

MANUAL PARA UN PROCESO  
DE FORMACIÓN INTEGRAL  
PERSONAL Y GRUPAL



# PROYECTO CONÉCTATE

*“Vivir la experiencia del amor de Dios, que es el origen del crecimiento de cada persona y el camino de la reconciliación de tod@s”.*

Este programa ha sido creado y dirigido por:

Hna. Madeline Ortiz Rivera, rscj

Hna. Nilda Gutiérrez Rodríguez, rscj

Fray Ángel Valentín Román, O.P.

Evangeline García

María del Mar Bosch Figueroa

Hno. José E. Hernández Carrasquillo, CSsR.

## *Agradecimiento*

*Dormí y soñé que la vida era alegría;  
desperté y vi que la vida era servicio; serví y  
descubrí que en el servicio se encuentra la  
alegría. (Rabindranath Tagore).*

*A todas las personas que de una forma u otra hicieron posible  
la realización de Conéctate. A ellas nuestro más profundo  
agradecimiento por su disponibilidad y generosidad.*

# PROYECTO CONÉCTATE

## ÍNDICE

Introducción.....	1
En qué consiste Conéctate	
Crecer como personas	
Taller de Integración Grupal Conéctate.....	9
El Desarrollo de las Etapas	
Primera Etapa: Conéctate Contigo Mism@	
Tema 1 – Quien soy yo .....	18
Primera Parte: Yo soy	
Segunda Parte: Yo soy yo	
Tercera Parte: Yo soy yo y mis circunstancias	
Tema 2 – La Historia de mi vida .....	27
Primera Parte: Recuperación de la historia personal	
Segunda Parte: La línea de mi vida	
Tercera Parte: La biografía	
Tema 3 – Valora tu sexualidad .....	33
Primera parte: Definición y dimensiones de la sexualidad humana	
Segunda Parte: Sexualidad y sociedad actual	
Tercera Parte: Los valores en la sexualidad humana	
Tema 4 – Conociéndonos a través de nuestra "ánima y ánimus"48	
Primera parte: Género y cultura	
Segunda parte: Valoración de la dimensión femenina	
Tercera parte: Integración de lo masculino y femenino	
Actividad: Taller de Eneagrama	
Segunda Etapa: Conéctate con l@s otr@s	
Tema 1 – Valores y relaciones interpersonales .....	57
Primera Parte: Definición de valores	
Segunda Parte: Los valores interpersonales	
Tema 2 – Conociéndome a través de l@s otr@s .....	61
Primera Parte: Percepción de las personas	
Segunda Parte: Reconociendo los prejuicios en las relaciones interpersonales	
Tema 3 – El arte de una buena comunicación .....	64
Primera Parte: La capacidad de observación y descripción en la comunicación	
Segunda Parte: Las distintas expresiones al momento de comunicarnos	
Tercera Parte: La importancia de escuchar	
Actividad: Taller de Análisis Transaccional	

<b>Tercera Etapa: Conéctate con el mundo</b>	
Tema 1 – Análisis de la realidad social a nivel global ...	75
Primera Parte: Nuestro mundo	
Segunda Parte: Mi participación en la realidad mundial	
Tema 2 – Análisis de la realidad social a nivel local ....	79
Primera Parte: Imágenes de nuestra Isla	
Segunda Parte: Realidad sociocultural de nuestro pueblo	
Actividad: Visitar a una comunidad marginada o institución que brinde servicios a personas necesitadas	
 <b>Cuarta Etapa: Conéctate con Dios</b>	
Tema 1: Mi experiencia de Dios .....	89
Primera Parte: Recuperación de la imagen de Dios	
Segunda Parte: La imagen de Dios en la Biblia	
Tema 2: Jesús y su invitación a un proyecto de vida .....	96
Tema 3: Descubriendo mi misión en la vida .....	100
Primera Parte: Jesús y Yo	
Segunda Parte: Los distintos estados de vida en la Iglesia	
Actividad: Ejercicios Espirituales y/o Retiro	
 <b>Quinta Etapa: Conéctate con una misión</b>	
Tema: ¿En qué consiste una misión y un voluntariado? ...	115
 Bibliografía.....	 116

---

## INTRODUCCIÓN

---

**CONÉCTATE** es un proyecto que surge con el fin de ofrecer a nuestr@s jóvenes puertorriqueñ@s un proceso de desarrollo y crecimiento humano, en el cual, a través de una experiencia grupal, ell@s adquieran una mayor comprensión e integración de la vida humana en sus dimensiones afectiva, social, espiritual, etc.

La realidad compleja y difícil, y las necesidades que enfrentan l@s jóvenes de hoy exigen respuestas creativas. Es por tal motivo que queremos brindar esta experiencia de *Conéctate* a nuestra juventud y ésta pueda así:

- Vivir la experiencia del amor de Jesús, que es el origen del crecimiento de cada persona y el camino de la reconciliación entre tod@s.
  - Abrirse a la verdad, al amor y a la libertad.
  - Descubrir el sentido de sus vidas y entregarse a l@s demás.
- Colaborar en la construcción de un mundo más justo, solidario y humano.  
(Constituciones número 11, Religiosas del Sagrado Corazón de Jesús)

Cuando hablamos de crecimiento y desarrollo humano nos referimos al camino por el cual cada persona está llamada a realizar, desde las experiencias y circunstancias, lo que le toca vivir, o sea, el alcance de su plenitud humana como don de Dios.

Este camino tan importante conlleva:

- la toma de conciencia de lo vivido (***la propia historia***)
- el conocimiento personal que se desprende de la experiencia (***autoconocimiento compartido***)
- el deseo personal de ser protagonista, en la acción humana por lograr la realización de la vida (***apropiación de la vida***)

Estos aspectos son la base fundamental para lograr el camino de la plenitud humana. Requiere mucho amor y estima propia, lo que se conoce como una autoestima positiva. "La

*autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena" (N. Branden).*

La persona que tiene una autoestima suficiente posee en mayor o menor grado las siguientes características:

- Aprecio genuino de sí mism@ como persona independientemente de lo que pueda hacer o poseer.
- Aceptación tolerante y esperanzada de sus limitaciones.
- Afecto como una actitud amistosa, comprensiva y cariñosa hacia sí misma.
- Atención y cuidado fraternal de sus necesidades reales, físicas, psíquicas, intelectuales, espirituales.

*La búsqueda constante por crecer, conocernos, desarrollarnos y mantener una autoestima positiva, es lo que nos permite descubrir el sentido pleno de una vida compartida.*

**Conéctate** invita a la juventud a comenzar el recorrido de este camino de desarrollo humano. Lo quiere realizar mediante una relación de reciprocidad auténtica dentro de una experiencia grupal, en la que cada un@ recibe y da para crecer junt@s. De esta manera podemos encontrar respuestas a las búsquedas y a muchas preguntas fundamentales en nuestra vida y que forman parte de este mismo proceso de crecimiento humano.

□ **En búsqueda de una identidad**

*¿Quién soy yo? ¿Cómo soy?*

□ **En búsqueda de una pertenencia**

*¿De dónde vengo? ¿A dónde voy?*

□ **En búsqueda de un servicio**

*¿Qué cualidades, talentos y dones tengo? ¿A quiénes puedo ofrecer mis talentos?*

□ **En búsqueda de un trabajo**

*¿Qué puedo hacer? ¿Qué haré para autorrealizarme?*

□ **En búsqueda de una realización**

*¿Con quién o con quiénes puedo compartir la experiencia de mi vida?*

Conéctate comprenderá cinco etapas que engloban todo lo presentado anteriormente:

**Primera etapa:** Conéctate contigo mism@ (4 sesiones)  
(Profundizar en el autoconocimiento)  
Taller de Eneagrama

**Segunda etapa:** Conéctate con l@s otr@s (3 sesiones)  
(Entender el mundo de las relaciones, de la comunicación, etc.)  
Taller de Análisis Transaccional

**Tercera etapa:** Conéctate con el mundo (2 sesiones)  
(Análisis sobre la realidad social a nivel nacional e internacional)  
Actividad de solidaridad

**Cuarta etapa:** Conéctate con Dios (3 sesiones)  
(Reflexión sobre la espiritualidad cristiana)  
Experiencia de Ejercicios Espirituales o de retiro

**Quinta etapa:** Conéctate con una misión (2 sesiones)  
Experiencia de voluntariado o de misión en algún lugar

La metodología es participativa. Está basada en dinámicas y reflexiones que faciliten una profundización de los temas de manera amena, atractiva y, a la vez, seria.

---

## CÓMO USAR ESTE MANUAL

---

Este manual tiene como objetivo ofrecer, de una manera sistemática y dinámica, un proceso que permita a la juventud una mayor integración, personal y grupal, de la vida humana. El proceso comprende varias etapas que deberán llevarse a cabo en el orden en el que se presentan, con el propósito de hacer posible la vivencia de una experiencia muy enriquecedora para l@s jóvenes que deseen realizar este proceso.

El programa de *Conéctate* va dirigido a jóvenes adultos de 18 años a 30 años. Si por algún motivo se ve la necesidad de promover el material y aplicarlo a menores de 18 años, recomendamos juzgar si el material es adaptable al grupo. Los grupos a formar deberán ser de 10 a 15 personas. Se sugiere que cada grupo lleve a cabo un taller de integración grupal antes de comenzar el proceso de *Conéctate*.

Cada etapa conlleva varias sesiones. Cada sesión se debe iniciar siempre retomando el contenido y las conclusiones de la experiencia vivida en la sesión anterior. Las sesiones duran una hora y media. El grupo deberá distribuir las sesiones a lo largo de un año. Es importante que al finalizar cada etapa, se participe de las actividades y los talleres recomendados, ya que ayudarán a una mayor profundización y a un mayor entendimiento e integración de la etapa vivida. Cada persona encargada del proceso grupal informará al *Equipo de Coordinación del Programa Conéctate* cuando el grupo concluya cada etapa, para así coordinar en conjunto las actividades y los talleres correspondientes.

Una vez al año se realizará un encuentro con los grupos que estén viviendo la experiencia del programa. El objetivo del encuentro es que l@s participantes se conozcan entre sí y compartan la experiencia vivida.

### ***Recomendaciones para los/as coordinadores/as:***

- La persona que coordine debe ser mayor de 18 años y deberá tener unos conocimientos básicos en autoconocimiento, sexualidad, comunicación, proceso grupal, etc. Se recomienda que haya pasado por el proceso de *Conéctate* antes de coordinar algún grupo.
- Comunicará al *Equipo de Coordinación del Programa Conéctate* cualquier cambio o alteración de las etapas.
- Ampliará el contenido de este material, siempre y cuando sea información que enriquezca y favorezca el proceso grupal.
- Informará al *Equipo Coordinador del Programa Conéctate* la finalización del proceso, para llevar a cabo junt@s el cierre del mismo.

A lo largo del proceso que presenta *Conéctate* se hace constante referencia "al crecer como personas". John Powel, sj, en su libro *¿Por qué temo decirte quién soy?* hace un buen acercamiento a lo que implica el crecimiento personal. A continuación presentamos varios textos de su obra que a nuestro juicio explican muy bien lo que pretende *Conéctate*.

### **Introducción**

Cada ser humano en su crecimiento personal tiene que llegar a ser su propia persona, no llegar a ser "como" cualquier otra. *¿Qué clase de persona intentamos llegar a ser?* A esta persona (la que intentamos llegar a ser) la denomina *Carl Rogers* "la persona que funciona plenamente" (*Psychotherapy: Theory, Research and practice*, 1963); y la verdad es que, dado que el hacerse persona es un proceso dinámico y que lleva toda una vida, el crecimiento tendrá que ser definido fundamentalmente en términos de funciones. Por otra parte, Abraham Maslow, el célebre psicólogo de la Brandeis University, llama a esta persona "la persona que se auto-realiza" y "la persona plenamente humana".

### **Interioridad y exterioridad**

*La persona plenamente humana mantiene un equilibrio entre "interioridad" y "exterioridad".* Tanto el introvertido extremo como el extrovertido extremo están desequilibrados. El introvertido está interesado casi exclusivamente en sí mismo; él es el centro de gravedad de su propio universo; y, debido a la preocupación que siente por sí mismo, es ajeno al vasto mundo que le rodea. Por su parte, el extrovertido extremo se prodiga hacia fuera, pasando de una distracción extrema a otra; su vida no es en absoluto reflexiva y, consiguientemente, apenas tiene profundidad. Como dijo *Sócrates*: "La vida sin reflexión no merece la pena ser vivida".

La primera condición para el crecimiento es, pues, el equilibrio.

*La "interioridad" implica que una persona se ha explorado y experimentado a sí misma.* Esa persona es consciente de la vitalidad de sus sentidos y emociones, de su mente y de su voluntad, y no le producen extrañeza ni miedo las actividades de su cuerpo y de sus emociones. Sus sentidos le hacen experimentar tanto la belleza como el dolor, no rechaza ninguna de las dos cosas. Es capaz de experimentar toda la gama de emociones, desde la aflicción hasta la ternura. Su mente es viva y perspicaz; su voluntad busca poseer cada vez más todo cuanto es bueno y, al mismo tiempo, saborea lo que ya posee. Esta persona se ha escuchado a sí misma y sabe que nada de lo que ha oído es malo o aterrador.

