



Construyendo espacios
de esperanza

CAMPAÑA INSTITUCIONAL 2013-2014

Documento trabajo 4

Construyendo personalmente espacios de esperanza

Constatamos cómo la situación de crisis económica que nos azota y el miedo e inseguridad que esto provoca por las consecuencias que se están viviendo, ha hecho que se fomente y crezca la conciencia comunitaria, la necesidad de apoyarse y formar parte de lo comunitario, para hacer frente a las problemáticas sociales que nos desbordan y aplastan cuando nos afectan individualmente.

Desde Cáritas estamos en el empeño de construir lo comunitario, espacios donde las personas son capaces de vivir y convivir juntas movidas por valores alternativos. Será así una comunidad de esperanza contagiosa de esperanza. Pero esta comunidad necesita personas de esperanza, constructores de vida comunitaria

Vamos a valorarnos y revisarnos para ver hasta qué punto cultivamos y desarrollamos en nosotros actitudes y comportamientos que contribuyen a construir un grupo, una familia, una comunidad generadora de esperanza, dentro y fuera de ella. Para medirnos en esto podríamos hacernos simbólicamente esta **analítica** que viene a continuación, para ver si por nuestras venas corre sangre que alimenta la vida comunitaria y es contagiosa de esperanza.

Analítica de sangre para detectar si tienes "RH Comunitario Positivo"

Valórate del 0 al 10 en cada uno de estos indicadores de la analítica, sabiendo que 0 significará lo mínimo, es decir, que en ti no ocurre o se da nada de eso, y 10 significará lo máximo, es decir, que siempre actúas o te comportas de esa manera. Marca con una cruz la casilla que corresponda según te hayas visto a ti mismo a lo largo de este último mes globalmente en los grupos humanos donde convives. (También podrías hacer una analítica distinta por cada grupo donde estás.)

BIOQUIMICA para ver si tenemos buena química y conexión con los demás.									
Ferritina indica fortaleza interior, espiritualidad o vida interior, que nos hace no perder la serenidad ni la paz interior ante los contratiempos, desencuentros o dificultades que surgen en las relaciones humanas.									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Glucosa permite fijarnos y reconocer siempre lo positivo y bueno que vemos en el otro y se lo hacemos saber.									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Proteínas hacen posible que estemos siempre dispuestos a trabajar en equipo, a permanecer unidos, a cooperar y participar activamente en la vida de la comunidad o grupo. Aportamos nuestro granito de arena.									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Creatinina nos hace esforzarnos y trabajarnos cada día para crecer y mejorar como persona, hacernos más humanos, más cercanos, más sencillos, más evangélicos. Reflexionamos siempre sobre lo que hacemos y cómo lo hacemos para así mejorar.									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Colesterol HDL nos hace ayudar a crecer al otro para que supere lo negativo que pueda tener, y desarrolle lo mejor de él.									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Colesterol LDL nos hace estar siempre abiertos a aprender de los demás y dejarnos ayudar por ellos para corregirnos y mejorar.									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bilirrubina favorece que transmitamos nuestro calor humano a las personas con las que estamos, nada de frialdad, sequedad o distancia. Aquél que está con nosotros percibe el calor de nuestra amistad y cercanía. Actuamos y hablamos con el corazón.									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

HEMATOLOGÍA para ver si tenemos buen nivel de sedimentación y sensibilidad en nuestra relación comunitaria.

Hematocrito que nos hace tener los ojos siempre abiertos para fijarnos en los pequeños detalles de las vidas de aquellos que están a nuestro lado; estar atentos a lo que les pasa, a lo que sienten, a sus necesidades y problemas, a sus alegrías y gozos, para que no nos pasen desapercibidos.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

Hemoglobina que nos permite dar siempre paz. Tendencia a pacificar, serenar, para que nadie pierda la paz a nuestro alrededor, ni ser motivo para que por nuestros actos o palabras la pierdan.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

Hematíes hacen posible estar siempre abiertos para acoger y tratar al otro como a un hermano/a, incondicionalmente, sin rechazos ni prejuicios, desde la humildad y el vaciamiento de uno mismo para que el otro entre en nuestra vida.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

Plaquetas permiten mantener siempre la alegría interior, y favorecen que seamos contagiadores de alegría profunda a nuestro alrededor, generadores de buen ambiente y cordialidad.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

Leucocitos hacen posible que estemos siempre a la escucha de quienes nos rodean, para favorecer con nuestra actitud que hablen de lo que llevan dentro, de lo que sienten, de lo que viven.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

Interpretación de los resultados de la analítica

- En cada uno de los 12 indicadores de la analítica, si los resultados están entre las cifras 9 y 10 querrá decir que se goza de una excelente salud comunitaria en el indicador correspondiente.
- Si los resultados están entre las cifras 7 y 8 querrá decir que se goza de buena salud comunitaria en el indicador correspondiente.
- Si los resultados están entre las cifras 5 y 6 indicarán la presencia de cierta debilidad o anemia comunitaria que habrá que tratar con algún complejo vitamínico para fortalecer los puntos débiles, es decir, poner en práctica diariamente con la gente que tenemos a nuestro lado aquellos indicadores que tenemos débiles.
- Si los resultados están por debajo de 5, quiere decir que tenemos alguna patología o enfermedad que requerirá someterse inmediatamente a una estricta dieta para adelgazamiento del YO. En caso extremo habrá que someterse a una liposucción del YO.