmente las cuestiones antes de pasar a compartir las respuestas en grupos reducidos. Al concluir el ejercicio intentar poner juntas algunas de las resoluciones personales para ver si es posible hacer que los participantes descubran modos de animarse unos a otros a mejorar la marcha general de la oración comunitaria y personal.

¿Por qué orar?

1. Para mí la oración es ante todo: (marcar una)

- a) Hablar con un amigo.
- b) Escuchar a Dios.
- c) Pedir ayuda a Dios.
- d) Disfrutar de la presencia de Dios.
- e) Perdón.
- f) Proponerme ser mejor.

2. Oro porque: (marcar una)

- a) Quiero conocer mejor a Dios.
- b) Temo que Dios me castigue si no lo hago.
- c) Siento ansia interna de Dios.
- d) Es una norma de la vida religiosa.
- e) Por sentido del deber.
- f) Me ayuda a resolver mis problemas.

3. Oro principalmente pidiendo: (marcar dos)

- a) Cosas materiales.
- b) Por la familia y amigos.
- c) Ser perdonado.
- d) Tranquilidad de espíritu.
- e) Éxito.
- f) Que aumente mi fe.
- g) Paz para el mundo.
- h) Vencer las tentaciones.
- i) Salud.

4. Suelo orar mejor (marcar una)

- a) Cuando me sienta relajado.
- b) Cuando estoy sufriendo.
- c) En cualquier momento.
- d) Cuando otros oran conmigo.

- e) Cuando estoy en apuros.
- f) A diario, en horas fijas.

5. En mi vida de oración, las mayores dificultades son: (marcar dos)

- a) Cansancio.
- b) Falta de preparación.
- c) Distracciones.
- d) Aridez espiritual.
- e) Carecer de una fuerte motivación.
- f) Ausencia de modelos.
- g) Falta de tiempo.
- h) ¿Qué oración?

6. Mi vida de oración podría mejorar sensiblemente si: (marcar una)

- a) Cambiase la idea que tengo de Dios.
- b) Dedicara más tiempo.
- c) Las demás me ayudasen más.
- d) Hiciese un retiro.
- e) Leyera más la Biblia.
- f) Me convenciera de que puede mejorar.

EJERCICIO 9

Alabando a nuestros hermanos

La Madre Teresa no se cansaba de decir a sus hermanas y conocidos que vieran a los demás tal y como Cristo lo haría con los ojos del corazón. En este ejercicio se hace caer al grupo en la cuenta de que independientemente de la opinión que tengan unos de otros, cada persona puede y debe ser vista como una "Buena Noticia". ¡Dios no hace basura! Pero nos olvidamos pronto de esa gran verdad.

1. Luego de explicar lo importante que es ver la "Buena Noticia» dentro de cada persona - ¡hasta un reloj averiado marca bien la hora dos veces al día!-, se distribuyen hojas de papel. Cada uno debe escribir su nombre en la hoja y luego doblarla de forma que su nombre quede oculto. Luego devuelven el papel al coordinador.
2. Se mezclan los papeles y se distribuyen entre los participantes. En total silencio, deben escribir en la misma hoja tres cualidades positivas de la persona cuyo nombre está escrita en el papel. No se puede decir a los otros a quién pertenece el papel que cada uno tiene. Para que el ejercicio dé buen resultado es necesario que se respete el secreto. Si alguna por casualidad escoge el papel *con* su propio nombre, debe cambiarlo inmediatamente.
3. Una vez que todos han terminado, *recoger* los papeles y leerlos en voz alta pero sin decir el nombre de la persona a que se refieren. Hacer una lectura tranquila de modo que se dé a los participantes tiempo para tratar de adivinar a quién se refiere cada uno de los papeles. El que escribió los comentarios positivos se debe mantener en silencio durante el juego. Se verá que algunos papeles son más fáciles de adivinar que otros, quizá porque el redactor tenía una mayor capacidad de describir o de percibir *cómo* era la persona descrita.
Variantes Repartir cartulinas con el nombre de cada uno de los participantes. Se hacen pasar por todos y cada uno debe escribir una frase en la que diga lo que más le gusta de esa persona. Finalizada esta parte del ejercicio, las cartulinas se *recogen* y se da a cada uno la que tiene su nombre. Se invita a cada participante a expresar lo que piensa de lo que está escrito en la cartulina y qué es lo que más le ha sorprendido de todo lo que allí está escrito.

EJERCICIO 10

Relaciones comunitarias

La evaluación es necesaria en cualquier actividad que quiera ser provechosa. Esto es verdad sobre todo en las relaciones comunitarias. Este ejercicio pretende ayudar a los participantes a evaluar la calidad y dirección de su relación con sus hermanos de comunidad.

1. Pedirles que escriban los nombres de los otros miembros de la comunidad en el margen de una hoja de papel que esté pautada. Dejar una línea vacía entre nombre y nombre. Trazar una línea de unos cinco centímetros debajo de cada nombre. Los extremos de la línea se marcan con O y 100 Y en la mitad se escribe un 50. El trazado final será algo parecido a esto:

Nombre O ----- 50 ----- 100

2. A continuación deben poner una X en cada una de las líneas en la posición en que se encuentran respecto a ese miembro de la comunidad. Si sus relaciones con una persona son muy buenas deberán poner la X cerca del 100, si regulares cerca del 50 y si muy malas cerca del O. Deben hacer el ejercicio con la mayor sinceridad posible. No lo deben mostrar a nadie.

3. Una vez han terminado, deben poner una flecha saliendo de cada X. Si la relación con esa persona está mejorando, la flecha se dirigirá hacia el 100 Y si se deteriora hacia el O. Si se mantiene estable no se pone ninguna flecha.