*La "interioridad" implica auto-aceptación.* La deseada interioridad significa que esa persona "que funciona plenamente", "que se auto-realiza" y que es "plenamente humana" no sólo es consciente de sus necesidades y actividades físicas, psicológicas y espirituales, sino que además las acepta como buenas. Se siente a gusto con su propio cuerpo, con sus emociones (tanto afectuosas como hostiles), con sus impulsos, pensamientos y deseos.

Y no sólo se siente a gusto con lo que ya ha experimentado en sí misma, sino que esta persona está abierta a nuevas sensaciones, a nuevas y más profundas reacciones emocionales y a distintos pensamientos y deseos. Acepta su condición cambiante, porque el

crecimiento es cambio. Su destino último como ser humano, es decir, lo que será al final de su vida, es algo deliciosamente desconocido. No hay ninguna pauta de crecimiento humano que pueda ser pre-estructurada para todos. No ambiciona llegar a ser como cualquier otra persona, porque ella es ella misma; y su yo potencial, que se realiza a diario a base de nuevas experiencias, posiblemente no sea susceptible de ser definido en ninguna fase de su crecimiento.

Esta persona se acepta tal como es. Sabe que lo que ella es, en la medida en que lo conoce, es bueno; y sabe que su yo es aún mayor en *potencia*. Pero es realista acerca de sus propias limitaciones, y por eso no pierde el tiempo en soñar en lo que *querría* ser ni emplea el resto de su vida en tratar de convencerse de que lo *es*. Ha escuchado y escudriñado en su interior y ha amado lo que realmente es. Y cada nuevo día, esta experiencia de sí será tan nueva como el propio día, porque dicha persona no deja de cambiar, y por eso es siempre una nueva persona, revelada en una personalidad constantemente cambiante y renovada. Confía en sus propios dotes y recursos y en su capacidad para adaptarse y hacer frente a todos los desafíos que la vida le presente.

Esta clase de auto-aceptación capacita a la persona para vivir plena y confiadamente con todo cuanto ocurre en su interior, y no teme a nada que sea o pueda ser parte de sí misma.

*La "exterioridad", en cambio, implica que la persona está abierta no sólo a sí misma y a su interior, sino a su entorno exterior.* La persona plenamente humana está en profundo y significativo contacto con el mundo exterior a ella. No sólo se escucha a sí misma, sino que escucha también las voces de su mundo. La amplitud de su propia experiencia individual se ve infinitamente multiplicada gracias a una sensitiva empatía con otros. Sufre con los que sufren y se alegra con los que están alegres. Renace con cada primavera y siente el impacto de los grandes misterios de la vida: nacimiento, crecimiento, amor, sufrimiento, muerte... Su corazón late al ritmo del de los jóvenes enamorados y comparte en cierto modo su júbilo. También conoce la filosofía de la desesperación del "ghetto" y la soledad de los que sufren sin remedio, y la campana nunca dobla sin que, de alguna extraña manera, doble también por él.

***"Crea en mí, oh Dios, un corazón atento", reza el salmista.***

Lo contrario a esta apertura es una especie de actitud defensiva del que oye únicamente lo que quiere oír y ve exclusivamente lo que quiere ver, conforme a su manera de ser y a sus pre-juicios. La persona defensiva no puede crecer como es debido porque su mundo no es mayor que ella y su horizonte es un círculo cerrado.

*La "exterioridad" tiene su máxima expresión en la capacidad de "dar amor libremente".* El Dr. Karl Stern, un psiquiatra profundamente intuitivo, ha afirmado que la evolución del crecimiento humano es una evolución que va, desde una *necesidad absoluta de ser amado* (infancia), hasta una *plena disponibilidad a dar amor* (madurez), pasando por todo tipo de fases intermedias. Decía el Dr. Stern: "En nuestro estado primario de unión (al comienzo de nuestro crecimiento como personas) somos egoístas (y no empleo este término, naturalmente, en su habitual sentido moral). El yo infantil todavía es *id* (término freudiano para referirse a nuestros impulsos y ambiciones) y aún no se ha diferenciado del *ego* (que, en el sistema freudiano, es lo que adapta y armoniza los impulsos personales con la realidad); el *id* del yo infantil lo invade todo y no tiene verdadera conciencia de sus propios

límites. Los actos de unión de la personalidad madura, en cambio, son desinteresados”.

El ser plenamente humano es capaz de salir de sí y comprometerse con una causa, y de hacerlo *libremente*. Evidentemente, el ser plenamente humano debe ser libre. Hay entre nosotros muchos filántropos que entregan su tiempo o sus bienes de un modo entusiasta o compulsivo. Parece como si sintieran una especie de necesidad irresistible que no les dejara en paz, una especie de culpa y/o ansiedad que, como si de una anilla en la nariz se tratara, les arrastrara obsesivamente de una buena acción a otra. El ser plenamente humano sale de *sí*, hacia los demás y hacia el propio Dios, no por una especie de neurosis compulsivo-obsesiva, sino activa y libremente y porque así lo ha decidido.

El filósofo Martin Heidegger, hablando de la unión amorosa, señala dos obstáculos que pueden sofocar el crecimiento humano: la satisfacción complacida de quien se contenta con lo que ya hay y, en el otro extremo, la actividad desasosegada de quien va, de aturdimiento en aturdimiento, en busca de algo más. El resultado, dice Heidegger, es siempre el enajenamiento. En el amor debemos poseer y saborear lo que hay y, al mismo tiempo, aspirar a poseer (amar) más plenamente el bien. Este es el equilibrio conseguido por el ser plenamente humano entre “lo que hay” y “lo que está por llegar”.

En el amor, el ser plenamente humano no se identifica con lo que ama, como si se tratara de algo añadido a él. En su libro *Etre et avoir*, Gabriel Marcel se lamenta de que nuestra civilización nos enseña a apoderarnos de las cosas, cuando más bien debería iniciarnos en el arte de desprendernos de ellas, porque no hay libertad ni vida real sin un aprendizaje de la desposesión.

*El equilibrio entre "interioridad" y "exterioridad" es lo que se entiende por "integración de la personalidad"*. Contrariamente a muchas de las cosas que se han dado a entender acerca de ella, la naturaleza humana es fundamentalmente razonable. Carl Rogers insiste en estar seguro de esta conclusión, basada en veinticinco años de trabajo psicoterapéutico. El hombre no es una jungla de deseos e impulsos irracionales. Si así fuera, el hombre no desearía ser plenamente humano. Todos somos capaces de exagerar, y todos podemos volcarnos excesivamente hacia dentro o hacia fuera. Todos podemos hacernos esclavos de nuestros placeres sensoriales, sin pararnos a reflexionar sobre nuestra paz anímica o sobre nuestra necesidad social de amar y darnos a los demás. O podemos también exagerar en sentido contrario y dejarnos esclavizar por el “intelecto” y vivir únicamente del cuello hacia arriba.

Cuando el hombre y la mujer viven plenamente con todas sus facultades y armonizan todas sus fuerzas, la naturaleza humana demuestra ser constructiva y digna de confianza. En otras palabras, y como observa Rogers, cuando el hombre y la mujer funcionan libremente, podemos fiarnos de sus reacciones, que serán positivas, progresivas, constructivas. Este es un gran acto de fe en la naturaleza humana que es muy poco frecuente entre nosotros: si un hombre y una mujer están verdaderamente abiertos a todo lo que él y ella son y si funcionan libre y plenamente con todas sus capacidades (sentidos, emociones, mente y voluntad), el comportamiento armonizará todos los datos de dichas capacidades y será equilibrado y realista. Ese hombre y esa mujer estarán en el camino del crecimiento (que tal es el destino humano del hombre y la mujer: no la perfección, sino el crecimiento).

## TALLER DE INTEGRACIÓN GRUPAL CONÉCTATE

### Objetivos y Metodología del Taller

El objetivo general del taller será la INTEGRACIÓN de todas las personas que participarán del programa de Conéctate.

El taller se realizará a través de un sin número de dinámicas. Entre las dinámicas propuestas, el coordinador o la facilitadora pueden hacer un escogido de aquellas que considere más adecuada y adaptable al grupo.

### Introducción

Hoy ustedes se embarcan en una aventura común que dependerá mucho de las relaciones que permitan entre sí y de la consolidación del grupo.

Según José Marins y Equipo, "la integración de las personas en un grupo (en una comunidad, etc) no es jamás un hecho adquirido y por conservar; a lo mejor es un proceso de cada día", con su dosis de esfuerzo y esperanza. Hoy iniciaremos este caminar con la inmensa alegría que proporciona PERTENECER a un grupo que marca un nuevo modo de vivir la vida.

La integración es un proceso. Por eso en este taller nos propondremos realizar algunos elementos fundamentales para la integración de un grupo:

- identificar cosas básicas que dificultan la integración
- remover obstáculos para que acontezca el mutuo aprecio.
- acelerar un proceso natural, que dejado a sí mismo sería demasiado lento.
- aprender a encontrarse con l@s demás a un nivel más profundo.
- propiciar las relaciones interpersonales, y las que están estancadas, lograr un nivel más comprometedor.
- propiciar las relaciones de persona a persona, de persona a grupo, de grupo a grupo en la línea de integración.

"Integración no significa uniformidad. No se trata de colocar a las personas en una licuadora y hacer un líquido nuevo con todos... Al contrario, la integración grupal supone siempre la individualidad de cada uno/a. Que cada cual sea respetad@ y valorad@ en su realidad única. Pero como nadie "es tan rico que no pueda dar y ni tan pobre que no pueda recibir", un proceso integrador puede potenciar las capacidades de cada uno/a y así liberar-promover a las personas, de una manera muy concreta e inmediata".<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Marins José y Equipo, *Dinámicas: Comunión y Liberación*.

Por otra parte, la metodología será precisamente la de un taller donde se aprende haciendo. Se ha preparado un esquema de trabajo basándose en dinámicas personales, de parejas o por pequeños grupos que en ocasiones compartirán el fruto de su trabajo en plenarios. Los momentos privilegiados serán estos plenarios en los cuales compartiremos no sólo exponiendo en común lo realizado, sino el aprendizaje personal y los pasos que se van dando como grupo.

## I. Dinámica:

**Objetivo:** Lograr la integración grupal por la presentación en parejas

**Tema:** Descubriendo la primera impresión de l@s demás en mí.

**Introducción:** *La paloma real*

"Nasruddin llegó a ser ministro del rey. Un día mientras paseaba por el palacio vio por primera vez en su vida un halcón real. Hasta entonces nunca había visto semejante clase de palomas. De modo que Nasruddin tomó unas tijeras y cortó con ellas las garras, las alas y el pico del halcón. Ahora ya pareces un pájaro como es debido, dijo. Tu cuidador te ha tenido muy descuidado"<sup>2</sup>

### Procedimiento:

1. L@s participantes se unen por parejas para hacer una presentación informal: (nombre, edad, nacionalidad, etc.)
2. Luego de cada un@ dar datos de sí, van a preguntarse:

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>a. <i>¿Cuál es la primera impresión?</i></li><li>b. <i>¿Qué animalito siente en sí al relacionarse con esta persona y porqué?</i><br/>(15min.)</li></ol> |
|--|

3. **Plenario.** Cada compañero(a) presentará a su compañero(a) diciendo los datos de la persona y luego el animalito que siente. (30min.)

## II. Dinámica:

**Objetivo:** Propiciar la integración grupal por puntos de vista compartidos

**Tema:** Lo que pensamos y sentimos nos describe e identifica en el grupo.

**Introducción:** *Prefiero llorar*

"Un hombre entró a una iglesia a rezar y se encontró a otro hombre junto al altar de San francisco llorando amargamente: --Ay, ay, ay... repetía el infeliz. Un hombre se le acercó, compasivo, para preguntarle qué le pasaba, por qué lloraba tanto. -Es que me quieren dar un cargo importante,

---

<sup>2</sup> A. De Mello, *El canto del pájaro*, Santander, 1982, p 20

de mucha responsabilidad en la ciudad, respondió aquél, suspirando. -Pues renuncie al cargo, le aconsejó el recién llegado. --¡Oh no! Prefiero llorar...<sup>3</sup>

### Procedimiento:

1. Se colocan algunas frases seleccionadas (en este caso de Paulo Coelho) formándose un grupo espontáneo por cada una. (5min.)

Frase 1: "El don es de quien quiera aceptarlo. Basta con creer, aceptar y no tener miedo de cometer algunos errores. De: *A orillas del río piedras...*

Frase 2: "Pocos aceptan el peso de la propia victoria; la mayoría desiste de los sueños cuando éstos se tornan posibles." De: *El Peregrino*

Frase 3: "No necesitamos saber ni "cómo" ni "dónde"; pero hay una pregunta que todos debemos hacernos siempre que comenzamos algo: "¿Para qué hago esto?"  
De: *las Walkirias*

Frase 4: "Sólo aceptamos una verdad cuando primero la negamos desde el fondo del alma." De: *El Alquimista*

2. Primero, en el pequeño grupo, cada persona compartirá: (15min)

- a. *¿Por qué le llamó la atención la frase elegida?*
- b. *Lo que piensa o le hace sentir la frase dejando ver su visión personal y opinión muy particular*

4. Segundo, intentarán hacer una síntesis de lo que significa la frase para la mayoría (15min.)

- a. *¿Tiene la frase alguna aplicación práctica con la vida del grupo?*
- b. *¿En qué sentido sí y en qué no?*

5. **Plenario.** Compartir los distintos puntos de vista suscitados. Las impresiones del grupo sobre sí mismo. La riqueza de pensar igual o de forma distinta.(25min.)

