

TEMA 2

ANTROPOLÓGICO



HABILIDADES PARA VIVIR EN COMUNIDAD

OBJETIVO: Compartir sobre la importancia y el sentido de vivir en comunidad, fortaleciendo las habilidades comunicativas y emocionales que promuevan una sana convivencia, para contribuir a la búsqueda del bien común y la construcción de una sociedad

más humana, justa y fraterna.

Introducción:

En este tema vamos a profundizar lo que significa vivir en comunidad desde la apreciación de diferentes autores, psicólogos y antropólogos. Además, tendremos en cuenta las habilidades sociales, cognitivas y emocionales para lograr un comportamiento positivo y adaptable que permitan a las personas interactuar eficazmente en la vida cotidiana. Por lo tanto, cada persona necesita tener un progresivo conocimiento de sí mismo, manejo adecuado de las emociones y sentimientos, para poder aportar a la construcción de una comunidad más humana y en creciente armonía.

DESARROLLO DEL ENCUENTRO

1. EXPERIENCIA INICIAL: Elegir una de las dos opciones

Presentación personal de los participantes en el encuentro: ¿Soy... traigo para vivir este encuentro sentimiento de...?

Dialogo a la luz del canto: "De Nada Me Vale" (*Santiago Benavides Ft. Aleja Rodriguez- Video Oficial*):

https://www.youtube.com/watch?v=dKZhiwlnstw&ab_channel=SantiagoBenavides

2. EXPERIENCIA DE INTERIORIZACIÓN

a. Profundización:

Desde diferentes autores sociólogos y antropólogos, vamos a presentar lo que significa vivir en comunidad:

Bauman¹ La comunidad es un entendimiento en común. Está caracterizada por elementos del propio ser: emocional, orientado a los afectos e instinto.	
Tönnies² Los miembros de una comunidad conviven. Toda comunidad es constituida por valores positivos y por una ideología particular o voluntad desiderativa. La vivencia en comunidad se orienta a ordenar simbólicamente la consecución y reproducción de los seres humanos en sociedad.	
Delgado³ Los individuos de una comunidad que se perciben a sí mismos forman una unidad, sienten y comparten lo mismo. Comparten las mismas sensaciones (Durkheim⁴). En la comunidad lo que vincula es la vivencia en la que todos comparten, sin que ello presuponga que tengan que asumir una, sumándose a ese “lo mismo” de manera siempre diferente. Es una identidad común sin perder la autonomía propia. Tienen todo en común, lo que les permite en efecto ser solidarios de manera siempre diferente. La vivencia en comunidad es dinámica, no estática.	

¹ Bauman, Z. (2006). Comunidad. En busca de seguridad en un mundo hostil. P. 17. Madrid: Siglo XXI.

² Tönnies, F. (2002). *Community and society*. London: Courier Dover.

³ Delgado, M. (2005). Espacio público y comunidad. De la verdad comunitaria a la comunicación generalizada. En M. Lisboa. (Coord.), La Comunidad a debate. Reflexiones sobre el concepto de comunidad en el México contemporáneo (pp. 39-60). Zamora, México: COLMICH-UCACH.

⁴ Durkheim, E. (1982). La división del trabajo social. Madrid, España: Akal.

Anderson⁵ Las comunidades comparten elementos emocionales, psicológicos, religiosos, lenguaje cohesión interna y la pertenencia sin dependencia plena.	
Meirinhos⁶ Nuevas vivencias de comunidad en la actualidad La comunidad virtual: grupo unido por redes sociales, que permiten modelos diferentes de comunicación, de interacción, de relación, de trabajo y de aprendizajes; son entidades que agrupan personas en torno de una temática y objetivos comunes.	

- ¿Puedo identificar algunas características de mis comunidades? Familia, trabajo y lugar de misión.
- Canto para fortalecer las ideas socializadas de comunidad: “Ancla segura”, de Santiago Benavides

https://www.youtube.com/watch?v=ti8J2ilCzn0&list=RDti8J2ilCzn0&start_radio=1

2.1 Habilidades para la vida para la vivencia en comunidad.

Según la Organización Mundial de la Salud⁷, son habilidades para un comportamiento positivo y adaptable, que permiten a los individuos interactuar eficazmente con las demandas y los retos de la vida cotidiana. Se clasifican en tres grupos: habilidades emocionales, cognitivas y sociales.