4. Cuando han terminado, cada uno debe fijarse en aquél con el que su relación es más pobre y poner por escrito tres formas prácticas de mejorarla. Sin pronunciar ningún nombre, hacer que pongan en común esas formas prácticas con las que piensan contribuir a mejorar la relación comunitaria

Variante

Idéntico formato puede servir para evaluar las relaciones con la propia familia y, ¿ por qué no? con Dios.

EJERCICIO 11

El escudo de la comunidad

La capacidad de hacer símbolos es una de las grandes diferencias entre el hombre y los animales. En cualquier cultura a lo largo de la historia los pueblos han representado lo que daba sentido a su vida usando símbolos. El escudo y el lema de una congregación son un ejemplo del arte de los símbolos que intenta encerrar en ellos un específico conjunto de valores. En este ejercicio se trata de hacer juntos un escudo y un lema que reflejen la realidad de la vida religiosa tal y como los participantes la experimentan.

1. Cortar hojas de papel en cuatro partes de forma que cada participante reciba cuatro pequeñas hojas. Explicarles que muchas instituciones dan especial importancia al hecho de tener un escudo y un lema que expresen de una forma gráfica lo que son. Decirles que el objetivo de este ejercicio es que diseñen un escudo y un lema para la comunidad.

2. Deben numerar sus hojas de la 1 a la 4. El escudo definitivo tendrá cuatro partes y cada una se corresponderá con una hoja de papel. Decirles que se les van a hacer cuatro preguntas y que la respuesta deberá consistir en un gráfico. Escribirán la respuesta a la pregunta 1 en la hoja 1 y así sucesivamente.

- 1) ¿Qué es lo que mejor hace la comunidad?
- 2) ¿Cuál fue nuestro mayor éxito del año pasado?
- 3) ¿Cuál es nuestro reto principal?
- 4) ¿Qué es lo más importante o lo que más preocupa a la comunidad?

3. Concluido el trabajo, se recogen las fichas y se agrupan juntas las 1, las 2, las 3 y las 4. A continuación hay que examinar todos los papeles para encontrar dos símbolos por cada pregunta que sean los que mejor representan la respuesta. Para ello formar cuatro grupos y cada uno se encargará de buscar dos símbolos en cada uno de los bloques de hojas.

4. Una vez que los grupos han terminado, se reúnen todos y cada grupo explica las razones de su elección. La asamblea vota sobre el símbolo que prefiere de los dos que presenta cada grupo. Si entre los participantes hay algún artista, se le podría pedir que se encargase de hacer el diseño final.

EJERCICIO 12

La primera impresión y la Última

Es sabido que la influencia formativa mayor en las relaciones humanas proviene de recibir una reacción positiva de los demás. Este ejercicio trata de partir de ese hecho para animar a los participantes a ofrecer más a menudo esa reacción positiva a los demás y también para mostrar como conocer a las personas desde una perspectiva positiva puede mejorar la percepción que tenemos de los otros.

1. Comenzar explicando que todos sabemos lo mucho que cuenta la primera impresión y como con el paso del tiempo adquirimos una perspectiva diferente de aquellos a los que conocemos. Pedirles que traten de recordar su primer día en la vida religiosa: ¿Pueden recordar sus primeras impresiones sobre este estilo de vida? Alentarlos a expresar libremente lo que pensaron o sintieron en aquel momento.
2. Pedirles ahora que piensen en lo que pensaron o sintieron la primera vez que se encontraron con los que están en ese momento en la sala. Asegurarse de que todos están sentados en círculo y que se pueden ver unos a otros y pedirles escojan a uno de los participantes. Durante algunos minutos pensarán sobre lo que fueron sus primeras impresiones de esa persona y cómo han cambiado con el paso del tiempo.
3. Terminado el tiempo, hacer que cada participante diga en alta voz en quien estaba pensando y cómo han cambiado sus impresiones sobre esa persona. Si existe en el grupo un buen espíritu de unidad, las impresiones que tienen unos de otros, aunque inicialmente no fuesen favorables, serán ahora más positivas.

EJERCICIO 13

¿Se divierte la comunidad?

"La risa es la mano de Dios que se posa en el hombro de un mundo atribulado" es una descripción muy buena del valor de la risa, especialmente para los que se sienten hundidos bajo el

peso de la vida. Este ejercicio trata de recalcar la importancia del humor en la vida y de determinar hasta qué punto la diversión forma parte realmente de la vida religiosa.

1. Pedirles que piensen en las muchas situaciones de humor por las que han pasado desde que se incorporaron a la comunidad y que pongan por escrito la que crean que fue más divertida. Pedirles que intenten comunicarla a los demás para que los otros puedan apreciar lo divertido de aquella situación.
2. Por turno, deben leer lo que han escrito a los demás. Animar a los participantes a hacer preguntas y comentarios sobre las diversas historias. Mientras van contando las anécdotas, hacerles preguntas como: ¿Tienen algo en común esas anécdotas? ¿Hay alguna de esas historias que sea divertida aunque la situación en sí misma no lo sea en absoluto? ¿Qué diferencia hay entre reírse con uno o reírse de uno? ¿Tienen algo que ver con esas anécdotas los malentendidos interculturales?
3. Continuar el ejercicio, sacando a colación el tema del humor en la comunidad. Hacerles ver que a la mayoría les gusta divertirse y gozar. Hacerles preguntas como: ¿Tenemos suficiente diversión en la comunidad? ¿Deberíamos tener más de la que tenemos? Para ayudarles a responder, se les puede pedir que por escrito completen la siguiente frase tantas veces como quieran: "Divertirse es...". Decirles que cuantas más veces completen la frase con diferentes contenidos, será mejor. Hacer luego que compartan sus respuestas y que tomen alguna resolución para hacer en adelante que la comunidad tenga mejor humor y se divierta más.