### III. Dinámica:

**Objetivo:** Promover la integración grupal por el modo personal y el mundo interior de cada uno(a)

**Tema:** Algunas imágenes de nuestro diario vivir nos describen

**Introducción:** *Uno era rico y el otro pobre*

---

<sup>3</sup> Codina Víctor. *Cuarenta nuevas parábolas*, Bogotá, 1997, p 82

*"Había dos hombres en una ciudad, el uno era rico y el otro era pobre. El rico tenía ovejas y bueyes en gran abundancia; el pobre no tenía más que una ovejita, solo una, pequeña, que había comprado. La había criado personalmente, la ovejita había crecido junto a él y a sus hijos. Comía de su pan, bebía de su vaso, dormía junto a él. La amaba tanto como a una hija. Un día el hombre rico recibió una visita, y no queriendo matar ninguno de sus animales, robó la oveja del pobre y con ella dio de comer a su visitante".<sup>4</sup>*

#### **Procedimiento:**

1. Se colocarán varias imágenes de nuestra realidad actual sobre el suelo ambientando con una música de fondo. En silencio, cada persona escoge una imagen con la que se identifique. (10min.)

*Seleccionar una foto o mejor aún dejar que la imagen te escoja a ti.*

2. Se reunirán por pequeños grupos ( 5 ó 6), para compartir vivencias personales que le sugiere la imagen elegida. (20min.)

*¿Qué experiencias significativas provoca la imagen en ti?*

3. Luego el grupo selecciona dos fotografías de las compartidas para hablar entre sí.(20 min.)

*¿Hay alguna imagen que revela más de lo personal o del mundo interior de alguno(a)?*

4. Luego escogerá sólo una foto para compartirla en plenario y le buscará una canción como trasfondo musical. (15 min.)

5. **En el plenario** cada grupo compartirá sobre su foto y el tema musical. Además los rasgos positivos que se descubre de sí y del pequeño grupo (25min.) Compartir:

*¿Qué rasgos, fuerzas o cualidades se van descubriendo del grupo?*

#### **IV. Dinámica:**

**Objetivo:** Motivar la integración grupal por los hábitos personales que comparten.

**Tema:** Es posible descubrirnos a través de las cosas en las que tenemos un comportamiento fijo.

**Introducción:** *El águila real*

---

<sup>4</sup> 2 Samuel 12,1-4.

*"Un granjero encontró un huevo de águila y lo llevó a su corral de gallinas. El aguilucho creció y vivió como si fuese una gallina más del corral: escarbaba la tierra, comía gusanitos, piaba, cacareaba, como una gallina más...*

*Un día un ingeniero visitó al granjero, y al ver los animales de la granja descubrió entre las gallinas al aguilucho: --Tienes un águila entre las gallinas, le dijo el granjero. -Sí, respondió éste, pero es como si fuera una gallina, come como una gallina, apenas sabe volar.*

*Entonces el ingeniero dirigiéndose al aguilucho le dijo: --Vamos, intenta volar. La falsa gallina intentó volar, pero solo dio un pequeño saltito. -Ves, le dijo el granjero a su amigo ingeniero, no sabe ni volar. El ingeniero sin desanimarse, le dijo nuevamente al aguilucho: --Vamos, intenta de nuevo. El aguilucho esta vez voló un poco, pero pronto cayó. -Te lo he repetido, dijo el granjero a su amigo, es como una gallina.*

*Por tercera vez el ingeniero se dirigió al aguilucho para que volase. Y esta vez, el aguilucho, cobrando fuerzas, dio un fuerte y voló, voló hasta desaparecer de la vista y dejar para siempre el gallinero"<sup>5</sup>*

#### **Procedimiento:**

1. Cada participante hará individualmente un cuestionario. (10 min.)

Cuestiones:

- Modo de despertarse por la mañana
- Modo de vestirse
- Modo de peinarse
- Organización del cuarto
- Organización del escritorio
- Modo de contestar el teléfono
- Modo de decir las cosas: repitiendo, chistosamente, etc.
- Modo de ir al cine: antes, justo, comienzo, tarde etc.
- Modo de leer el periódico
- Modo de dormir
- Otras... importantes para ti.

2. Luego, comparte con otros (2) los hábitos que han visto de sí mism@s y escogerán algunos más comunes. Compartirán sobre aquellos hábitos que no les ayudan y los que les favorecen. (20min.)

*¿Qué hábitos los describen más? ¿En que les ayudan o desfavorecen?*

3. En grupos de (5 ó 6) se dialoga sobre los hábitos más comunes para preparar una dramatización tomando como base los hábitos más sobresalientes del grupo. (25)

*¿Cuáles son lo hábitos más comunes? ¿Cuáles más jocoso?  
¿Cuáles más compartidos...? etc.*

---

<sup>5</sup> Codina, Víctor, *Cuarenta nuevas parábolas*, Bogotá, 1997. p 53

4. **Plenario.** Cada grupo hará una comedia de los hábitos más comunes que de alguna forma describen las personas y al grupo (35min.)

#### IV. Dinámica:

**Objetivo:** Hacer posible la integración grupal por las fuerzas, valores o cualidades que se van descubriendo en el grupo.

**Tema:** Un grupo se construye en gran parte por la experiencia que se tiene, lo que se espera o lo que se necesita de este. Pero principalmente por todo lo positivo que tienen y comparten sus miembros.

#### **Introducción:** *El estómago*

*"En cierta ocasión los diversos miembros y órganos del cuerpo estaban muy enfadados con el estómago. Se quejaban de que ellos tenían que buscar el alimento y dárselo al estómago, mientras que éste no hacía más que devorar el fruto del trabajo de todos ellos.*

*De modo que decidieron no darle más alimento al estómago. Las manos dejaron de llevar el alimento a la boca, los dientes dejaron de masticar y la garganta dejó de tragar. Pensaban que con ello obligarían al estómago a espabilarse y trabajar por su cuenta.*

*Pero lo único que consiguieron fue debilitar el cuerpo, hasta tal punto que todos ellos se vieron en peligro de muerte. De este modo fueron ellos, en definitiva, los que aprendieron la lección de que al ayudarse unos a otros, en realidad trabajaban por su propio bienestar".<sup>6</sup>*

#### **Procedimiento:**

1. Se hacen los grupos según la cantidad de participantes. A cada grupo se le asignará un dibujo. El pequeño grupo observa detenidamente cada dibujo. (15min.)
2. El grupo va al dibujo particular que le corresponde trabajar y comparte en torno a las preguntas dadas. Es recomendable que se escoja del grupo un coordinador(a), un secretario(a) y alguna persona que informe en el plenario.(30min.)

- a. *¿Qué aspectos del dibujo describen elementos positivos de un grupo?*
- b. *¿Cuáles de estos elementos ya se pueden identificar en el grupo grande?*
- c. *¿Cuáles se esperan o necesitan y no aparecen en el dibujo?*

3. **Plenario.** Se escucha atentamente el aporte de cada grupo. Se sintetizan las aportaciones en tres áreas según la reflexión del grupo: los elementos positivos, los que ya notamos en el grupo y los que se esperan y se necesitan.(60 min.)
4. Aplicación de la dinámica a Conéctate y toma del pulso del taller según lo compartido hasta el momento presente. (20)

---

<sup>6</sup> Codina, Víctor, *Cuarenta nuevas parábolas*, Bogotá, 1997, p 80

## V. Dinámica:

**Objetivo:** Concluir la experiencia del taller motivando a construir un grupo.

**Tema:** Cada persona que forma parte de un grupo es capaz de crear y recrear la experiencia que quiera vivir junto a otros(as).

**Introducción:** *El joven bosque*

*"Dicen que una vez en lo más escarpado de la sierra, en lo claro donde no crecía sino bejucos marrulleros y enredaderas de aguinaldos blancos, llegó una semilla. ¿Cómo fue a parar allí? ¿Quién la sembró? Yo no -dijo el viento. Yo tampoco -dijo la nube. Y yo menos --dijo el sol.*

*Nadie era capaz de responder esas preguntas, ni siquiera la Ceiba centenaria que era algo así como la abuela de cuantos vivían en el monte.*

*La semilla durmió su largo sueño, bien arropada con un montoncito de tierra, pequeña estrella apagada. Y una mañana asomó al mundo, poco a poco, con timidez, la verde carita de felicidad.*

*El viento, la nube y el sol fueron sus mejores amigos.*

*La plantita creció. Creció hasta convertirse en un hermoso árbol grande y majestuoso; en un frondoso sabicú de madera casi todo corazón. ¡Pero se sentía tan triste...!*

*Un árbol necesita de otros árboles a su alrededor. Para cantar canciones, para enfrentar peligros, para compartir alegrías, para que la soledad no le haga cosquillas en las raíces y para otras cosas más. Yo te ayudaré --dijo el viento. Yo también --dijo la nube. Y yo -dijo el sol.*

*De regiones apartadas, más allá de las cordilleras, trajo semillas el viento y las plantó.*

*Con dulces lloviznas de la nube, los brotes verdes no se hicieron esperar. El sol regaló el más cálido de sus abrazos.*

*Y aquel solitario rincón de la sierra, donde solo crecían bejucos marrulleros y enredaderas de aguinaldos blancos, surgió alrededor del sabicú de delgada corteza, un verdadero bosque de guayacanes, majaguas, jagüeyes...*

*Fuertes y unidos, los árboles se empinaron hacia lo azul."<sup>7</sup>*

### Procedimiento:

1. Cada persona hará una escultura de cómo se siente frente al grupo. En silencio y con música. (10 min.)

*¿Qué han significado estos días de taller, qué esperanzas y retos representa formar este pequeño bosque de Conéctate.*

2. Se colocan las esculturas al centro en el suelo o en una mesa. El grupo pasea por el salón para contemplar las demás esculturas. En silencio y con música.(10min.)

3.**Plenario.** Cada integrante comparte el sentido de su escultura. L@s demás preguntan sobre cualquier obra que les llamó la atención. (30 min.)

- 4.**Cierre.** El facilitador aplica a Conéctate. (10min.)

---

<sup>7</sup> Antonio Orlando Rodríguez, *Cuentos de cuando la Habana era chiquita*, La Habana, 1983 pp. 89-91.

**CONÉCTATE:**



**CONTIGO MISM@**





# CONÉCTATE CONTIGO MISMO

---

## TEMA 1: ¿QUIÉN SOY YO?

---

### OBJETIVO GENERAL:

Realizar dinámicas que nos ayuden a reflexionar sobre nosotr@s mism@s.

### Oración inicial:

- ❖ Música suave de fondo
- ❖ Hacer un breve ejercicio de respiración y relajación.
- ❖ Se invita a cerrar los ojos, y alguien lee despacio el Salmo 139.
- ❖ Después de leer el salmo, cada joven repite en su interior la frase que más le haya gustado, en un ambiente de silencio.
- ❖ Se termina cuando cada participante haya abierto los ojos en el momento que crea conveniente.

### Introducción:

La pregunta "¿quién soy?" es la primera piedra colocada para lograr la construcción de mi persona. Convertirme en persona es una tarea difícil; es un proceso largo que requiere de momentos de silencio para verme y escucharme. Responder a la pregunta "¿quién soy yo?", significa que tomo conciencia de quién soy.

### Metodología:

La sesión está dividida en tres partes, para ir profundizando poco a poco.

## PRIMERA PARTE: YO

**Dinámica:** ¿Quién eres?

**Objetivo:** Caer en la cuenta de lo difícil que es responder a la pregunta "¿quién soy?"

Observar cómo estamos condicionad@s y nos valoramos más por lo que hacemos y tenemos que por lo que somos.

**Material:** Tarjetas o papeles pequeños, lápices.

### **Desarrollo:**

- Formamos un círculo entre tod@s
- La persona que coordina lanza la pregunta: "¿quién eres tú?" y cada un@, en silencio, debe responder escribiendo su respuesta en el papel.

- *Debe hacerse rápido, en un máximo de cuarenta segundos ya que, si de da tiempo para pensar, no resulta la dinámica.*
- *Después del tiempo estimado (40 seg.), cada un@ lee su respuesta en voz alta. Un@ detrás del/a otr@ sin detenerse, en silencio y sin hacer comentarios.*

Quando termine la vuelta, comentamos:

- *¿Cómo se sintieron ante la pregunta?*
- *¿Qué les parecieron las respuestas?*  
(Generalmente todos contestamos: "soy estudiante", "soy electricista", "soy ama de casa", etc...)
- *Realmente, ¿sabemos quiénes somos?*
- *¿Qué implica saber quién soy?, ¿qué necesito para saberlo?*

Es importante crear un ambiente de reflexión y cuestionamiento. Esta primera dinámica tiene que prepararlos para las siguientes.