⁵ Anderson, B. (1993). Comunidades imaginadas. Reflexiones sobre el origen y la difusión del nacionalismo. Ciudad de México, México: FCE.

⁶ Meirinhos, Manuel y Osório, António (2009). LAS COMUNIDADES VIRTUALES DE APRENDIZAJE: EL PAPEL CENTRAL DE LA COLABORACIÓN. Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación, (35), 45-60. [Fecha de Consulta 15 de Agosto de 2021]. ISSN: 1133-8482. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36812381004>

⁷ OMS (2011). www.who.int/es/. Recuperado el 15 de Agosto de 2021 de www.who.int/es/; <http://www.who.int/about/history/es/index.html>



HABILIDADES EMOCIONALES 	Empatía: es la habilidad para ponerse desde el lugar de otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo a las circunstancias.	
	Manejo de emociones y sentimientos: es la habilidad para aprender a navegar en el mundo afectivo logrando mayor “sintonía” entre el propio mundo emocional y el de las demás personas para enriquecer la vida personal y las relaciones interpersonales.	
	Manejo de tensiones y estrés: es la habilidad para identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones, y encontrar maneras de eliminarlas o contrarrestarlas de forma saludable.	
	Autoconocimiento: es la habilidad para conocer mejor nuestro ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos; construir sentidos acerca de nuestra realidad personal y la de los demás.	

HABILIDADES COGNITIVAS 	Toma de decisiones: es la habilidad para evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta necesidades, capacidades, criterios y las consecuencias de las decisiones, no sólo en la vida propia sino también en la ajena.	
	Pensamiento creativo: es la habilidad para usar la razón y la “pasión” (emociones, sentimientos, intuición, fantasías e instintos, entre otros) para ver las cosas desde perspectivas diferentes, que permitan inventar, innovar y emprender con originalidad.	
	Pensamiento crítico: es la habilidad para aprender a preguntarse, investigar y no aceptar las cosas de forma ingenua. Ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. “No tragar entero”	
HABILIDADES SOCIALES 	Comunicación asertiva: es la habilidad para expresar con claridad, y en forma apropiada al contexto y la cultura, lo que se siente, piensa o necesita y saber escuchar e interpretar en determinada situación.	
	Relaciones interpersonales: es la habilidad para establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal.	
	Manejo de problemas y conflictos: es la habilidad para transformar y manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.	

b. **Experiencias significativas.**

Compartir con los participantes desde el mensaje de la parábola: La Asamblea en la carpintería

https://www.youtube.com/watch?v=CcXiVDnpslc&ab_channel=CoachPepeVillacisQRO-MEX

3. LECTIO DIVINA

Vamos a detenernos en el texto de: Lc 6,27-38 y daremos los pasos de la lectio divina

Nos vamos a centrar en las exigencias que Jesús nos presenta para vivir en comunidad y poder vivir como sus verdaderos discípulos; sus palabras, rompen con nuestra mentalidad muchas veces excluyente, inhumana y aferrada a nuestros propios intereses. Jesús fundamenta estas actitudes en un ejercicio claro del amor, el perdón, la bendición, la generosidad... desde el principio de tratar a los demás como queremos ser tratados.



Oración.

Señor, tú me llamas a vivir en comunidad. Y quieres que edifique la comunidad. Me quieres en comunión con los otros, no para estar mejor, ni ser más fuerte, sino para que sea yo mismo. La comunidad es fuerte si espera. La comunidad es verdadera si ama. La comunidad es santa si cada uno es santo. Ser comunidad es existir para los demás. Es encontrarse con los otros. Es rezar con ellos. Es

dar muestras de la propia esperanza. Sólo así podremos sostenerla en los que a duras penas la conservan Seremos tus testigos no por lo que digamos sino por lo que seamos y por todo lo que hagamos por mostrar tu rostro a los ojos de los hombres.

CONCLUSIÓN:

Retoma una experiencia de encuentro que suscitó el tema y verifica... la alegría que despierta en tus relaciones y las dificultades que puedes superar para crecer en
COMUNIÓN

Elaborado por: Angela Herrera, Psicóloga-Bogotá

Revisión y ajustes: Comisión de Espiritualidad y Formación



CARMELITAS MISIONERAS
Provincia Nuestra Señora de las Virtudes