



# CDS- Chile

Movimiento Juvenil Salesiano  
Club Domingo Savio - Chile.  
República 173. Casilla 29 - 2. Santiago de Chile  
Fono: 6993007 Fax: 6718886 E-Mail: cdschile@uol.cl  
Web: www.clubdomingosavio.8k.com



## FORMACIÓN PARA ANIMADORES 02

### CONTENIDOS

- 1 La Comunicación.
- 2 Las relaciones interpersonales.
- 3 Proyecciones

Es importante insistir en el uso de la escritura y de un cuaderno o carpeta para llevar las reflexiones personales y comunitarias.

*En el segundo encuentro, tocaremos el tema de la comunidad, para terminar la unidad con la amistad. La comunidad la queremos transformar en lugar de encuentro, en un espacio para crecer. Queremos proyectar nuestra comunidad como el "aquí" y el "ahora" donde nos encontramos con Dios y con los hermanos, como la fuente desde donde mana nuestro apostolado.*

*Es importante que el asesor mantenga un hilo conductor con el encuentro anterior y el que viene, especialmente a nivel metodológico cuando se trate de compartir desde la interioridad de cada uno.*

# La Comunidad

Se inicia la reunión encendiendo el cirio, el cual ilumina todo nuestro quehacer y todo el camino que vamos haciendo juntos. El tema que iniciaremos continúa el anterior y nos coloca en el ámbito de la comunidad como el "espacio sagrado" donde nos encontramos con Dios. La comunidad se transforma así en punto de apoyo, lugar de encuentro, en el tiempo significativo (kairós) que se busca con anhelo para seguir caminando.

El asesor debe motivar para que el encuentro sobre la comunidad sea el momento en el cual colocar sobre la mesa la historia que hemos hecho en conjunto y como un relanzamiento de nuestra vida. Si la Comunidad se está iniciando se debe hacer una motivación más larga y profunda sobre la comunidad.

### TRABAJO PERSONAL.

- 1 ¿Qué es para ti la comunidad? ¿qué importancia tiene en tu vida este momento de encuentro?
- 2 ¿Qué te gustaría decirles a tus hermanos de comunidad para que sigan creciendo en la amistad y en relaciones fraternas significativas?

Es importante que se comparta el trabajo personal, ya sea en pequeños grupos, y luego sacar algunas conclusiones a nivel comunitario.

# 1.- La comunicación.

## MOTIVACIÓN:

Es importante en una comunidad tratar el lenguaje de la comunicación, es decir del lenguaje que utilizamos para comunicarnos, para expresar lo que estamos viviendo y sintiendo. En nuestra vida diaria el lenguaje es importante, ¿quién podría contar las palabras que decimos durante un día? Debemos preguntarnos ¿Cómo usamos el lenguaje? Ahí descubriremos que hay muchas maneras de hacerlo de acuerdo al lugar y con las personas con las que estemos. No es lo mismo ante los papás, los profesores o los amigos (as); tampoco es igual cuando estamos alegres, cansados, tristes, etc.



## EJERCICIO

Respondan a nivel personal y en 30 segundos las siguientes preguntas:

*¿Qué es para ti el amor?*

*¿Que sientes cuando piensas en la persona que amas?*

**Comentemos en comunidad:**

*¿Qué diferencia existe entre ambas preguntas?*

*¿Cuál es más difícil de contestar? ¿por qué?*

## APORTE A LA REFLEXIÓN

- Si hablamos de lenguaje diferenciaremos entre **LENGUAJE SOCIALIZADO: NIVEL DEL SABER**, en el cual recurrimos a lo que hemos oído, leído sobre él... o sea compartimos a partir de lo que sabemos, este lenguaje sirve para convivir socialmente, pero no suficiente para construir una comunidad, ya que se queda al nivel de las palabras y de las ideas; y el **LENGUAJE VIVENCIAL: NIVEL DE LO VIVIDO, SENTIDO**, en el cual compartimos y nos relacionamos a un nivel más profundo: compartir no tanto lo que sabemos sino lo que sentimos, lo que experimentamos.
- **LOS SENTIMIENTOS, BASE DEL LENGUAJE VIVENCIAL.** Es decir que en la comunidad vamos a compartir lo que vivimos, lo que sentimos. La base de la comunicación comunitaria son los sentimientos.
- **DEFINICIÓN DE SENTIMIENTO:** "Son reacciones internas y espontáneas hacia una cosa, persona, lugar o situación presente o sobre la que estás recordando".

**NOTA:** Es importante que la definición quede clara, por lo cual es bueno detenerse y hacer el siguiente ejercicio: Que cada uno escriba la definición y la explique en cada una de sus partes; luego se comparte en comunidad y logramos un entendimiento general.