## SEGUNDA PARTE: YO SOY

**Dinámica:** Quién soy yo

**Objetivo:** Poner en común quién soy yo

**Material:** Una hoja grande para cada participante, lápiz, goma, (lápices de colores o crayolas, si se desea). Dibujar un muñeco como el del material adjunto. Si no lo pueden dibujar, favor de llevarlo fotocopiado.

**Desarrollo:**

- *Se reparte el material para cada persona.*
- *Se les invita a trazar un muñeco (como el del ejemplo), en posición vertical, que sea como el retrato de sí mism@ y que presente claramente: la cabeza, el tronco, 2 piernas, 2 pies y 2 manos.*
- *A la altura de cada parte del cuerpo que se ha señalado se escribe una pregunta (ver en el ejemplo).*
- *Cuando hayan terminado de dibujar y escribir la respuesta en cada parte de su cuerpo, hacemos una puesta en común: cada persona comunica al grupo lo que ha escrito sobre sí misma. Se puede compartir por parejas o en grupos pequeños. Dependerá del número de participantes que haya en el grupo.*

**Dinámica:** Soledad y comunicación

**Objetivo:** Descubrirnos frente a los demás como seres únicos e irrepetibles.

**Material:** Música lenta y tranquila de fondo.

### **Desarrollo:**

- Delimitamos el espacio que vamos a ocupar para la dinámica; tiene que ser suficiente para que nos podamos mover de un lado a otro pero no muy desparramados; es importante marcar un área específica con sus límites.
- Hacemos un ejercicio de relajamiento:
- Nos acostamos en el piso, bastante separad@s un@s de otr@s.
- Guardamos absoluto silencio. Luego, escuchamos las instrucciones de la persona que coordina:
- Escucha tu respiración. Cada vez que respires piensa en tu nombre y repítelo mentalmente.
- Escucha los latidos de tu corazón.
- Siente correr la sangre por tus venas.
- Piensa en tu cuerpo. Recórrelo mentalmente: tus pies, tus piernas, tu estómago, tus brazos, tu pecho, tu cabeza, tus ojos.
- ¿Sientes algo especial en alguna parte de tu cuerpo? Concéntrate en esa parte.
- (Quien coordina observa al grupo, si lo ve tranquilo, sigue leyendo:)*
  - Estamos aquí y ahora, en medio de un mundo inmenso, tan grande que cada un@ se pierde; no se distingue. Piensa en la naturaleza, en el mar. ¿Cómo lo ves?, ¿a qué huele?, ¿qué te recuerda el mar?, ¿cómo te sientes frente al mar?
  - Ahora, vas por un bosque, estás parad@ en una montaña muy grande, llena de árboles muy altos. ¿Cómo es?, ¿qué hay en ese bosque inmenso?
  - Tienes sed, mucha sed. Necesitas agua. De pronto ya no hay desierto; tienes una cascada muy larga frente a ti. ¿Qué quieres hacer?, ¿qué te dice la cascada?, ¿cómo cae el agua?, ¿la oyes? No hay nadie junto a ti.
  - Estás sol@, completamente sol@. Te sientes tranquil@, a gusto. Aflójate. Relájate. Estás muy tranquil@, en paz, en silencio.

- ¿Dónde estás? ¿A qué lugar regresaste?, ¿cómo es?, ¿qué hay a tu alrededor?... Sigues sol@...
- Lentamente, vas a pararte. Sientes deseos de caminar, de mirar a alguien.
- Camina lento. Estás tranquil@. Observa todo lo que te rodea.
- Ves rostros, miradas, caras. ¿L@s conoces?, ¿quiénes son?
- ¿Qué te dice cada un@?
- ¿Qué te pide?
- ¿Qué te ofrece?
- Sigue caminando. Observa. Escucha la música, el silencio, los pasos...
- Tú eres unic@ e irrepetible; no hay nadie igual a ti. Ningun@ es como tú; no hay nadie parecid@ a ti. Eres tú, solo tú.
- En medio de esta gente, tú resaltas; eres diferente. Tienes tu propia historia... tu nombre... tu vida... tu tiempo... tus ideales... tus pensamientos... tus sentimientos...
- ¿Quién eres tú?
- Detente, no avances más; ¿quién eres tú?, ¿dónde estás?...Estás sol@ no hay nadie contigo, voltea a la pared, camina hacia ella, no mires a nadie.
- Frente a ti mism@, contéstate a ti mism@, mírate a *ti* mism@, no hay nadie junto a ti.
- ¿Quién eres? Atrévete a mirarte.
- ¿Qué quieres decirte?
- ¿Qué quieres pedirte?
- ¿Qué puedes ofrecerte?
- Poco a poco, camina hacia el centro. Observa.
- ¿Quiénes están ahí?

- ¿Dónde están?
- Tranquilamente, toma a alguien de la mano. Mira, somos much@s. Formamos un círculo de personas todas distintas, únicas e irrepetibles.
- Escucha la música. Te sientes tranquilo@.
- En tu soledad... te sientes acompañad@...
- (DEJAMOS PASAR UN MOMENTO MÁS. VAMOS BAJANDO EL VOLUMEN DE LA MÚSICA; SEGUIMOS EN COMPLETO SILENCIO.)

La persona que coordina pide que se sienten, procurando mantener el ambiente tranquilo. Luego, comentamos:

- ¿Cómo se sintieron?*
- ¿Qué fue lo que más les impresionó?*
- ¿Qué momento recuerdan con más intensidad?*
- ¿Cómo fue su proceso?*
- ¿Qué les costó más trabajo?*
- ¿Se sintieron incómodos en algún momento?*
- ¿Qué fue lo más agradable?*
- ¿Qué aprendimos?*
- ¿De qué nos dimos cuenta?*
- ¿Para qué nos sirvió esta dinámica?*
- ¿Logramos sensibilizarnos a la pregunta: "¿quién soy?"*

Dejamos que cada un@ comente brevemente. Procuramos que tod@s expresen cómo se sintieron.

Esta dinámica fue un ensayo de lo que en sí es la vida: soledad y comunicación. Nunca nos sentimos tan acompañad@s como cuando podemos descubrir quiénes somos frente a l@s otr@s. Nunca se siente nadie tan acogid@ como cuando puede ser quién es realmente, frente a l@s demás.

## TERCERA PARTE: YO SOY YO, Y MIS

**Dinámica:** Soy pasado; soy presente.

**Introducción:** Cada un@ somos pasado y presente. Tenemos un ambiente familiar y social que ha influido en nosotr@s. Haremos una dinámica en la que veremos nuestro pasado y nos enfrentaremos a éste. Vamos a reflexionar y a optar; tomaremos una nueva actitud ante nuestro presente, superando los condicionamientos del pasado.

**Objetivo:** Reflexionar sobre las circunstancias que han influido en nosotr@s, y pensar cómo estamos en nuestra vida.

**Material:** Hojas, lápices. Cada participante copiará el cuadro que aparece en la página siguiente.

**Desarrollo:**

- *Después de copiar el cuadro, cada un@ contesta las preguntas individualmente y en silencio.*
- *Libremente, quien lo desee, comparte sus respuestas con sus compañer@s.*
- *Comentamos lo importante y necesario que es superar las circunstancias que nos determinan y condicionan negativamente. Expresamos firmemente la necesidad de irnos liberando de un pasado que nos limita y esclaviza para hacernos más autónom@s, decidiendo por nosotr@s mism@s, llevando la dirección de nuestras vidas, sin dejar que sean las circunstancias las que nos obliguen a actuar como actuamos, dejando la inercia y tomando la vida más en serio, con responsabilidad propia.*

### **FINAL**

#### **Retomando la experiencia:**

*¿Qué sentimientos predominan en mí al terminar el encuentro?*

*¿Qué me llevo de todo lo aprendido?*

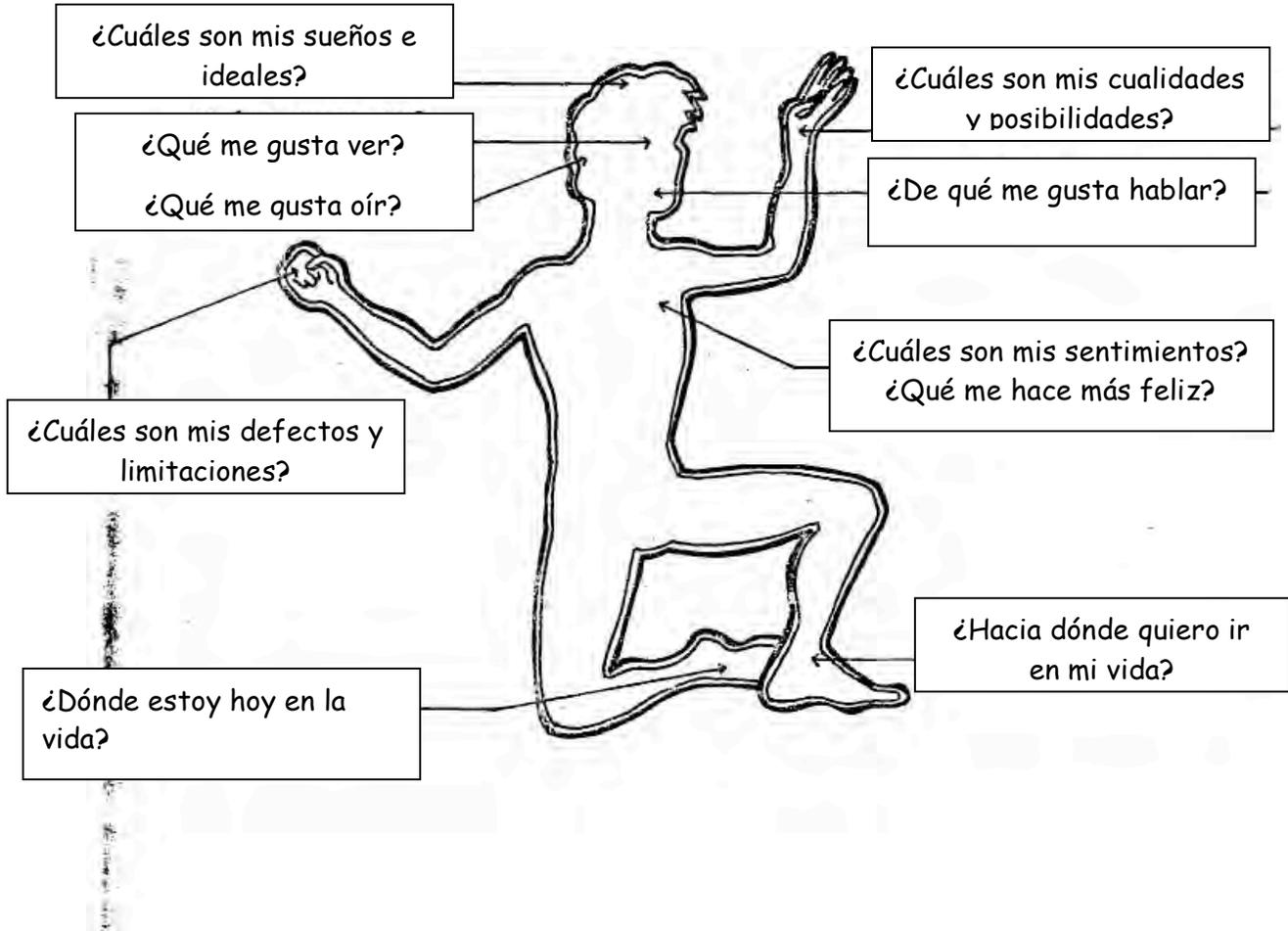
*¿Qué invitación o llamada descubro en lo vivido?*

*¿Cómo poner en práctica lo aprendido?*

**Dinámica: Yo, soy pasado, soy presente...**

SOY PASADO	SOY PRESENTE
Mi Padre es...	Mi situación familiar hoy es...
Mi madre es...	Mis problemas de relación son...
Tengo unos hermanos...	Mi oportunidad para relacionarme es...
Mis relaciones familiares han sido...	Estoy buscando hoy...
He vivido una religión...	Mi salud hoy es...
Recibí una educación...	Mi mayor responsabilidad ahora es...
He vivido en...	Mi mayor alegría hoy es...
He sufrido por...	Mi peor problema ahora es...
He gozado por...	Soy consciente hoy de...
He querido, pero...	Hoy prefiero...
Me afectó profundamente...	Hoy decido que...
Renuncié a...	Hoy voy a hacer...
Aprendí que...	Hoy pienso que...
Conocí a....	Hoy siento que...
Estuve en...	

Dibujo para utilizar en la dinámica ¿Quién soy yo?



## **Dentro de ti está el secreto**

Busca dentro de ti la solución de todos los problemas,  
hasta de aquellos que creas más exteriores y materiales.

Dentro de ti está siempre el secreto: dentro de ti están  
todos los secretos.

Aun para abrirte camino en la selva virgen, aun para  
levantar un muro, aun para tender un puente, has de buscar  
antes, en ti, el secreto.

Dentro de ti hay tendidos ya todos los puentes.

Están cortadas dentro de ti las malezas y lianas que  
cierran los caminos.

Todas las arquitecturas están ya levantadas dentro de ti.

Pregunta al arquitecto escondido: él te dará sus  
fórmulas.

Antes de ir a buscar el hacha de más filo, la piqueta más  
dura, la pala más resistente, entra en tu interior y  
pregunta...

Y sabrás lo esencial de todos los problemas y se te  
enseñará la mejor de todas las fórmulas y se te dará la  
más sólida de todas las herramientas.

Y acertarás constantemente, pues dentro de ti llevas  
la luz misteriosa de todos los secretos.

Amado Nervo  
Texto tomado de: Senties Elsa, Rafael Martínez,  
*"Un instante para ti"*, pp. 50-51.

---

## Tema 2: La Historia de mi vida

---

### OBJETIVO GENERAL:

Continuar conociendo mi persona, desde la revisión de la propia historia.

*(Nota: Toda sesión dará inicio retomando la experiencia de la sesión anterior. Esto favorecerá una cohesión de los temas y una mayor integración del mismo proceso.)*

### Oración Inicial:

- ❖ Leer el texto de Isaías 43, 1-5 en grupo:

*Ahora, así te habla Yavé, que te ha creado y formado.  
No temas, porque yo te he rescatado,  
te he llamado por tu nombre, tú me perteneces.  
Si atraviesas un río, yo estaré contigo y no te arrastrará la corriente.  
Si pasas por medio de las llamas, no te quemarás,  
Ni siquiera te chamuscarás.  
Pues yo soy, tu Dios, tu Salvador.  
Para rescatarte, entregaría todas las naciones, en lugar tuyo.  
Porque tú vales mucho más a mis ojos,  
Yo te aprecio y te amo mucho.  
Por eso, a cambio tuyo entrego muchedumbres y pago  
el precio de tu vida.  
No temas, pues, porque yo estoy contigo.*

- ❖ Luego, cada un@ leerá el pasaje individualmente. Al finalizar la lectura, cada participante repetirá interiormente la frase que más le llamó la atención.
- ❖ Se invita a compartir en voz alta la frase.

### **Introducción:**

Mirar hacia atrás y comprender qué ha pasado con nosotr@s puede ser de gran utilidad para nuestro autoconocimiento. El pasado es pasado; sólo sirve para poder asimilar e integrar el presente. Hay momentos en la vida en los que tomar en cuenta el pasado nos permite explicar la realidad del presente. Una experiencia significativa del presente, nos permite contemplar en el pasado un nuevo paisaje.

### **Metodología:**

Vamos a realizar algunas dinámicas que nos servirán como apoyo para recordar nuestro pasado.

## **PRIMERA PARTE: RECUPERACIÓN DE MI HISTORIA PERSONAL**

**Dinámica:** La historia en mi inconsciente

**Objetivo:** La dinámica pretende, sencillamente, dejar aflorar lo que está en nuestro inconsciente sobre nuestra vida.

**Material:** Radio, música instrumental, hojas en blanco, lápices, marcadores ("magic markers")

### **Desarrollo:**

- Con música de fondo, cada persona tendrá un papel blanco en el cual comenzará a escribir lo que se le ocurra (trazar líneas, dibujar, etc.) con la mano izquierda.
- La temática de fondo es su historia.
- Escribirá por espacio de 5 a 10 minutos.

Al finalizar se pasa a la siguiente dinámica:

## SEGUNDA PARTE: LA LÍNEA DE MI VIDA

**Dinámica:** Línea de mi vida

**Objetivo:** Hacer, gráficamente, los principales acontecimientos de nuestra vida.

**Material:** Hojas en blanco y lápices

**Desarrollo:**

- Dibujamos, en una hoja de papel, una línea en la que señalamos la fecha en que nacimos.
- A partir de esta fecha han sucedido muchísimas cosas en la vida de cada un@. Para poder representar nuestra vida, vamos a hacerlo con varias líneas: cada una tendrá un significado. Ejemplo:  

<i>Crisis</i>	<i>Alegría</i>
<i>Éxito</i>	<i>Fracaso</i>
<i>Estado Normal</i>	
- Al terminar cada un@ su línea, compartimos en pequeños grupos las experiencias o acontecimientos más importantes que hemos tenido a lo largo de nuestras vidas, tanto los positivos como los negativos.
- Para dinamizar la puesta en común, contestaremos las siguientes preguntas:
  - ¿Cuál fue el acontecimiento que más te impresionó?*
  - ¿Qué recuerdas con mayor alegría?*
  - ¿Has vivido alguna crisis?*
  - ¿Cómo te sientes ahora viendo hacia atrás tu pasado?*
  - ¿Sientes deseos de retroceder?*
  - ¿Cómo estás hoy?*

## TERCERA PARTE: LA BIOGRAFÍA

**Dinámica:** Biografía

**Objetivo:** Alguna vez tod@s hemos leído una biografía, que es el resumen de la vida de una persona. Generalmente, las biografías son de personas destacadas, importantes. Pero...itod@s somos importantes! Cada vida humana es digna de contarse, por lo que es importante hacer nuestra propia biografía para conocernos mejor un@s a otr@s.

**Material:** Periódicos, revistas, pega, marcadores("magic markers")

**Desarrollo:**

- Vamos a escribir nuestra biografía. Cada un@ va a elegir una manera de presentarla y escribirla.
- Con material de periódicos, revistas, etc., cada persona elaborará, a través de un "collage", su autobiografía. En todas cada quien será el/la protagonista o autor/a de la obra.
- Cuando finalicemos, libremente, quien lo desee, comparte con l@s otr@s su biografía.

### **FINAL**

#### ***Retomando la experiencia:***

*¿Qué sentimientos predominan en mí al terminar el encuentro?*

*¿Qué me llevo de todo lo aprendido?*

*¿Qué invitación o llamada descubro en lo vivido?*

*¿Cómo poner en práctica lo aprendido?*

**HOY ES EL PRIMER DÍA DEL RESTO DE TU VIDA**

*Se dice que el ser humano es el arquitecto de su propio destino. Sin embargo, a menudo edificamos nuestro destino como si no fuésemos arquitectos.*

Y es que la mayoría de la gente suele actuar como si el futuro fuera algo que le va a suceder fatalmente y en lo cual no se puede intervenir, no quedando más remedio que esperarlo y reaccionar ante lo que nos ofrezca.

Afortunadamente hay gente diferente, que cree que el futuro es un reto que se está afrontando y construyendo con nuestras actitudes y actividades cotidianas. Es gente que acciona, no que reacciona.

*Las personas que esperan el futuro en lugar de constuirlo, parecen como si los ojos los tuviesen en la nuca; miran demasiado hacia el pasado, pues eligen y explican su presente en función de lo que han sido y no de lo que quieren ser. En cambio, las personas que sí ven hacia adelante, ven el presente como una preparación para el futuro, más que como una consecuencia del pasado.*

*Muchas personas creen que su futuro está ya comprometido por los errores cometidos y el tiempo desperdiciado en el pasado. El pasado ya no lo podemos manejar, porque está ya concluido y nada lo va a modificar; pero el futuro sí vale la pena, porque “aún no sucede” y está íntimamente ligado con lo que hacemos ahora. Además, nunca es tarde para mirar la vida con una mejor perspectiva.*

*¿Crees que en el pasado has perdido mucho el tiempo, que has dejado de estudiar desde hace varios años, que has desaprovechado valiosas oportunidades y que has cometido errores graves? Pues bien, no eres ningún extraterrestre, a tod@s nos ha sucedido lo mismo, y hemos aprendido de ello. El pasado es valioso como fuente de experiencias; pero no dejes que te ate con su grillete de lamentaciones, ni te escondas en él para huir de tu presente. El ayer es el ayer y nada lo va a modificar. Pero tu presente y futuro te pertenecen, porque la vida comienza cuando uno define lo que realmente quiere de ella.*

*Ya no me digas qué has sido, esa “canción” tod@s la conocemos, dime mejor qué quieres ser. Si hoy lo defines, es como si renacieras en este instante conservando tus experiencias.*

*Es cierto que el tiempo es eterno; pero para ti apenas está comenzando, porque, como alguien escribiera: “Hoy es el primer día del resto de tu vida”.*

Texto tomado de: Senties, Elsa y Martínez, Rafael, *Un instante para ti*, pp. 200-202.

## TU "AHORA"

*Si sobre tus espaldas cargas tu pasado y además quieres cargar tu angustia y tu miedo al porvenir, no te quedarán fuerzas para afrontar lo más importante: tu ahora, el momento presente.*

*El miedo y la angustia te hacen ir tenso por la vida y con el freno puesto en la posibilidad de ser feliz. La crisis más importante no es la que tiene el mundo, la sociedad, sino la que padezco yo como persona.*

*La vida está hecha de pequeñas vidas, de un día cada una.*

*No todos los días son fantásticos: pero casi todos tienen algo bueno que no encontramos en los otros, y tienes que vivir cada minuto, cada "ahora", como el momento más importante de tu vida.*

***Hagas lo que hagas, estés con quien estés, vive con ilusión. Y así, viviendo intensamente el ahora, sin casi darte cuenta, estarás "avanzando hacia el invierno de tu vida a fuerza de primaveras".***

Jaime Borrás  
Texto tomado de: Senties, Elsa y Martínez, Rafael,  
*Un instante para ti*, pp. 231-232.

---

## TEMA 3: Valora tu sexualidad

---

### OBJETIVO GENERAL:

Valorar el papel positivo que tiene la sexualidad en el conocimiento propio y en el desarrollo humano de l@s jóvenes.

### Oración inicial:

- Música instrumental.
- Ejercicios de respiración profunda, descalz@s y en contacto con el cuerpo.
- Cada cual escoge la postura y expresión corporal que le sea más significativa o cómoda en el momento.
- Lectura del texto:

*"Y creó Dios al hombre a su imagen. A imagen de Dios los creó. Macho y hembra los creó. Dios los bendijo, diciéndoles. "Sean fecundos y multiplíquense. Llenen la tierra y sométanla... (Gn.1,27-28) "Los dos estaban desnudos, hombre y mujer, pero no sentían vergüenza". (Gn.2,25)*

- Compartir una oración de acción de gracias a Dios por ser persona sexuada.

### **Introducción: ¿Qué entendemos por sexualidad?**

**Se comienza el tema** construyendo un mapa conceptual sobre los conocimientos de la sexualidad que tiene el grupo. La construcción se hace desde una lluvia de ideas en la que todos l@s miembr@s participan y comparten. Se incluirán las actitudes ante la sexualidad humana, las dimensiones o aspectos que consideramos abarca la sexualidad, etc. Luego, cada persona hace una definición propia de lo qué entiende por sexualidad y la comparte con el grupo.

## PRIMERA PARTE: DEFINICIÓN Y DIMENSIONES DE LA SEXUALIDAD HUMANA

### SEXUALIDAD HUMANA

La sexualidad humana es una realidad que abarca a la persona entera y se expresa en toda la conducta de la persona. Posee un carácter intrínseco y extrínseco.

Algunas definiciones para comentar, entre tantas, son:

*"La sexualidad es el modo o estilo característico por el cual el hombre y la mujer se expresan como tales, en las relaciones consigo mism@s, con personas de su mismo sexo y con el sexo opuesto. La masculinidad y feminidad son dos estilos de vida que empapan todas las acciones, ya que siempre actuamos como seres sexuados (con un sexo) aunque no todas las acciones son sexuales (de expresión sexual)".*

*"La sexualidad es parte orgánica del lenguaje mismo de la vida, de su creación y recreación inagotables, del ser y devenir de los humanos como especie y de cada hombre y mujer singulares". Está ligada, según palabras del sexólogo brasileño Malcolm Montgomery: al placer, al descubrimiento, al renacimiento, al desarrollo personal, a lo interaccional, a lo lúdico, a lo comunicacional, a lo nuevo, a la magia, a la belleza y a la naturaleza, al amor y a la salud."*

*"Al hablar de la sexualidad nos referimos a una dimensión de la personalidad y no, exclusivamente, a la aptitud del individuo para generar una respuesta erótica" (W Masters, V. Johnson y R Kolodny, EU)*

*"Nadie desconoce hoy, que la sexualidad es parte de la personalidad... Decir sexualidad, no nos puede inducir solamente a pensar en genitales o coitos, ella es la profundidad y extensión de la persona con sus sentimientos, conductas, valores, conocimientos, que conllevan el ser varón o el ser mujer (Lautaro Arriagada, Educación sexual y familiar, Chile)*

*"La sexualidad es una parte integral de toda personalidad, y se expresa en todo lo que toda persona hace" (Luis M Aller Afuclia Pedagogía de la sexualidad humana, Argentina)*

La sexualidad impregna y matiza las más diversas esferas, forma parte de lo personal y de lo común, resultando imposible comprenderla al margen de las interrelaciones sociales, la comunicación persona a persona, la colaboración, el dar y recibir. Consiguientemente, esta compleja y rica manifestación vital se construye, se vivencia, crece, se comparte, se proyecta y expresa en todas nuestras dimensiones existenciales.