EJERCICIO 14

El pozo de los deseos

Cuando tanto abundan las malas noticias, es fácil olvidar lo importante que es ver las situaciones concretas que vivimos desde una perspectiva de esperanza. Desear a alguien lo mejor es, a la vez, una afirmación de esperanza y de ánimo. Si religiosos y religiosas carecen de esperanza y no son capaces de animar a los demás, es que han perdido el ideal que Jesús quería para el mundo. El propósito de este ejercicio es ayudar a los participantes a darse cuenta de lo importante que es desear a todos lo mejor.

1. Pedirles que imaginen que hay un pozo de los deseos en la parte trasera del edificio. No tienen más que arrojar dentro una moneda y expresar sus deseos y todos se cumplirán. Deben hacer tres deseos referente a cada uno de los siguientes puntos:

- *Mi mismo.*
- *Mi familia.*
- *Mi comunidad.*
- *Mi congregación religiosa.*
- *Mi país.*

2. Una vez que han terminada, deben seleccionar el que les parece más importante de cada una de las categorías. Dialogar en grupo sobre el deseo que han escogido de cada categoría y sus razones.

3. Como conclusión del ejercicio, invitarles a que se reúnan en círculo. Explicarles que en lugar de sólo formular deseos, se puede orar para que se hagan realidad. Que cada participante recuerde el que para él ha sido el más importante de todos los deseos formulados en la reunión y que haga una oración en voz alta para que se realice.

EJERCICIO 15

Comunidad llena de talentos

No cabe la menor duda de que uno de los beneficios que trae consigo pertenecer a una comunidad religiosa es el hecho de que muchas personas con muchas cualidades se ponen al servicio de sus hermanos de comunidad. Este ejercicio trata de ayudar a los participantes a identificar los diversos talentos que existen en la comunidad.

Uno de los mejores medios para apreciar la vocación religiosa es fijarse en las cualidades de los otros miembros de la comunidad. Repartir copias de la ficha y completarlas con los nombres de los miembros de la comunidad que están dotados de las cualidades que aparecen en ella. Se pueden repetir los nombres, aunque si la comunidad es reducida, se ampliará la lista con personas de otras comunidades.

Los talentos de mi comunidad	
Talento	Nombre
Buen oyente / solícito	
Ayuda entre bastidores, bajo cuerda	
Sabe tocar un instrumento musical	
Solventa problemas	
Bueno para la enseñanza	
Bueno para la administración	
Buen cantante	
Sabe cocinar muy bien	
Comparte su fe	
Anima a los demás	
Planifica excelentes liturgias	
Conciliador	
Muy sensible con todos	
Animador	
Atento a los ancianos	
Asiduo a la oración	
Sabe hacer reír	
Compasivo con los menesterosos	
Mantiene la casa limpia	
Capaz de calmar las tensiones	
Buen escritor	
Creativo en la pastoral	
Aguanta mucho	
Servicial con los enfermos	

EJERCICIO 16

La comunidad ideal

Todos soñamos con la comunidad ideal, aquella en la que la solicitud mutua, la oración en común y el trabajo en equipo hace que los miembros se sientan totalmente realizados. En este ejercicio, el grupo de participantes deberá imaginarse que han sido destinados a una comunidad de ese tipo y que son los responsables de organizar la orden del día de la primera reunión comunitaria. Así se verá que es lo que valoran más en la vida de comunidad.

1. Exponer el contenido del ejercicio y repartir a los participantes una hoja con la lista de temas que siguen. Son algunas de las cuestiones que pueden figurar en la agenda de la primera reunión comunitaria. Todas son de sumo interés para la vida de la comunidad. Sin embargo, sólo hay *tiempo* para hablar de cinco. Tendrán, por tanto, que escoger las cinco que consideren más relevantes, ordenarlas según su importancia y razonar la selección.

2. Una vez han concluido, dividirles en grupos pequeños y pedirles que compartan lo que han hecho: los temas escogidos, el orden propuesto y las razones dadas y que traten de llegar a un acuerdo que puedan presentar al conjunto del grupo. Una vez todos juntos, se puede dar cinco puntos al primer tema seleccionado por cada grupo, cuatro al siguiente y así sucesivamente. Se tabulan los resultados de todos los grupos y los cinco temas que tengan más puntos son aquellos en los que coincide el grupo.

Reunión comunitaria

Temas propuestos para el orden del día:

- Apostolado
- Convivencia
- Tiempo de silencio
- Participación en la Parroquia
- Relación con las familias
- Tareas domésticas
- Acogida
- Oración
- Uso de los *coches*
- Ayudas
- Necesidades personales
- Valor de las reuniones
- Responsabilidades
- Proyecto comunitario
- Recursos económicos
- Ejercicio de la autoridad
- Periodicidad de reuniones

EJERCICIO 17

Celebrar en comunidad

Las celebraciones son imprescindibles en la vida, muy en especial cuando se vive con y para otros. Este ejercicio pretende hacer reflexionar al grupo sobre las diferencias entre el/os con motivo de una imaginaria celebración comunitaria.

1. Pedir al grupo que se imagine que la comunidad ha celebrado una fiesta para los amigos y familias del vecindario. Pasada la fiesta, los participantes escriben una carta a un amigo contándole como resultó todo.

2. Repartir copias del texto que sigue. Los participantes llenarán los espacios en blanco con los nombres de las personas que ellos piensen que son los adecuados. Cuando todos han terminada, se les pide que por turno lean sus cartas al grupo.

La fiesta

Querido amigo:

Te escribo para contarte la fiesta que celebramos en la comunidad.