**REACCIONES INTERNAS...**

**ESPONTANEAS...**

**HACIA UNA COSA, PERSONA, LUGAR...**

**O SITUACION PRESENTE O RECORDADA...**

- Siempre estamos experimentando sentimientos (Muestra con ejemplos personales cuando experimentas sentimientos de alegría, pena, rabia o miedo). Ya que siempre estamos sintiendo, nosotros no nos conocemos si no prestamos atención a los sentimientos; tampoco nos damos a conocer si no compartimos lo que estamos sintiendo...
- **PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS**, los sentimientos son importantes: uno no se da a conocer plenamente si no comparte lo que está sintiendo. El mundo que vivimos, sin embargo, da importancia a las ideas y no presta atención a los sentimientos y más que expresarlos trata de reprimirlos.

**Invítalos a responder brevemente la pregunta:  
¿Cómo entiendes la diferencia entre "pensamiento" y "sentimiento"?**



- El "pensamiento" comporta generalmente un juicio y por lo tanto la posibilidad de estar de acuerdo o en desacuerdo... El "sentimiento" no enjuicia, no ataca.. dice sólo lo que uno está sintiendo y ofrece así la posibilidad que los otros nos alcancen en nuestra realidad...
- **DIFICULTAD DE COMUNICAR SENTIMIENTOS**, nos cuesta mucho comunicar sentimientos... A veces nos paralizamos por un juicio negativo o descalificador que nos impide expresarnos. Es más fácil compartir un sentimiento ya pasado (dar ejemplo). Puede resultar también relativamente fácil compartir un sentimiento presente... pero de alguien ausente (dar ejemplo). Es más difícil, en cambio, compartir un sentimiento actual de alguien presente.
- **LOS SENTIMIENTOS NO SON NI BUENOS NI MALOS**, nos cuesta también, comunicar los sentimientos porque tendemos a calificarlos. Pensamos que hay sentimientos buenos y que otros son malos o poco convenientes (Señalar qué sentimientos tú tiendes a señalar malos... y cómo te cuesta compartirlos... y cuáles, en cambio, te sale fácil compartir). *[Con fuerza afirma que los sentimientos no son ni buenos ni malos, porque son reacción inmediata que no dependen de la voluntad]*. Para que haya moralidad, para que algo sea bueno o malo, se necesita el **CONSENTIMIENTO**... o sea, la decisión de la voluntad.
- **LA COMUNIDAD, UN LUGAR PARA COMPARTIR NUESTROS SENTIMIENTOS**, debemos iniciar con fuerza y entusiasmo, desde este momento, a la comunicación de sentimientos. En la comunidad y en nuestra vida necesitamos avanzar hacia una comunicación **CLARA, ABIERTA Y RESPONSABLE**.
  - a.- **CLARA** significa hasta el fondo.
  - b.- **ABIERTA**, significa total, en toda la gama de la vida.
  - c.- **RESPONSABLE**: significa que yo asumo lo mío, lo comparto como un don que yo entrego.



#### **TRABAJO PERSONAL Y COMUNITARIO:**

- 1 *¿Qué siento ante esta invitación?*
- 2 *¿Cómo podría evaluar mi comunicación hasta este momento?*
- 3 *¿En qué medida estoy dispuesto a compartir con mis hermanos de comunidad desde un lenguaje vivencial?*
- 4 *¿Que sentimientos antes yo calificaba de buenos o malos? Da dos ejemplos de cada uno.*

## 2.- Las relaciones interpersonales

Se invita a realizar la siguiente dinámica:

Cada participante recibe una hoja de papel, en el cual hay un reloj (anexo 1). Luego va por la sala y debe concertar una cita con cada uno de los integrantes de la comunidad, pero a diferentes horas, y las anota en el reloj, debajo de la hora señalada. No pueden existir topes de citas o de horarios...

El asesor invita a compartir preguntas diciendo una hora (se juntas los que hicieron cita a esa hora).

- 1.- *¿Qué quieres que escriban en tu epitafio?*
- 2.- *¿Qué estás sintiendo en este momento?*
- 3.- *Si pudieras preguntarle algo a Dios, ¿qué le preguntarías?*
- 4.- *¿Qué te hace sentir orgulloso de ti mismo?*
- 5.- *¿Qué es lo que más te molesta?*
- 6.- *¿Qué sientes ante la amistad?*
- 7.- *¿Con qué sentimientos describirías a nuestra comunidad?*
- 8.- *¿En qué situaciones te sientes a gusto?*
- 9.- *¿Con qué personas te sientes bien? ¿por qué?*

### APORTE A LA REFLEXIÓN

Las relaciones las clasificaremos en dos tipos:

**1.- Relaciones destructivas:** Las relaciones son destructivas, no nos hacen crecer cuando los demás no me tratan como persona y nosotros dejamos que nos manipulen como si fuésemos muñecos. Son relaciones en las cuales nos utilizan, se aprovechan de nuestras necesidades, de nuestro afecto, de nuestra confianza. Este tipo de relaciones me dejan mal, siento en mi interior deseo de rebeldía, me siento herido, aunque muchas veces no puedo evitar compartir con personas que me tratan así. Por ejemplo, son relaciones destructivas cuando se acercan a nosotros en forma negativa:

- Recriminándonos, llamándonos la atención. P.Ej los papás, los profesores. Nos sentimos inseguros... fracasados...
- Subrayándonos nuestros defectos, lo negativo, lo cual nos hace sentir inferiores, incapaces.
- Cuando nos están siempre comparando con otros.
- Cuando no confían en nosotros, no nos dan responsabilidades.

**2.- Relaciones que dan vida:** Son relaciones con personas que nos estimulan a vivir, a expresar lo mejor de nosotros. Son personas que creen en nosotros y nos orientan para que vivamos desde lo positivo de nuestro ser. Son personas que nos aman en forma incondicional, contamos con ellas en las buenas y en las malas. Con estas personas se genera un clima cálido, un ambiente agradable que nos permite ser nosotros mismos, nos sacamos las máscaras, actuamos con transparencia. Estas relaciones nos van haciendo sólidos interiormente y así nosotros nos transformamos en personas que dan vida a otras.

**EJERCICIO:** A continuación invítalos a realizar el siguiente ejercicio:

- a.- En una hoja (Anexo 2) deben escribir el nombre de 10 personas (5 que provocan en mí reacciones positivas y 5 negativas), entendiendo por esto, personas que provocan en mí reacciones positivas o negativas.
- b.- Luego frente a cada persona que traten de definir lo que sienten, si es una relación que da vida o que destruye. Que escriban lo que provoca en el interior de ellos.
- c.- Y en la tercera columna que coloque si esa reacción es porque esa persona me trata bien o mal en el presente, o por una situación pasada que no ha sido superada o porque en mí provoca eso y la otra persona no es consciente.

## COMPARTAMOS EN COMUNIDAD.

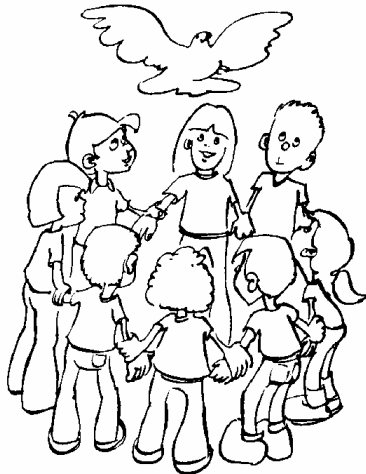
Luego que se tomaron un tiempo para precisar lo anterior, compartamos las siguientes preguntas en comunidad:

- 1.- ¿He vivido o estoy viviendo alguna relación que da vida? ¿Cómo la siento, cómo reacciono?.
- 2.- ¿He vivido o vivo alguna relación destructiva?.
- 3.- ¿Cómo me siento ante una persona que tiende hacia mí una relación destructiva?.
- 4.- Tú, ¿Eres destructivo o das vida a los demás?.
- 5.- ¿Cuáles son tus personas más cercanas?.
- 6.- ¿Qué es lo que provoca la cercanía?.

# 3.- Proyecciones

En comunidad debemos proyectar nuestra vida, debemos compartir desde lo que somos, compartir nuestra vida, lo que nos exige usar estrategias de comunicación que nos ayuden a usar un LENGUAJE VIVENCIAL. También debemos entablar entre nosotros relaciones interpersonales que nos ayuden a crecer, a dar vida. Esto no es fácil, exige de parte nuestra franqueza, diálogo, transparencia y capacidad de cambio.

Vamos a realizar un mini proyecto (anexo 3) comunitario para crecer en la calidad de nuestra comunicación y de nuestras relaciones fraternas, para que todos estemos atentos a cada uno de los integrantes de nuestra comunidad y nos ayudemos a ser cada vez mejores.