*Precisar algunos términos que se confunden:*

- **Sexualidad**— Se refiere a la realidad humana global a través de la cual hombres y mujeres, se expresan como tales, y se relacionan consigo mism@s y con l@s demás.
- **Genitalidad** — Se refiere a los fenómenos, actividades, energías y experiencias relacionadas en diferentes formas y grados, con los órganos y zonas genitales, órganos sexuales femeninos y masculinos. Al hablar de "sexo" generalmente se hace referencia a la genitalidad o conducta de atracción entre hombre y mujer.
- **Erotismo** — Se refiere a la evocación consciente o inconsciente de lo sexual: búsqueda de placer sexual que puede no reducirse a lo genital. Se llama erotización al fenómeno social que utiliza como atractivos del cine, publicidad, prensa: los excitantes sexuales y los actos agresivos como motivos principales. Un mundo erotizado y agresivo es el que está lleno de estimulantes (o excitantes) sexuales en sus medios de comunicación masiva.
- **Impulso sexual:** Se refiere a la atracción bioquímica o pulsión, por la cual el hombre se siente atraído por la mujer y viceversa. Este impulso explica el

*aspecto instintivo de la sexualidad.*

## **DIMENSIONES DE LA SEXUALIDAD HUMANA**

Este tema se elaborará junto con el grupo. Se escriben las cuatro dimensiones en una pizarra y comienza un diálogo con el grupo sobre los aspectos de la sexualidad que consideran corresponden a cada dimensión en particular.

A continuación se presenta el material que ayudará a la persona que coordina a ubicar correctamente los aspectos que vaya diciendo el grupo.

### **BIOLOGICA: LA SEXUALIDAD COMO IMPULSO**

El impulso *sexual* forma parte de *nuestro funcionamiento biológico* natural tanto como el comer o dormir. La diferencia entre hombre y mujer provoca la atracción física (o erótica), con una serie de mecanismos bioquímicos cuya finalidad biológica es la reproducción humana.

Sin embargo, la sexualidad humana supera el instinto biológico animal de la reproducción por su orientación básica hacia la comunicación y la ternura, de ahí que los aspectos biológicos no sean únicamente los que definen la sexualidad.

### **PSICOLOGICA: LA SEXUALIDAD COMO CONDUCTA**

El ser humano, a diferencia de los animales, no vive la sexualidad encerrada en el horizonte biológico; el sexo biológico humano está "abierto" a una instancia superior del hombre y la mujer. La sexualidad humana es un fenómeno psíquico. En ella aparece el mundo personal del hombre y la mujer; no es entonces sólo una "necesidad", es también un "deseo", es parte de la vivencia humana, como medio de expresión personal de emociones y afecto, y por tanto es elemento de la integración personal.

### **DIALOGO: LA SEXUALIDAD COMO LENGUAJE DE PERSONAS**

Este apartado pertenece en realidad a la dimensión psicológica, pero lo mencionamos aparte para resaltar su importancia. La dimensión del diálogo se refiere a la relación interpersonal con el "otro" y la "otra", que hace posible el "Encuentro". El encuentro es el descubrimiento del "tú" heterosexual en una comunicación de vivencias, sentimientos y en la experiencia de compartir, comunicarse y expresar el afecto.

En este sentido la sexualidad es el MEDIO que facilita este lenguaje entre personas.

### **SOCIO-CULTURAL: La sexualidad como interpretación y construcción de la realidad social.**

La vida sexual humana tiene unas bases sociales y antropológicas, encaminadas a

regular la vida sexual, otorgarle un significado en ese grupo, garantizar la continuidad de la especie y ubicar la vida sexual dentro de la organización social y política de un pueblo. Dependerá del tipo de sociedad la manera como los individuos son orientados a vivir lo sexual.

### **TRASCENDENTE: La sexualidad como vivencia espiritual**

El desarrollo de la sexualidad a lo largo de la vida posee un sentido trascendente. La sexualidad es la posibilidad que tiene cada persona de conocer su realidad más profunda. El ser humano se descubre como un ser en relación con todo lo creado y se asombra de la capacidad de expresión que posee como regalo del Creador.

### PERSONA Y SEXUALIDAD

La sexualidad SUPONE, EXPRESA y REALIZA el misterio integral de la persona. De ahí que sea una realidad compleja, que no pueda entenderse desde un solo enfoque, sin REDUCIRLA o empobrecerla, como hemos visto.

Cuando hablamos de sexualidad nos referimos a la persona total y no a un ser escindido *en* partes, como si estas pudiesen funcionar autónomamente, sin ligazones mutuas.

La persona total vive, siente, ama, conoce, percibe, valora y lo hace como una integridad que avanza y busca de su completitud y permite al ser humano convertirse en responsable de su devenir.

PERSONA

SER RELACIONAL

*Consigo mismo,  
con l@s demás,  
con la creación*

### SENTIDO DE LA SEXUALIDAD

En la sexualidad, el Ser Humano experimenta su debilidad, así como la plenitud y la apertura a l@s demás.

- **Altura** — Abarca a toda la *persona*
- **Longitud** — Realidad dinámica (Etapas de la vida)
- **Profundidad** — Valores. Expresa física, psicológicamente el amor
- **Anchura** — Fuerza para edificar la existencia humana. (Desarrollo de la Personalidad).

### CONTEXTOS DONDE SE VIVE LA SEXUALIDAD

- **INDIVIDUO** — La sexualidad se integra en el yo íntimo, que siempre se define a sí mismo como ser sexuado, se percibe desde adentro y se proyecta hacia afuera en su masculinidad o femeneidad. Este carácter personalizado de la sexualidad como

expresión de la identidad permite explicar la pluralidad de formas de vivirla y sentirla, su flexibilidad, su plasticidad, el hecho de que sus caminos no estén predestinados y que cada cual pueda transitarlos de un modo único, imponiéndoles su propio sello. Al mismo tiempo, la persona se proyecta de forma singular en las dimensiones referidas a la pareja, la familia y la sociedad, las cuales imprimen por consiguiente, un innegable contenido social a la sexualidad.

- **PAREJA** — Representa la trascendencia de la sexualidad hacia una dimensión interaccional, esencialmente social, donde tiene lugar el encuentro con el otro yo y se establecen vinculaciones afectivas y eróticas en la comunicación física y espiritual, al ofrecer y obtener placer, satisfacción, amor y felicidad. La pareja humana, tal como la entendemos, constituye una diada dialéctica, que se diferencia del exterior, de las demás personas, pero cada miembro conserva al mismo tiempo su identidad, sin renunciar a sí mismo. Como dice Erich Fromm dos seres que se convierten en uno y, no obstante, siguen siendo dos. Cuando, por el contrario, ocurre entre ambos una unión simbiótica, donde la identidad de uno es absorbida por el otro, la pareja deja de ser un espacio para el crecimiento y expresión plena de la sexualidad y para la autorrealización de la personalidad.
- **FAMILIA** — Constituye el primer agente de socialización de la sexualidad y el grupo de referencia más estable a lo largo de la vida en cuanto a la formación de valores, convicciones, *normas* de comportamiento, *concepciones* y *actitudes* sexuales; en los vínculos intrafamiliares se potencian la comunicación humana y los lazos emocionales y se reproduce la vida, cuando la pareja o la persona deciden libremente tener descendencia.
- **SOCIEDAD**— Es el más amplio *contexto* en el cual el individuo sexuado se desempeña, interactúa y se comunica con las personas de ambos sexos a lo largo de su vida, y a través de una gran diversidad de actividades en el juego, los estudios, el trabajo, la participación en la vida comunitaria desde el punto de vista intelectual, político, artístico, científico o recreacional. De esta dimensión provienen los modelos, patrones y valores culturalmente predominantes, a partir de los cuales se conforma, educa y evalúa la sexualidad de la persona.

**Dinámica:**     **Presentación de mi cuerpo**

**Objetivo:** Tomar conciencia de la percepción física que tiene la persona de sí misma y del aprecio o desprecio al cuerpo humano.

**Desarrollo:** Se invita a los y las participantes a un momento de silencio en el cual van a recorrer su cuerpo mentalmente, para luego, describirse físicamente en voz alta. Al finalizar de la descripción contestar: ¿Qué es lo que más te gusta de tu cuerpo? ¿Qué es lo que menos te gusta? ¿Cómo tratas a tu cuerpo? ¿Diálogos con él?, etc.

**Dinámica:** La sexualidad en mi vida

**Objetivo:** Descubrir las ideas y valores que han sido transmitidas a lo largo de la historia personal y detectar cómo han influido en la manera de vivir la propia sexualidad.

**Desarrollo:** Desglosar en la tabla siguiente las ideas y valores que fueron transmitidas en cada etapa de la vida. Al finalizar, se compartirá el ejercicio en parejas o en plenaria.

	ETAPA DE LA NIÑEZ 4-10 AÑOS APROX.	ETAPA DE LA ADOLESCENCIA 11-17 AÑOS APROX.	ETAPA DE JOVEN 18-25 APROX.
<b>AMBIENTE FAMILIAR</b>			
<b>AMBIENTE ESCOLAR Y UNIVERSITARIO</b>			
<b>AMBIENTE CULTURAL (COMUNIDAD, PUEBLO, PAÍS)</b>			
<b>AMBIENTE ECLESIAL</b>			
<b>AMBIENTE DE AMIGOS, AMIGAS</b>			

## SEGUNDA PARTE: SEXUALIDAD Y SOCIEDAD ACTUAL

### Introducción

Antes se hablaba poco acerca del sexo; era un tema prohibido e intocable. Ahora, en cambio, nos invade una "ola de sexualidad": la música, el cine, la televisión, las revistas, la publicidad, el Internet... nos hablan continuamente de sexo.

Hoy la sexualidad ha ganado terreno en difusión, pero ha perdido en calidad. ¿Por qué? Porque es una sexualidad de consumo. Se produce sexo para vender porque es una sexualidad para el placer. Los medios de comunicación social nos gritan todos los días que el sexo se ha hecho para el placer, la aventura y la diversión (sexo sin compromiso). Frecuentemente la sexualidad es tratada de una forma superficial y vulgar.

Cuando la sexualidad se reduce a la genitalidad, al placer y al consumo egoísta, entonces la persona se deshumaniza. Y todo esto nos demuestra que el modo actual de entender y vivir la sexualidad es un "indicador" de fallas profundas en los valores personales y éticos.

**Dinámica:** Las espinas del pescado

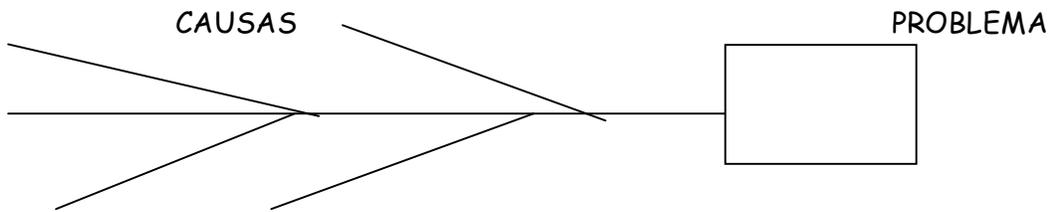
**Objetivo:** Analizar cómo es la vivencia de la sexualidad en nuestra sociedad actual.

**Materiales:** Cartulinas, marcadores, tijeras y cinta adhesiva ("tape").

### **Desarrollo:**

- Se coloca sobre el suelo el dibujo de una silueta grande de un pescado.
- La silueta llevará escrita la siguiente pregunta: ¿En nuestra sociedad actual, cuáles son los aspectos de la vivencia de la sexualidad que más nos preocupan?
- A continuación, se pide a cada persona que escriba en una papeleta la respuesta a la pregunta señalada. Se escribirá un aspecto en cada papeleta y cada persona podrá escribir un máximo de tres papeletas.
- Luego, cada persona pegará en un tablero, pizarra o papelógrafo sus papeletas.
- Después, la persona facilitadora, procederá a tabular las papeletas pegadas en el tablero, agrupándolas según la semejanza y la relación de los aspectos propuestos. Procurará sintetizarlas en 5 ó 6 principales.
- Luego, para cada uno de los aspectos señalados como principales, se elaborará una "espinas de pescado", como se indica a continuación. Los

problemas comunes formarán la cabeza y la vértebra central. Después del análisis, con las causas, formarán las demás espinas (oblicuas) del pescado.



- Entonces, se procederá a hacer un trabajo de análisis y discusión grupal organizando subgrupos (5 ó 6) de acuerdo con el número de aspectos ubicados en las "espinas de pescado" (cabeza y vértebra). A cada grupo se le entregará una "espina"; el grupo deberá escribir las razones (causas) por las cuales los aspectos señalados son un problema. También agruparán las causas para formar las "espinas oblicuas".
- Plenaria: cada subgrupo presenta el resultado de su trabajo completando el "esqueleto espinado" del pescado. Los demás pueden preguntar, aclarar o complementar.

(Adaptación del libro de: González Ramírez Javier, *La Formación Humana del Joven*, Ed. Paulinas, 1998, pp. 49-61.)

## MATERIAL DE APOYO

Principales interrogantes a partir de la moral sexual cultural en nuestro entorno hoy en día.