Fue una fiesta sorpresa de cumpleaños para _____ Invitamos a unos cuantos amigos de la comunidad y me alegró mucho poder ver entre ellos a _____ que también vino. Al primero que se le ocurrió la idea de la fiesta fue a _____. La mayor parte de los preparativos corrió a cargo de _____ y _____

Como de costumbre, el que se encargó de animar la fiesta fue _____

Personalmente me encantó ver que _____ estuvo en la fiesta más tiempo de lo que es normal en él. El que más disfrutó de la fiesta fue _____

Como te puedes suponer fue _____ el que estuvo al tanto de que todo quedara en orden antes de retirarnos a dormir. _____ ha dicho que deberíamos celebrar pronto otra fiesta como esta.

EJERCICIO 18

La casa de la comunidad

La importancia de la casa de la comunidad en la vida de un religioso es evidente. Si no se siente en el/a como en su casa, añorará la de su familia u otra cualquiera. El propósito de este ejercicio es que los participantes revisen sus sentimientos en torno a la vida comunitaria por medio de una revisión de las diversas habitaciones de la casa de la comunidad.

1. Aclarar al grupo que la mayoría de nosotros tiene sentimientos diversos ante las diferentes habitaciones de la casa en que vivimos. Generalmente, hay una habitación que es nuestra favorita o en la que nos sentimos más cómodos. Decirles que se les va a dar la oportunidad de escribir y dialogar sobre cómo se sienten en relación con las diversas habitaciones de la casa.
2. Repartir copias de la ficha adjunta. Aliado de cada habitación deben escribir una palabra que sintetice sus sentimientos sobre dicha habitación o parte de la casa. En la tercera columna deben explicar por qué asocian esos sentimientos a esa zona de la casa.
3. Una vez que han terminado, dividirlos en grupos de cinco o seis participantes y pedirles que dialoguen sobre las palabras clave que han escrita y las razones dadas.

La casa de la comunidad		
Parte de la casa	Palabra síntesis	Comentario
1) Sala de comunidad		
2) Comedor		
3) Cocina		
4) Capilla		
5) Mi habitación		
6) Pórtico, galería		
7) Espacio exterior		
8) ...		

La parte de la casa que más me gusta es porque

.....

EJERCICIO 19

Gracias por echarme una mano

Tarde o temprano todo lo bueno se acaba. Terminar juntos un año es algo digno de ser celebrado. Ofrecer en ese momento al grupo una estructura que ayude a los miembros a expresar su aprecio mutuo puede ser una oportunidad para elegir algunas cosas que, sin ella, quizás que- darían sin decir. Este es el objetivo de este ejercicio. Ofrecer una oportunidad a los miembros para compartir opiniones positivas de unos sobre otros y llevarse un buen recuerdo de su participación en la vida de la comunidad durante este año.

1. Dar una hoja de papel a cada participante y pedirles que dibujen en ella el perfil de su propia mano. Si hay lápices de colores o rotuladores, se les puede dar unos minutos para que coloreen el dibujo como quieran, pero deben tratar de representarse a sí mismos o los sentimientos que les embargan de alguna manera. Para acabar, que pongan en algún lugar del dibujo su nombre.
2. Pedirles que se fijen en otros miembros de la comunidad y como les han ayudado durante el año pasado. Sugerirles que se fijen en todos los participantes y piensen en una cualidad en especial que les agrada de cada uno de los miembros de la comunidad.
3. Recoger los dibujos y colocarlos en una mesa amplia en medio del grupo. Sugerirles que escriban debajo del dibujo de cada compañero una nota sobre algo por lo que le están agradecidos. Pueden firmar esa breve nota.
4. Cuando todos hayan terminado, pedirles que cada uno recoja su dibujo y lea los comentarios. Invitarles a que dialoguen sobre sus dibujos y los comentarios.
5. Terminar formando un círculo con todos los participantes. Cada uno reza en silencio por la :")1 persona de su izquierda. La dinámica termina con un gesto de paz.

Fuente: *Dinámicas de grupo. Recursos para las reuniones comunitarias. MARTIN OREILLY. Publicaciones claretianas*

Ejercicio 20

TALLER DE REFLEXIÓN PERSONAL Y COMUNITARIA. CERRARSE A LA COMUNICACIÓN: ELEGIR EL NO-SER

1. Leer detenidamente los 8 patrones de escucha que son barreras para la auténtica comunicación.

- a) Ver cuáles utilizo con más frecuencia.
- b) ¿Con qué personas?
- c) ¿En qué circunstancias?

Algunos PATRONES DE ESCUCHA que son barreras para escuchar plenamente.

1. La persona que siempre tiene la respuesta acertada.

Siempre tiene que dar buena imagen y controlar la situación. Está demasiado ocupada preparando dentro de sí mismo una respuesta.

2. El analista.

Está captando y analizando lo que le llega para decirte cómo eres cuando termines de hablar. Está tan obsesionado en psicoanalizarte que no tiene tiempo de escuchar y aceptarte.

3. El maestro.

Escucha todas las cosas que no sabes y debemos saber. Ansioso por ayudarte. Le es imposible escuchar con el corazón porque está obsesionado en enseñarte. Se coloca en una posición superior.

4. El que siempre te salva.

Siempre preparando consejos que te levanten el ánimo y te ayuden a ver las cosas por el lado positivo. Se coloca en posición de cuidar de ti en vez de sentir como tú. Necesita satisfacer una afectividad que no ha podido controlar. Disimula lo que está mal. Te mimas y adulas como a un niño pequeño.

5. La persona inferior.

No se ve a sí misma como persona que vale. No puede escuchar porque piensa que no tiene nada que ofrecerte. Se coloca en una posición inferior que le impide acercarse al otro.

6. Los heridos.

Han tenido la esperanza de ser escuchados pero no lo han logrado; por ello no pueden o no quieren escuchar. Están heridos y escogen no dar lo que no han recibido.