### PARA EL ASESOR:

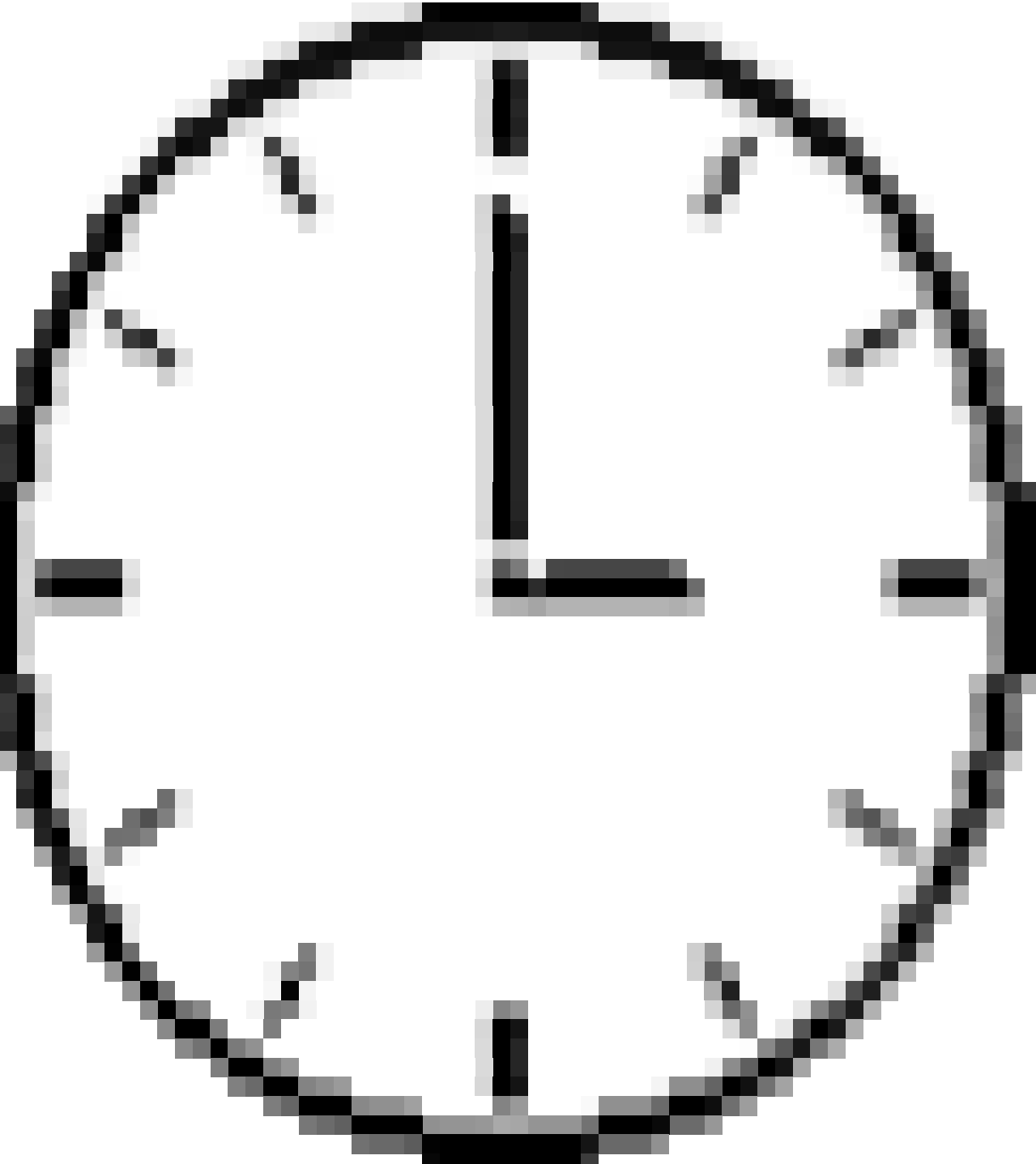
*Concluir el tema colocando ante el Señor el proyecto elaborado por la comunidad, en el cual todos pueden hacer un signo de compromiso para lograrlo durante el año. Es recomendable que sea en torno a la vela encendida.*

*Tal vez el Proyecto se puede hacer en un papelógrafo si la comunidad se reúne en una sala siempre, para que esté siempre a la vista de todos.*

*Es recomendable que se lo evalúe de vez en cuando. Como asesor debes tenerlo presente, ya que no te lo recordaremos más adelante en este manual.*

Tema elaborado a partir de dos temas anteriores: uno dirigido a una CAS (1994) y el otro dentro de un itinerario de campamentos del Centro Juvenil (1998)

ANEXO 1





ANEXO 3:

**PROYECTO COMUNITARIO**  
*“La comunicación y las relaciones fraternas”*

1.- Frente a este tema cuáles son los principales fortalezas y desafíos que debemos enfrentar como comunidad:

ASPECTO	FORTALEZAS	DESAFÍOS
LA COMUNICACIÓN		
LAS RELACIONES FRATERNAS		

2.- Para crecer en nuestras fortalezas y enfrentar los desafíos que tenemos nos proponemos para este año:

OBJETIVO:

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA