

Programa de Reconstrucción del Tejido Social

Centro de Investigación y Acción Social Por la Paz A.C.



PEDAGOGÍA DEL BUEN CONVIVIR

EJERCICIOS PERSONALES

México 2020.

Contenido

1. SENSIBILIZAR	4
¿Quién soy yo?	4
El plano de mi vida	5
El principio y fundamento	6
La línea de la vida	7
Mi desconexión	8
2. ENCUENTRO	10
Mi conexión	10
El encuentro significativo	11
Experiencia de Encuentro Significativo	12
3. COMPRENDER	13
Lo que refuerza la desconexión	13
Comprender mi problema	14
El llamado	15
4. TRANSFORMAR	16
La libertad	16
Proyecto de Vida Personal	17
Proyecto de vida comunitario	18
5. REVINCULAR	19
Resignificar la desconexión	19
6. RENOVAR	20
Compromiso con el cuidado	20

Presentación

Este cuaderno contiene ejercicios de la Pedagogía del Buen Convivir para realizarse a nivel personal. Se trata de **resignificar** las desconexiones que han llevado a la pérdida de la armonía de tal manera que permita **transformar** los vínculos con los otros y lo Otro y así hacer posible la **reconciliación** con el Orden Superior, el entorno, las raíces y la comunidad.

Esta pedagogía es un proceso de aprendizaje encaminado a motivar una visión, fortalecer unas actitudes y promover unas prácticas que hagan sostenible el buen convivir. Este proceso se realiza en seis etapas:

- 1. Sensibilizar.** Consiste en disponer a las personas a la experiencia de reconexión e identificar las necesidades vitales como punto de partida.
- 2. Encuentro.** Se trata de realizar encuentros que atiendan las necesidades vitales como inicio del proceso de sanación.
- 3. Comprender.** Pretende que la persona comprenda las visiones, prácticas y actitudes que han llevado a la desconexión e identificar su responsabilidad así como los recursos que tiene para atender esta situación.
- 4. Transformar.** En este momento se fortalece la libertad y se construye un proyecto de vida a partir de lo descubierto.
- 5. Revincular.** Se resignifica la experiencia de tal modo que la persona sale de sí misma para ubicar su compromisos con el entorno.
- 6. Renovar.** Reconocer tanto bien recibido para fortalecer la identidad de amado o amada.

Estos ejercicios personales compartidos en grupo abren posibilidades de vivir encuentros significativos que favorecen los procesos de sanación personal.

1. SENSIBILIZAR

¿Quién soy yo?

El plano de mi vida

Si pudieras representar gráficamente tus prioridades, tus cimientos o los valores que rigen tu vida, ¿cómo lo harías?

El principio y fundamento

1. ¿Qué hace posible la vida en el planeta?

2. ¿Qué relación hay entre el plano de mi vida y el plano del planeta?

3. ¿Qué sostiene la vida en el planeta? ¿Cuál es el principio y fundamento de la vida?

La línea de la vida

Mi desconexión

¿Qué valores entraron en crisis?

¿Qué me quedó grabado?

¿Cómo cambiaron mis relaciones?

Principales experiencias de desconexión

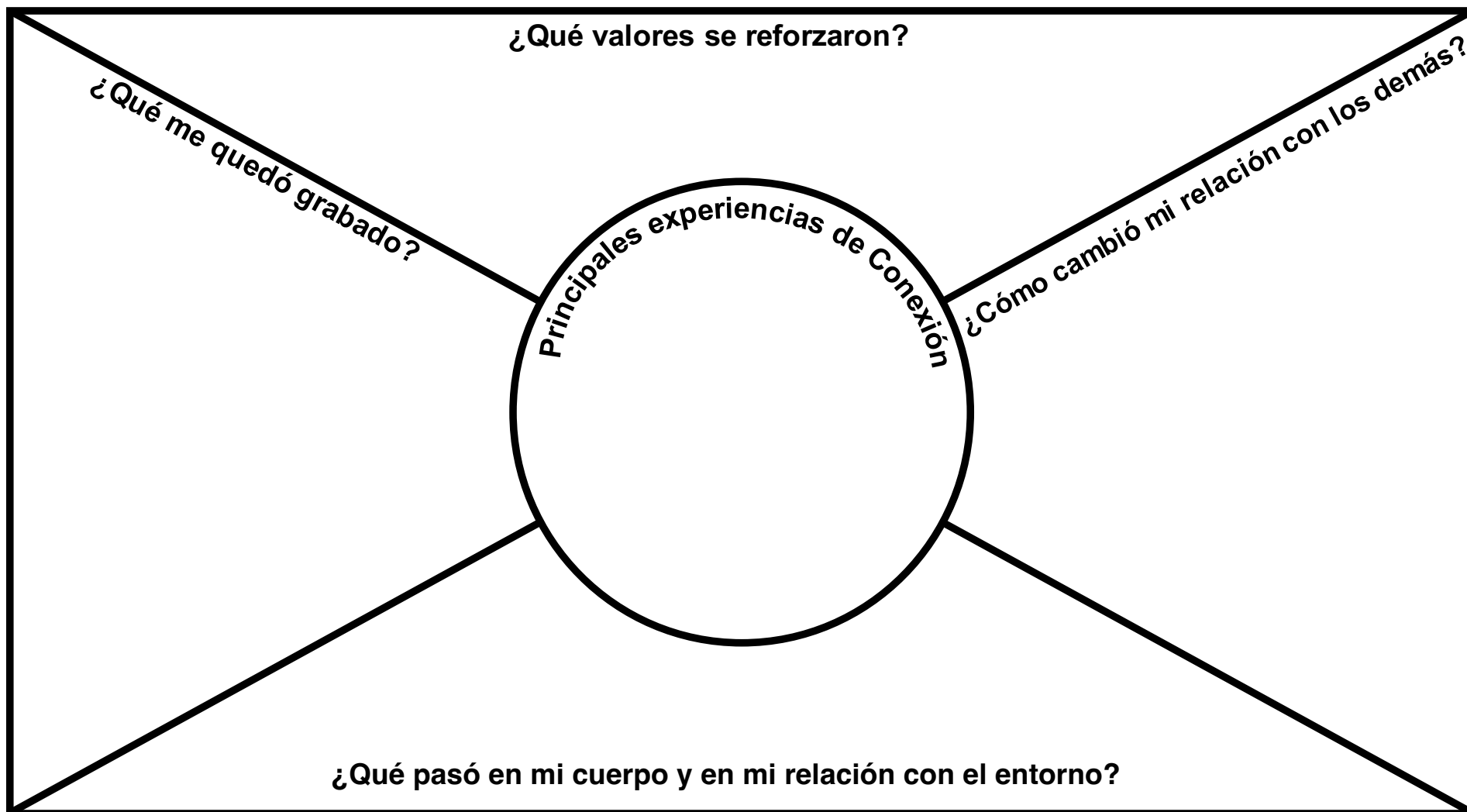
¿Qué pasó en mi cuerpo y en mi relación con el entorno?

Necesidades no atendidas

4. Discursos que refuerzan la desconexión.		
5. Encuentro por realizar.	1. Experiencias de desconexión. Evento: Sentimiento: Actitud:	2. Necesidades no atendidas.
3. Prácticas que refuerzan la desconexión.		

2. ENCUENTRO

Mi conexión



El encuentro significativo

5. Discursos que conectan.		
3. Rito o símbolos a utilizar.	2. El Encuentro que necesito.	1. Necesidades no atendidas.
4. Prácticas que conectan.		

Experiencia de Encuentro Significativo

3. COMPRENDER

Lo que refuerza la desconexión

	Orden Superior	Cuerpo/entorno	Raíces	Familia-Comunidad	Persona
Actitudes					
Prácticas					
Visiones					

¿Qué he dejado de hacer para que ocurra la desconexión?

Lo que necesito transformar para vivir la conexión

	Orden Superior	Cuerpo/entorno	Raíces	Familia-Comunidad	Persona
Actitudes					
Prácticas					
Visiones					

¿Qué necesito hacer para favorecer condiciones de conexión?	¿Qué recursos tengo para la conexión?

Comprender mi problema

5. ¿Qué es responsabilidad de otros?	6. ¿Cuál es mi responsabilidad?	7. ¿Qué recursos tengo para volver a la armonía?
1. ¿Qué me hace perder la armonía?		
2. ¿Qué actitud favorece ese problema?	3. ¿Qué práctica favorece ese problema?	4. ¿Qué visión favorece ese problema?

El llamado

4. TRANSFORMAR

La libertad

1. ¿A qué necesito renunciar para recuperar mi conexión existencial?

2. ¿Qué necesito elegir para recuperar mi conexión existencial?

3. ¿Qué me cuesta de esta renuncia?

4. ¿Cómo avanzar en condiciones para elegir lo que más necesito?

Proyecto de Vida Personal

1. Momentos más importantes de este itinerario.
2. Principales claridades.
3. ¿Cuál es mi principio y fundamento?
4. ¿Cuál es mi necesidad vital? ¿Cuándo me destruye? ¿Cuándo me reconstruye?
5. ¿Qué actitudes cambiar? ¿Qué actitudes fomentar?
6. ¿Qué prácticas podrían ayudar a cuidar la consolación?
7. ¿Qué discursos me desaniman? ¿Cómo prevenir la desolación?

Proyecto de vida comunitario

1. Descripción del proceso que pretendo acompañar:

2. ¿Qué prácticas realizar?

3. ¿Qué actitudes animar?

4. ¿Qué visión promover?

5. ¿Qué relación encuentro entre mi proyecto de vida y este proyecto?

5. REVINCULAR

Resignificar la desconexión

1. ¿Qué significan ahora para mí, las experiencias personales de desconexión?
2. ¿Qué significan ahora para mí, las experiencias comunitarias de desconexión?
3. ¿Cómo compartir mi aprendizaje con otros?

6. RENOVAR

Compromiso con el cuidado

1. ¿Qué beneficios he recibido de creación, historia familiar y dones particulares?

2. ¿Cómo aparece el cuidado de la diversidad de la vida en mi entorno?

3. ¿Qué otros signos de cuidado veo en mi sociedad?

4. ¿A qué me siento invitado?