7. La víctima.

Se queja de todo y de todos. Se justifica para cargar las culpas a los otros. Necesita conmover y despertar compasión. Quiere acaparar la atención y esta le impide escuchar. Cree que sólo él tiene problemas. Manipula a los demás al ponerse en plan mártir para tener pendientes de él a los demás.

8. El perseguidor.

Continuamente hace reproches, ridiculiza, es intransigente. Proyecta su insatisfacción y trata de medirse provocando a los demás. No escucha porque está preocupado de demostrar que es perfecta o lo sabe todo.

2. Comunitariamente ofrecemos *feed-back* unos a otros sobre cómo experimentamos los patrones de escucha de los demás, con ánimo de ayudarnos a vencer barreras.

3. Role-playing de asuntos comunitarios, dificultades, diferencias de opiniones, utilizando distintos patrones, y evaluación conjunta de cómo unos patrones facilitan y otros obstaculizan las buenas relaciones y la buena marcha de la comunidad.

Motivación

Si hay algo que debería cuidarse en la vida religiosa es -a mi parecer- las relaciones comunitarias.

Los religiosos dan testimonio innegable de su entrega abnegada y dedicación incansable a los demás.

Tal vez, el fallo mayor de la vida religiosa sea las relaciones fraternas en el seno mismo de la comunidad.

Se impone una relación seria de estas relaciones y un compromiso fuerte de mejorarlas a toda costa.

No es infrecuente encontrarse con religiosos que se plantean el dejar la vida religiosa por dificultades en la convivencia y relaciones comunitarias.

Se impone imperiosamente mejorar la calidad de nuestro amor mutuo.

La comunicación que es el medio seguro de mejorar la calidad de nuestra convivencia fraterna y amistosa en el seno de nuestras comunidades.

Ejercicio 21

LA PELEA LIMPIA EN COMUNIDAD

Hacer comunidad es resolver nuestras diferencias para que todos ganemos. ¿Cómo resolver las diferencias entre las personas, sin provocar o aceptar imposiciones? Podemos diferenciar tres esferas de interacción en la relación interpersonal:

1. *La esfera de individualidad.*

Esta comprende todo aquello que es derecho de cada persona en particular, el poder decir "no y sí, quiero y "no quiero". Este es el espacio vital de cada uno, y ningún otro tiene el derecho de invadirlo.

2. *La esfera de la opinión*

Esta comprende todo aquello que corresponde al espacio vital del otro, su individualidad. Todos tenemos el derecho de opinar auténtica mente sobre los criterios del otro, sin invadir su espacio ni violar su derecho de individualidad y de autodeterminación.

3. *La esfera de lo común*

*Además del espacio vital de cada uno y del otro, existe un espacio en común. En esta área no tenemos derecho a exigir, como en la esfera de la individualidad, pero tampoco debemos conformarnos con sólo dar una opinión y luego sometemos ciegamente a los criterios del otro. La otra alternativa es negociar para descubrir aquel punto entre el deseo o la percepción (mapa) de uno mismo y los del otro, en el cual los dos quedan satisfechos. Este punto de acuerdo se descubre por medio de la discusión constructiva: la *pelea limpia*.*

Hablando figurativa mente, la *pelea limpia* es una situación en la cual las personas se sientan juntos al mismo lado de la "mesa de negocios" y enfrentan sus diferencias, en lugar de enfrentarse ellos mismos; encontrando su denominador común, su área de intersección, su marco de referencia compartida, los parámetros de la común-uniión.

En la *pelea limpia* se discute cualquier contenido (tema), preservando por medio de un proceso humanizante (manera de discutir) la dignidad de cada uno y sus derechos de individualidad y de autodeterminación. La *pelea sucia* utiliza un proceso manipulador o hiriente, agrediendo a la persona o sus características, tratando al otro como objeto para que uno pueda "salirse con la suya" en cuanto al contenido.

Cuando uno se pone a la defensiva o tiene el afán de convencer al otro de que se tiene la razón, ya se está en camino hacia la *pelea sucia*.

El resultado principal de la pelea limpia es un significativo crecimiento de la relación y de los individuos; el resultado de la pelea sucia es el alejamiento, el juego psicológico, el rencor y experimentar sentimientos de profundo desagrado.

Cuando se experimentan frustraciones deben ser expresadas y resueltas, porque de lo contrario se guardan y se acumulan como memorias vivas y vengativas que terminarán deteriorando la felicidad y la vida de común-uniión. Cuando se experimentan sentimientos de desagrado o de conflicto de criterios, podemos proceder así, o de manera semejante: "me siento... (mal), (confuso), (frustrado), y quiero dialogar contigo para que llegemos a un acuerdo."

La otra persona tiene el derecho de aceptar la discusión en ese momento o poner una hora fija para hacerlo: "me parece muy bien, pero estoy (cansado), (muy ocupada), (muy preocupado) en este momento. ¿Podemos hacerlo (por la tarde), (después del almuerzo)?"

Otro patrón útil es:

- "Me siento..." Expresa tus sentimientos.
- "...cuando tú..." Describe lo que no te gusta
- "Me gustaría que tú..." Describe lo que te gustaría.

Lo que generalmente se toma como problema raras veces constituye el verdadero problema sino un síntoma; no poder con el síntoma es el verdadero problema.