### **1. Estructura de la moral cultural.**

La moral cultural en una sociedad es un conjunto de conductas que, de hecho, la gente vive como lo normal, lo natural. Esta moral se forma a partir de:

- las actitudes o realidades que consideramos buenas (valores) y por eso las buscamos; o los males (antivalores) que procuramos evitar.
- la organización cotidiana de la conducta para conseguir esos bienes o valores y evitar los antivalores.
- maneras de pensar, personales y colectivas; "mentalidades" o ideologías que intentan justificar y defender nuestra conducta como personas y como grupos, en función de tales valores y antivalores.

### **2. Características de nuestra sociedad, en la que ha surgido y se desarrolla nuestra moral cultural sexual.**

2.1 Los avances científicos y técnicos le dan a los hombres y mujeres de hoy oportunidades e instrumentos para intervenir en procesos físicos y biológicos relacionados con la sexualidad y la genitalidad humana. Algunos ejemplos son: la producción de anticonceptivos artificiales, métodos de fecundación artificial, operaciones para esterilización, etc.

2.2 Estos mismos avances (sin hacer aquí juicio moral alguno), multiplican la comunicación de maneras de pensar diversas y aún opuestas en muchos casos sobre temas sexuales. Por ejemplo, todos conocen distintos movimientos en defensa de la homosexualidad, de la legalización del aborto etc.

2.3 En las ciudades industrializadas se ha dado el cambio de una sociedad represiva a una permisiva; es decir, hemos pasado de un sistema de conducta sexual de mucha presión y control sobre la vida individual, con sus diversas sanciones a los que transgreden el orden (marginándolos, rechazándolos, etc.), a una forma de vida en la que no es posible vigilar la conducta particular y de grupo.

2.4 Carecemos de una educación sexual, por lo que el cambio de una sociedad represiva a una sociedad permisiva no conlleva una mayor madurez en las personas, sino simplemente

mayor libertad de acción. De esto se deriva que la liberación sexual no supone, necesariamente, una mayor madurez sexual. Generalmente, la información sexual se presenta como un dato estadístico o biológico, pero sin acompañarla de un proceso formativo.

2.5 Los medios de comunicación masiva tienen como primer objetivo, en una sociedad capitalista, la venta a gran escala de un producto. Partiendo de esta política comercial, se explota lo sexual como estímulo para la publicidad, asociando imágenes sexuales a los productos y creando la idea de que se tendrá éxito como hombre o mujer, en las relaciones heterosexuales, particularmente, en la medida en que se consume una serie de productos que se venden como aquello que nos hace ser hombres y mujeres. De este modo, la necesidad de afecto, de pertenencia, de pareja, de aceptación, se utilizan para manipular al consumidor enviando el mensaje de que la compra de ciertos productos le traerán la satisfacción esperada. La sexualidad se explota como objeto de consumo comercial y se reduce a la genitalidad. El cuerpo humano, especialmente el femenino, es utilizado como mercancía erotizante.

2.6 El pluralismo sexual, es decir, el hecho de que existen muy diversas formas de pensar sobre la moral sexual. Esta variedad de modos de pensar produce confusión en much@s jóvenes, llegando a la conclusión de que "cada quién tiene una moral", por lo que toman como valores o criterios de vida los que más se acomodan a sus prácticas sexuales.

2.7 El relativismo moral y el subjetivismo moral. Se piensa que "todo es relativo", según sea el caso. Por tanto no hay normas comunes para tod@s. El subjetivismo es el creer que basta con que cada quien sea fiel a su "conciencia" y que haga lo que crea conveniente en cada circunstancia. De aquí surgen las justificaciones a la conducta sexual de cada cual. Esta conducta se refleja en la susceptibilidad a vivir la sexualidad como algo privado (individualmente). Así, son menos evidentes las consecuencias negativas que, en ocasiones, pueden surgir como producto de esta actitud individualista.

2.8 La desacralización de la sexualidad. En otras épocas y sociedades, la sexualidad estaba asociada a lo religioso y a lo sagrado, por lo que se buscaban respuestas y normas morales derivadas de la religión. Actualmente, se considera como un aspecto puramente físico-biológico, en el que las ciencias solamente aportan información que no es integrada en una visión de conjunto que le dé unidad y coherencia.

El separar lo sagrado de la sexualidad significa también darle el uso u orientación que algunas de las ciencias proponen. Así, por ejemplo, algun@s consideran moralmente válido todo lo que "no cause alguna enfermedad venérea, ni dañe la salud"; otr@s, desde la sicología, consideran válido todo lo que "hagan dos personas poniéndose de acuerdo y sintiéndose bien"; desde la sociología, es moral "lo que tod@s hacen, lo que es normal; desde la estadística, lo frecuente es lo normal, etc.

Luego de leer lo anterior, se debe comentar y valorar por el grupo los enfoques morales reducidos al campo de una ciencia.

(Texto adaptado a partir de: González Morfín Luis *Teología Moral Sexual II*, pp 13-16.)

## TERCERA PARTE: LOS VALORES EN LA SEXUALIDAD HUMANA

### Oración inicial

- Música instrumental.
- Ejercicios de respiración profunda, descalzos y en contacto con el cuerpo.
- Cada cual escoge la postura y expresión corporal que le sea más simbólica o cómoda en el momento.
- Cada un@ traerá una flor para contemplarla.
- Lectura del texto:

Tú serás persona amada... Si consideras la sexualidad como una "riqueza" maravillosa puesta por Dios en el hombre y en la mujer para que se realicen y crezcan en personalidad. Si para ti la sexualidad es un valor, una realidad buena y un medio para hacerte feliz y hacer feliz a la persona amada. Si ves con toda claridad que debes vivenciar tu sexualidad desde la esfera del amor y en clave de amor. Si exiges a tu sociedad una educación sexual positiva como medio para fundamentar la personalidad. Si piensas vivir tu sexualidad siempre en clave de entrega, amor, afecto y donación personal. Si luchas para no vivir la sexualidad "en solitario". Si conoces que la sexualidad es una "riqueza" orientada a vivirse en comunión. Si afirmas que el amor es lo más importante y lo que te define como humano y como creyente. Si al amar no dominas, ni manipulas, ni despersonalizas ni explotas a la persona amada. Si cuando amas haces crecer a la persona amada y la ayudas a realizarse y a ser feliz. Si todo esto es vida en tu corazón, tú eres ya o llegarás a ser una PERSONA AMADA.

(Adaptado de: R. Cuadrado - S. Martín)

- Se hace una oración compartida en torno a lo que contemplé con la flor y lo que me dijo el texto.

### Introducción:

Es un hecho que, continuamente en la vida, nos vemos en la necesidad de tomar

decisiones, algunas veces con plena conciencia; otras, con menos, y otras, por obligación o simplemente al azar.

El grado de conciencia y libertad con que decidimos las cuestiones de cada día así como las más importantes y trascendentes, nos hacen dueñ@s en mayor o menor grado de nuestra vida.

Hoy es necesario, en la vida del/la joven-persona, adquirir elementos para desarrollar una capacidad personal de juicio crítico, lo que le dará más elementos para la toma de decisiones en todas las áreas de su vida, entre ellas, la sexual.

**Dinámica:** Mi día sexual

**Objetivo:** Descubrir cuáles son los valores que motivan en mi vida la actividad sexual.

**Materiales:** Papel, bolígrafo y una agenda o calendario vacío.

**Desarrollo:**

- Se reparte a cada un@ de los miembros del grupo una hoja de papel en blanco y una hoja de un calendario o de una agenda vacía.
- En la primera hoja escribirán su jerarquía de valores, en general, y en la segunda diseñarán el horario de una semana ordinaria de su vida. Finalmente, escribirán, sobre la agenda de la semana, los valores que aceptan en su conducta sexual. Si los colocan día por día, tal como lo han vivido en esta última semana, sería mucho mejor.
- Se les pide que sean los valores en general y los valores sexuales, y que los comparen con sus decisiones, actitudes y maneras de vivirlos normalmente, en la vida diaria.
- ¿Qué contradicciones y congruencias encuentran?
- Hacerles la siguiente pregunta: Tu jerarquía de valores, ¿la has formado para justificar la conducta que realmente vives a diario, o bien, orientas tu conducta en función de los valores?
- Plenaria: primero dialogan entre dos personas y, luego, comparten las conclusiones obtenidas como pareja con el grupo en pleno.

**Dinámica:** Paralelismo entre Sexo y Amor

**Objetivo:** Descubrir elementos y desarrollar criterios para la toma de decisiones con respecto a la vivencia de lo sexual.

**Materiales:** Cartulinas, marcadores de colores y tijeras.

**Desarrollo:**

- Se dividirá el grupo en dos subgrupos. Unos representarán al sexo y otros al amor.
- Se tendrán previamente escritos (en cartulinas) y enumerados los principios que argumentará el grupo del sexo o el del amor.
- Cada grupo debatirá haciendo un paralelismo entre el Sexo y el Amor. Del debate se sacarán los elementos y criterios para la vivencia plena de lo sexual.
- Luego, tod@s evaluarán y compartirán en torno a la dinámica.

Tabla para uso de la dinámica: "Paralelismo entre sexo y amor". (Extracto de: T Arellano, *Del Amor*.)

1. El sexo es un impulso.	1. El amor es un deseo y mucho más que un deseo.
2. El impulso sexual busca el placer carnal.	2. El amor busca la alegría y la felicidad.
3. El sexo desea satisfacción.	3. El amor desea la bienaventuranza.
4. La culminación de la satisfacción sexual es el orgasmo.	4. La culminación del amor es la felicidad.
5. El sexo es soplo de las sombras.	5. Amor es flor de luz.
6. El sexo aparece como un fenómeno de la naturaleza, común a los seres humanos y a los animales.	6. El amor es resultado de un desarrollo cultural, y no se halla sino entre los seres humanos.
7. El sexo es completamente egoísta y busca la autosatisfacción.	7. En ningún caso el amor puede ser sólo egoísta o tan egoísta como el sexo. Entonces, no sería amor.
8. El sexo es un interés apasionado por otro cuerpo.	8. El amor es un interés apasionado por otra personalidad o por su vida.
9. El sexo no discrimina.	9. El amor siempre elige. Es muy discriminatorio. Insiste en una sola persona y no en otra. Sólo se puede pertenecer a otra persona.
10. Es posible poseer a otra persona sexualmente, pero no en amor.	10. En amor no se puede poseer a otra persona; sólo se puede pertenecer a otra persona.
11. Se puede obligar a otra persona a la actividad sexual.	11. No se puede obligar al amor.
12. El sexo está vinculado al elemento tiempo.	12. L@s que aman sólo tienen conocimiento del tiempo a la hora de separarse.
13. Hay necesidad de variación en el sexo.	13. No hay necesidad de variación en el amor.
14. El sexo, originariamente, carece de objeto.	14. El amor es una relación muy definida, emocional, entre un Yo y un Tú.
15. El sexo puede ser casual respecto a su objeto.	15. El amor es siempre una relación personal.
16. El objeto sexual debe tener ciertas cualidades físicas que excitan o inquietan. Si no existiesen, se permanecería indiferente.	16. No ocurre así con el objeto del amor en el que siempre se considera una persona y una personalidad.
17. El objeto sexual puede ser fácilmente reemplazado.	17. Un@ sól@ es amad@. Un ser único.
18. El amor no es una copia borrosa del sexo, el cual es de esencia inconscientemente sexual, derivada del mismo impulso orgánico.	18. El amor puede existir antes de que se sienta el deseo carnal por una persona. Puede durar más y sobrevivir al sexo.
19. El sexo es un capítulo de nuestra vida tan importante y tan complicado que nos moriremos sin entenderlo y sin acabarlo de conocer.	19. El amor no es un capítulo de nuestra vida: es toda nuestra vida.

## MATERIAL DE APOYO

Opciones morales fundamentales en la sexualidad humana:

- 1) El uso de la sexualidad tomando en cuenta cómo influye mi acción en l@s demás. Evitar destruir a otras personas sexualmente (física o afectivamente), tanto las que se relacionan físicamente conmigo como aquellas que puedan verse afectadas por mi comportamiento sexual.
- 2) Reconocer, dentro de nuestras limitaciones personales, dentro de los recursos con que contemos en momentos y circunstancias concretas, cuál es el uso que debo hacer de mi sexualidad y cuáles son los valores morales que me guían en la relación conmigo y con l@s demás, en este momento en particular.
- 3) En el uso de mi sexualidad y en la búsqueda de los valores morales es importante tener presentes las repercusiones sociales de mis acciones y mis decisiones.
- 4) Emplear objetivamente y constantemente mi sentido crítico para estar alerta a los condicionamientos y estímulos sociales que con frecuencia recibimos acerca de nuestra conducta sexual. Identificar si éstos nos llevan a optar por el amor o el egoísmo.
- 5) Considerar a mi compañer@ de relación sexual, como compañer@ de relación física o afectiva, con igual dignidad humana y necesidades humanas básicas, a quien ayudo a realizarse y quien me ayuda en mi realización.
- 6) En la perspectiva cristiana, Jesucristo es el modelo humano de cómo debemos emplear nuestra sexualidad. Esto significa tomarlo como modelo de comunicación, de fecundidad y de servicio, según la vocación de cada cristian@.
- 7) Adoptar, como compromiso definitivo para realizar, esfuerzos permanentes de considerar a los seres que me rodean (compañer@s de relación física o afectiva) como destinatari@s de mi comunicación afectiva y respetuosa, y como posibles vías para dar y recibir ayuda para el logro de nuestra felicidad.