Las Reglas de la pelea limpia:

1. Buscar el momento y el lugar oportuno.
2. Enviar mensajes de "Yo"... en lugar de acusaciones de "Tú"... Un buen truco para no caer en frases descalificadoras es no iniciar nunca las frases con "Tu...", sino con "Yo... percibo, yo e sentido"
3. Saber por qué se está discutiendo; ir al grano; no dar rodeos.
4. No meter a otros en las discusiones (familia, amigos).
5. No pelear con el fin de herir; evitar susceptibilidades.
6. No dar "golpes bajos" (sacarse los defectos). No generalizar la problemática a toda la relación.
7. No sacar cosas del pasado. Vivir el presente.
8. Evitar burlas, ironías, sarcasmos, apodos hirientes, insultos.

Regla de oro:

"Escucha, contesta y trata a la otra persona como quisieras ser escuchado, que te respondiera o te tratara".

Ahora pregúntate:

- ¿Cuál de las reglas anteriores especialmente debería tener en cuenta cuando discuto?
- ¿A cuál de ellas fallo con más frecuencia?

Ejercicio 22

PARA ANALIZAR LAS TENSIONES DE LA FRATERNIDAD

Síntomas de divorcio comunitario

1. Tres grandes etapas del proceso vital de nuestras interrelaciones:

1.1. *Etapa de ilusión o etapa rosa:*

Etapa donde cada una de las personas tiene una imagen ideal de las otras personas y del grupo. Se ven las personas y al grupo como se desean ver y no como son en la realidad. Los miembros se están encontrando como personas comprendidas y aceptadas, y empiezan a hablar lenguaje de relación humana. Rompen su aislamiento y soledad y empiezan a descubrirse a sí mismas; las relaciones se fundamentan casi exclusivamente sobre lo emotivo y, para no perder esta vivencia, ocultan el miedo a manifestar lo más profundo.

1.2. *Etapa de desilusión o de crisis:*

Las otras personas no son como yo pensé que eran, ni el grupo funciona como yo pensé que debería funcionar. La realidad está muy distante de la imagen ideal. La misma dinámica de la convivencia conduce a la crisis y se da en el campo de las relaciones humanas de la comunicación. y esta crisis se presenta cuando todo parece dar mayor seguridad, pero, en el fondo, las personas no se han manifestado como son, y esto produce una angustia que conducirá a la crisis; pensaban que ya estaban maduros.

Causas que provocan la crisis:

- *El dinamismo interrelacional de las personas;* ¿Se trataba e hacer cosas, de reír, de gozar, de pasarlo bien?
- *La misma comunicación:* afectiva, sin profundidad, trivial, superflua, la comunicación no es capaz de resolver lo que están viviendo. Se hablan, pero no se comunican.
- *La alteridad:* se dan cuenta de que son distintos que son mayores los problemas que los separan que el lazo que los une. No se puede absorber al otro y cerrarlo en mi círculo.
- *Los acontecimientos:* los motivos pueden ser insignificantes o serios, de mucha o poca valía, todo se dramatiza, se sienten incómodos, cunde el silencio, se actúa con apatía, aparecen las caras largas, se llega a romper la "íntima empatía" y se rechaza a las personas. El "clímax" ha llegado a lo más alto de la curva.

La angustia viene a ser como la 'caldera' de la interrelación. Según sean los síntomas, así serán las reacciones.

Si ésta es neurótica, por decir lo menos, la separación será definitiva y el grupo se desintegrará. La angustia es una sensibilidad a la soledad del otro.

Si aparece con síntomas de apertura y comprensión, será un estímulo para la superación. La crisis pone en evidencia que no se está jugando a ser grupo; es necesario entrar en seriedad y afrontar, en su crudeza real, ser o no ser persona en el grupo.

1.3. *Etapa de comunión:*

Si se supera la etapa anterior, las personas van entrando en comunicación plena de comunión. Es una etapa utópica. Algo que se pretende como ideal, llega en parte y en parte está siempre en el horizonte.

El grupo acepta a las personas como son y no como debieran ser, es cada vez más consciente de sus reacciones y recibe con madurez las proyecciones de problemas personales sobre el mismo grupo. Se genera un clima de permisividad, de autonomía e interdependencia. Se producen las relaciones de "centro, entro". Desde el punto de vista negativo caen las máscaras y los mecanismos de defensa. Desde el punto de vista positivo, cada uno sabe lo que el otro es,

qué proyecto de vida tiene el otro, qué quiere él del otro... Es la entrega de uno al otro para crecer juntos...

Existe una madurez y un sentido positivo de la limitación: no se puede forzar al otro, no se debe escarbar en su vida.

Por otra parte, empiezan a crear sus acontecimientos, a ser agentes de su historia. Es la síntesis entre la relación humana y la realidad. La comunidad, relación de personas, crea sus acontecimientos reales. Aunque haya hechos que no dependen del grupo, sólo serán acontecimientos grupales cuando el grupo los "asuma" o los "produzca" en vista a un proyecto histórico común

El hombre es, en definitiva, el "maestro" del sentido que quiere dar al acontecimiento. A todos los datos de su vida, cualidades y acontecimientos, él puede y debe es un sentido, una orientación y construir su historia, integrando la vida moral y psíquica. No sólo "interpretar" el acontecimiento, sino el verdadero poder de cambiar nuestra vida, aportando aquello que existía, a partir del acontecimiento,

2. El divorcio espiritual

Así como en el matrimonio todo divorcio legal es sino la culminación de un proceso gradual de separación entre marido y mujer y comienza con un divorcio espiritual de cercanía de dos cuerpos y lejanía dos almas, también en los grupos comunidad se da el mismo fenómeno, no superando la etapa de desilusión.

En todo tipo de interrelación, en un momento u otro, hay síntomas de divorcio espiritual, que hay que descubrir a tiempo, ya que son señales de enfermedad que nos están retando a crecer e ir logrando una interrelación más profunda, de comunión.

Trabajo personal (15')

Objetivo:

Que las personas identifiquen y precisen sus síntomas de divorcio espiritual en su grupo-comunidad.

Trabajo personal:

Se reparte la hoja de Síntomas de divorcio Comunitario; se trabajará este instrumento durante quince minutos en silencio y personalmente. Hay que insistir en escribir, ya que el hacerlo ayuda a precisar, comprometerse y posteriormente se podrán consultar las notas. Se explica cómo se trabajará en parejas.

Trabajo por parejas (30')

Cada persona escoge libremente a otra persona para formar parejas de interayuda. Si el grupo es demasiado grande, se escogen por temas, pero nunca más tres personas. La persona escogida no debe ser ni "compinche" ni persona con la cual se les dificulte la comunicación. Estas mismas parejas funcionarán durante todo el taller. Ahora las parejas de interayuda comparten lo escrito a nivel de sentimientos; no se trata de buscar las causas ni de identificar culpas. Hay que advertir que empleen bien el tiempo para los dos, ya que sólo cuentan con treinta minutos.

Retroalimentación (30')

Es una sesión de retroalimentación (o de Feedback F.B.) en plenario. La pregunta será: ¿Cómo os habéis sentida compartiendo vuestros síntomas de divorcio comunitario?

El coordinador tendrá sumo cuidado en cortar las intervenciones muy particulares, casos personales o recriminaciones. Debe tener muy en cuenta las decisiones positivas, que se compartan, especialmente las referentes a la comunicación y hacer un resumen al finalizar la sesión.

Ejercicio 22

SÍNTOMAS DE DIVORCIO COMUNITARIO

I. ¿Hay algún síntoma de divorcio comunitario que YO actualmente estoy sintiendo? Márcalos.

II. Escoge los 2 ó 3 más importantes y escribe en detalle tus sentimientos sobre ellos. Si queda tiempo, continúa con los otros que hayas señalado.

SÍNTOMAS DE DIVORCIO COMUNITARIO	SÍ	NO
1. Tristeza en nuestra comunidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sentimiento de desilusión y vacío.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Falta de interés en las cosas del otro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Falta de diálogo y comunicación íntima.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Desinterés por las actividades comunitarias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Más confianza en terceras personas que no son de la comunidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Falta de delicadeza y pequeñas atenciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Sentimientos de soledad e incomprensión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Frecuente mal humor y tensión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Frecuentes discusiones en privado, y en reuniones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ponerse en ridículo unos a otros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Vida superficial y de continuos escapes, amigos, bebidas, TV, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Vida de egoísmo, individualistas, encerrados en sí mismos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Falta de entusiasmo y fe en la comunidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sentimientos de inseguridad y falta de confianza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. No querer llegar y participar en comunidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Insultos, groserías, sarcasmos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Vida espiritual individualista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Apostolado personal que causa conflicto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Evasión de situaciones que necesitan atención.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Desinterés en lectura de informativos y documentos comunitarios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. No participar en descansos y fiestas comunitarias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23... otros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ejercicio 24

¿CÓMO ME PERCIBO EN MI COMUNIDAD Y COMO LA PERCIBO YO?

EN ESTA COMUNIDAD YO...	Rara vez	Algunas veces	Frecuentemente	Generalmente	Siempre o casi siempre
1. Puedo expresar mis sentimientos afectuosos					
2. Puedo expresar sentimientos de enfado					
3. No admito ideas diferentes a las mías					
4. Disfruto con que otros me conozcan					
5. Me preocupan mis ridiculeces					
6. Me siento cómodo					
7. Soy consciente de mis sentimientos y permito que los conozcan					
8. Trato de relacionarme sólo con unos de la comunidad					
9. Aparento distinto de lo que soy					
10. Me siento inseguro de mi mismo					
11. Soy consciente de los sentimientos que otros tienen de mi					
12. Soy consciente de cómo me ven los otros					
13. Tengo la impresión de que otros me ignoran.					
14. Tengo la impresión de que otros me valoran					
15. Tengo la impresión de que los otros no me escuchan					
16. Me siento nervioso, inquieto					
17. Tengo la impresión de que los otros me critican					
18. Creo que no me ven como soy					
19. Me parece que los demás son bastante indiferentes.					
20. Tengo la impresión de que no son sinceros.					
21. Me parece que se puede confiar en los demás					
22. Tengo la impresión de que los otros andan inquietos, nerviosos.					

Ejercicio 25**ACTITUDES PARA CONSTRUIR FRATERNIDAD**

Texto para un retiro

Texto para un examen de conciencia

1. **Siéntete responsable de tu comunidad**, de todos y cada uno de los miembros. Y sirve, pues en la comunidad religiosa, todos estamos para servir. Sirve, aunque tus compañeros de comunidad sean, a veces, comodones,
2. **Respeta a las personas** -aunque éstas tengan sus taras, poca cultura...-, sin intentar jamás manipularlas para tus fines personales o institucionales. El respeto sincero y profundo hacia la persona de los otros miembros de la comunidad es una actitud fundamental de cara al proceso de crecimiento y maduración de la misma.
3. **Acepta a los miembros de la comunidad como son**, sin intentar que sean como te gustaría que fuesen. Todos tienen derecho, como tú, a ser ellos mismos, a ser «diferentes». Y tienen a su pesar, taras como tú, de las que no es fácil desprenderse. No olvides que tenemos frecuentemente la tentación de hacer a los miembros a nuestra imagen y semejanza» o a la medida del ideal personal.
4. **Alaba con naturalidad las cualidades** de tus compañeros de comunidad, y celebra sus aciertos, tanto en su presencia como en su ausencia. Esta actitud positiva da cohesión a la comunidad y la fortalece notablemente. Es contrario a esta actitud competir, envidiar, sobresalir sobre los otros, dominar.
5. **Cultiva la educación** en las relaciones comunitarias, con sencillez y naturalidad. Pide las cosas por favor; si haces algo mal, solicita perdón y rectifica en lo posible. Agradece a los demás sus pequeñas o grandes atenciones contigo o la comunidad y trata de tenerlas mayores con todos.
6. **Acoge, estimula, ayuda, sonríe, defiende, aplaude, alienta, gratifica...** a los miembros del grupo. Esto influye siempre positivamente en la convivencia, en el trabajo común y fortalece los vínculos internos de la comunidad religiosa. Y no olvides que la corrección fraterna nunca debe brotar como un desahogo de la cólera o de la molestia personal. Es una expresión de amor al otro y debe hacerse en un ambiente de confianza y cariño. No se le puede hacer el bien a quien no se le quiere bien.
7. **Sé tú mismo, diáfano, veraz, auténtico, consecuente...** No te permitas la doblez, la falsedad, la mentira, las máscaras, la doble cara... La convivencia verdaderamente humana -y más la propia de una comunidad religiosa- se edifica sólo por y sobre la verdad y desde la sinceridad.
8. **Vive las alegrías y tristezas de los miembros del grupo como tuyas.** Haz tuyos sus problemas y preocupaciones. Gózate de los triunfos de la comunidad y de sus integrantes, como de los propios. Todas las personas suelen ser muy sensibles a esta constructiva actitud de solidaridad.
9. **Procura amar y servir a fondo perdido**, sin pasar facturas, ni cobrar comisiones, sin exigir respuestas, lejos de una actitud mercantilista. Si algo no puede ser objeto de negocio dentro de la comunidad, es la amistad, el servicio, el amor, el Mandamiento Nuevo.

Ama lealmente. El amor leal es el que se ofrece en libertad a alguien aun a sabiendas de la posibilidad, o más aún, de la certeza de no ser correspondido. Nunca te coloques en el centro de tu comunidad. No es el sitio del que sirve.

10. **Acepta y ama a las personas del grupo comunitario por ellas mismas**, no por el provecho que puedan reportarte.
Interesarse continuamente y con sinceridad por los miembros de la comunidad, aunque en ocasiones no se interesen por ti o tus cosas, hace provechosa la convivencia y vivificante la vida del grupo.
Y desde luego, es una actitud que construye la comunidad.
11. **Haz un esfuerzo** -grande si fuere necesario- **por comprender, perdonar y olvidar los roces, malentendidos y conflictos que se hayan producido en el grupo.** Son inevitables. Esto no es lo peor, sino el guardarlos dentro, «rumiarlos», aumentar su importancia dándoles vueltas... Esto sí que es funesto para la comunidad. La incomprensión y la cerrazón secan las fuentes del dinamismo y la alegría. El perdón cura y restaura.
12. **No dramatices ni magnifiques los pequeños roces de cada día.** Sin un sentido del humor que nos impida tomar demasiado en serio nuestras pequeñeces no seremos capaces de crear comunidades sanas que signifiquen un aporte a la fraternidad de nuestra sociedad.
13. **Acoge al otro «metiéndote en su pellejo»**, aunque esto sea difícil, y acepta, escucha, comprende, anima y sirve en la medida en que él quiere ser servido por ti.
Vive unido a los miembros de la comunidad desde dentro -por el corazón- y no por la mera epidermis de un mismo lugar, una misma tarea, unas normas comunes, una simple convivencia...
14. **Cultiva con gran interés el buen humor, la alegría, el optimismo** y coopera así al bienestar de la comunidad.
Esta precisa del gozo compartido, del relax comunitario, del sentido festivo de la vida, para hacer más sencillo y fácil lo difícil de la convivencia humana.
15. **No critiques jamás la conducta de los miembros de la comunidad** y menos a sus espaldas.
No aires sus defectos ni los fomentes. ¿Quién no tiene defectos? Intenta comprender, animar y ayudar. Hay que querer a los miembros de la comunidad como son, incluyendo sus aspectos defectuosos, sin que esto suponga pactar con el mal.
6. **Empéñate en descubrir día a día, - en extensión y profundidad -, lo positivo que hay en tus compañeros.**
Y ten muy en cuenta que, cuando se ama suficientemente a las personas, se encuentra en ellas lo bueno y positivo con facilidad. Si ves muchos defectos en un miembro de tu comunidad, pregúntate cuánto lo quieres.
17. **Expresa tu fe con naturalidad y sencillez.**
Ora y ayuda a que ore la comunidad. Una comunidad que no ora, se banaliza y pierde identidad. Colabora en la preparación de la Liturgia de las Horas, celebraciones de la Palabra, Eucaristía y participa en ellas con profundidad.
Estas acciones cooperan notablemente a la identificación de la comunidad cristiana como tal, la cohesionan, construyen y vivifican.

18. Arrima el hombro a las cargas de otros.

Con eso cumples la ley de Cristo. Sé paciente, afable. No tengas envidia. No te jactes ni te engrías. No seas grosero ni busques lo tuyo. No te exasperes ni llesves cuentas del mal. Disculpa siempre. El amor no falla nunca (cfr. Ga 6, 2; 1 Co 13, 48).

19. Trabaja para que tu comunidad no sea coto cerrado, grupito narcisista sin cohesión con otras comunidades o grupos.

Cultiva la apertura, la universalidad; procura que la comunidad se esfuerce por vivir con estilo verdaderamente eclesial y de comunión.

Relaciónate con los seglares, con los jóvenes; sé creador de buenas relaciones, de comunión. La comunidad gozará de simpatía en el entorno.

20. Vive entregado a la misión que se te ha encomendado. Que se vea que pones voluntad, que te esfuerzas por hacer las cosas lo mejor posible, que vives dedicado al bien de los demás, que no te buscas a ti mismo...