(Tomado de: *Sexualidad Humana*, Vicaría Episcopal De La Arquidiócesis de México, p. 69)

### **FINAL**

#### ***Retomando la experiencia:***

*¿Qué sentimientos predominan en mí al terminar el encuentro?*

*¿Qué me llevo de todo lo aprendido?*

*¿Qué invitación o llamada descubro en lo vivido?*

*¿Cómo poner en práctica lo aprendido?*

---

## TEMA 4: CONOCIÉNDONOS A TRAVÉS DE NUESTRA "ANIMA Y ANIMUS"

---

### OBJETIVO GENERAL:

Reflexionar sobre mi ser femenino y masculino para continuar conociendo mi persona.

**Oración Inicial:** Leer la lectura de Gálatas 3, 26-28

"Todos somos hij@s de Dios por la fe en Cristo Jesús. En efecto, tod@s l@s bautizados en Cristo se han revestido de Cristo: ya no hay judío ni griego, ni esclavo ni libre, ni hombre ni mujer, ya que tod@s ustedes son uno en Cristo Jesús".

- Después de leer este texto, deberán quedarse en silencio y preguntarse: "¿qué evoca en mí este texto?, ¿qué me dice en cuanto a las relaciones con l@s demás?"

### **Introducción:**

Según la terminología junguiana, el "ánima" tiene que ver con lo femenino, y el "animus" está relacionado con lo viril. Ambos aspectos están presente en todo ser humano, sea hombre o mujer, aunque en diferentes proporciones. Animus y ánima configuran al ser humano y en definitiva a la Humanidad.

## PRIMERA PARTE: GÉNERO Y

***Dinámica:*** Esbozo sociocultural de lo femenino y lo masculino

**Objetivo:** Transmisión de las ideas y valores sociocultural y religioso sobre lo que es ser mujer y lo que es ser varón.

**Material:** Hojas en blanco, lápices

### **Desarrollo:**

- Cada persona escribirá en un papel todo lo que ha oído, vivido y sentido sobre la idea de lo que es ser mujer y lo que es ser hombre: en su familia, comunidad, pueblo, nación.
- Luego de terminar el ejercicio, se les invita a compartirlo en parejas.
- Al finalizar deberán preguntarse: ¿qué cosas de mí me descubre este ejercicio? ¿Qué énfasis encuentro?

## SEGUNDA PARTE: VALORACIÓN DE LA DIMENSIÓN FEMENINA

**Dinámica:** Conociéndome a través de la presencia de mujeres en mi vida.

**Desarrollo:** Quien coordina les pedirá que escriban en la tabla el nombre de las mujeres significativas en cada etapa de su vida y que describan a cada una en el aspecto más sobresaliente para cada un@ de ell@s (puede ser alguna cualidad, un hecho concreto, etc.)

NIÑ@	ADOLESCENTE	JOVEN	ADULT@

## TERCERA PARTE: INTEGRACIÓN DE LO MASCULINO Y FEMENINO

**Dinámica:** Conociéndome a través de la presencia de varones en mi vida. (Se sigue el mismo proceso de la dinámica anterior)

### **Ejercicio de armonización**

**Objetivo:** Integración de mis aspectos masculino y femenino.

**Desarrollo:**

- El ejercicio se hace en parejas.
- Una de las dos personas comienza ubicando en una mano su aspecto femenino y en la otra su aspecto masculino. Se le invita a cerrar los ojos y a concentrarse en su lado femenino y masculino.
- La otra persona le ayuda a comenzar un diálogo con una de las manos (el participante decide con cuál quiere comenzar). Las preguntas que ayudarán pueden ser las siguientes: ¿qué sientes?, ¿qué te dice?, ¿qué te gusta? ¿a quién recuerdas?, ¿cómo es esa persona?, ¿qué no te gusta de esa persona? ¿Qué te duele?, ¿qué experimentas?... Luego, se pasa a dialogar con la otra mano. La persona que hace las preguntas debe estar muy atent@ para detectar cuando es conveniente cambiar el diálogo a la otra mano. Si en el diálogo se percibe mucha tensión, se debe terminar el diálogo llevando a la persona a la realidad.
- Al terminar el diálogo le preguntará: "¿qué sentimiento queda en ti?, ¿qué descubres de ti mism@?"
- Luego, se hace lo mismo con la otra persona
- Al finalizar, se compartirá la experiencia con el grupo.

### **Aprendiendo algo...**

A lo largo de la historia, lo femenino ha sido enormemente infravalorado y oprimido, tanto en los hombres como en las mujeres, aunque de formas muy distintas. Y esto perjudica a todo el conjunto humano: "Tenemos una ciencia machista, una sociedad fundamentalmente masculina e iglesias misóginas (que huyen del trato con las mujeres). Por eso vivimos en un estilo de sociedad pobre, sin la irradiación del ánimo. Y las mujeres han sido las mayores víctimas de este estilo de vida". Por supuesto que esto es verdad, pero, además, es cierto que el ánimo ha sido manipulado y desproporcionado en los varones, a la vez que ha sido oprimido y suprimido en las mujeres. También el ánimo necesita ser rescatado y equilibrado.

Este desajuste ha conducido a un empobrecimiento que toca a la humanidad entera, a la forma de ser de la gente, a la identidad de los hombres y de las mujeres y, por supuesto, afecta las

relaciones y, en definitiva, el equilibrio humano. A nuestro mundo, a las estructuras personales, políticas, sociales e, incluso, eclesíásticas les falta "alma".

Tenemos la tarea de rescatar y propiciar una revitalización, un desarrollo distinto, para que la Humanidad cambie y crezca espiritual y personalmente de manera nueva, cultive la interioridad y vigorice el amor, para que, en definitiva, así se plenifique. E incluso, para que nuestra relación con el mundo y la vida se modifique y sea diferente.

A nuestro mundo, culturas, estructuras...dicho de forma simple y plástica, le falta ánima y le sobran formas concretas de ánimus y, así, la totalidad está desequilibrada. Además, este desequilibrio fundamenta unas relaciones injustas y jerarquizadas, excesivamente basadas en el poder, que relegan la dimensión femenina y absolutizan la viril. El caer en la cuenta de todo ello lleva al deseo de una transformación profunda...

*(Tomado del texto de María José Arana, rscj, Rescatar lo femenino para reanimar la tierra, sept. 1997).*

**FINAL**

***Retomando la experiencia:***

*¿Qué sentimientos predominan en mí al terminar el encuentro?*

*¿Qué me llevo de todo lo aprendido?*

*¿Qué invitación o llamada descubro en lo vivido?*

*¿Cómo poner en práctica lo aprendido?*

## MASCULINIDAD Y FEMINIDAD

*-Por cada mujer fuerte cansada de aparentar debilidad,  
hay un hombre débil cansado de parecer fuerte.*

*-Por cada mujer cansada de tener que actuar como una tonta,  
hay un hombre agobiado por tener que aparentar saberlo todo.*

*-Por cada mujer cansada de ser calificada como "hembra emocional",  
hay un hombre a quien se le ha negado el derecho a llorar y a ser delicado.*

*-Por cada mujer catalogada como poco femenina cuando compite,  
hay un hombre obligado a competir para que no se dude de su masculinidad.*

*-Por cada mujer cansada de ser un objeto sexual,  
hay un hombre preocupado por su potencia sexual.*

*-Por cada mujer que se siente atada por sus hij@s,  
hay un hombre a quien le ha sido negado el placer de la paternidad.*

*-Por cada mujer que no ha tenido acceso a un trabajo o a un salario satisfactorio,  
hay un hombre que debe asumir la responsabilidad económica de otro ser humano.*

*-Por cada mujer que desconoce los mecanismos del automóvil,  
hay un hombre que no ha aprendido los secretos del arte de cocinar.*

*-Por cada mujer que da un paso hacia su propia liberación,  
hay un hombre que redescubre el camino hacia la libertad.*

Anónimo

## ACTIVIDAD: TALLER DE ENEAGRAMA

### ¿Qué es 'ENEAGRAMA'?

"Enneagrama" viene de las palabras griegas:

"ennas" = nueve y "gramos" = puntos.

Nueve puntos de una circunferencia.

La circunferencia, figura geométrica perfecta, quiere representar la totalidad del ser. Cada uno de los nueve puntos representa una manifestación concreta o parcial de ese ser total.

Adentrarse en el Enneagrama es introducirse en el conocimiento del propio ser, en el descubrimiento del ser interior. Es llegar a descubrir y desvelar los obstáculos que yo mism@ pongo para que la energía fluya totalmente en mí, para poder así vivir más plena y auténticamente.

El objetivo del *Enneagrama* es el propio conocimiento, para así cambiar o sanar lo que necesita ser cambiado o sanado. Es decir, para llegar a ser mi mejor YO, que es lo mismo que decir, acercarme al sueño que Dios tiene sobre mí, que al fin de cuentas es lo me hará ser feliz.

***Para este Taller el grupo deberá buscar un recurso preparado en esta temática.***



CONÉCTATE!



CON L@S OTR@S



# CONÉCTATE CON L@S OTROS

---

## Tema 1: Valores y relaciones interpersonales

---

### OBJETIVO GENERAL:

Descubrir cuáles son los valores que mueven o motivan a cada integrante del grupo a interactuar o a no interactuar con l@s demás.

### Oración inicial:

Leer junt@s el siguiente texto tomado de la Epístola a los Colosenses (3, 12-15)

"Revístanse, pues, como elegid@s de Dios muy amad@s, de entrañas de misericordia, de bondad, humildad, mansedumbre, paciencia, soportándose un@s a otr@s y perdonándose mutuamente...Y por encima de todo esto, revístanse del amor, que es el vínculo de la plenitud. Y que la paz de Cristo presida en sus corazones, pues a ella han sido llamad@s para formar un solo Cuerpo. Y ser agradecid@s"

- En un momento de silencio, se invita a cada persona a pensar en los valores que presenta este texto y lo que éstos dicen a su vida. Después, se dedica un breve momento a compartir lo que reflexionaron.

### Introducción:

Descubrir cuáles son los valores que nos motivan a compartir o a no compartir con l@s demás, nos ayudará a conocernos y a comprendernos mejor. Logrando esto, podremos evaluar los valores que nos han acompañado hasta ahora.

## PRIMERA PARTE: DEFINICIÓN DE VALORES

**Dinámica:** ¿Qué son valores?

**Objetivo:** Definir y precisar el concepto "valores"

### **Desarrollo:**

- Se forman pequeños grupos para dialogar sobre lo que entienden ell@s por valores: ¿qué son los valores?, ¿qué relación tienen con nuestra vida?. El diálogo durará 10 minutos.
- Luego, cada grupo comparte lo que habló respecto al tema.

- Se hace una conclusión de lo que son los valores.

A continuación, se presenta un material de apoyo para una mayor iluminación sobre el tema.

### **¿Qué son los valores?**

Los valores son el conjunto de principios de carácter ético, moral, religioso, etc. por los que se guía una persona o una sociedad. Cuando hablamos de valores podemos decir, por ejemplo: "desde pequeña sus padres le inculcaron unos valores para que fuera una mujer honrada".

La vida del hombre y la mujer es polifacética; tiene dimensiones diversas: profesionales, artísticas, políticas, culturales, lúdicas, económicas, espirituales, etc. Todas estas dimensiones se dan y se desarrollan en la existencia social del hombre y la mujer. Constitutivamente, ést@s viven en comunidad y, por lo tanto, en comunicación y convivencia con sus semejantes, independientemente de que asuman o no una participación activa como agentes de cambio dentro de la comunidad a la que pertenecen.

Sobre este hecho básico de la comunidad humana, es preciso hablar de valores para desarrollar las múltiples y variadas relaciones entre los hombres y las mujeres, partiendo de sus necesidades, emociones y determinados estados de ánimo; es decir, que a través de situaciones de vinculación e influencia recíproca se impulsen valores humanos mediante las cuales las personas puedan llegar a desarrollarse plenamente y ayudar en la realización de otr@s.

Todas las acciones de los seres humanos son hechos sociales. Para poder establecer los valores humanos que rijan la conducta de la persona en la comunidad, primero es necesario considerar estos hechos sociales en cuanto a su sentido y significación, de manera que puedan ser comprendidos. Y es precisamente el sentido y fundamento de los hechos sociales en la vida humana lo que da cimiento a los valores. Los supuestos de nuestro conocimiento sobre el prójimo y las categorías condicionantes de las relaciones con los demás seres humanos, serán estudiados a fondo, lo más ampliamente posible, por la filosofía que intenta buscar los principios racionales de valor inmutable para dar sentido ético, humano y científico a todas las acciones del hombre y la mujer.

De hecho, actualmente la única forma de reconstruir el tejido sociopolítico es a través de los valores, valores que desde la época presocrática han dado identidad, seguridad y confianza a las personas.

## SEGUNDA PARTE: LOS VALORES INTERPERSONALES

**Dinámica:** Conociendo nuestros valores interpersonales

**Objetivo:** A través de esta dinámica los participantes podrán descubrir cuáles son los valores que los motivan a establecer o a no establecer relaciones interpersonales.

**Desarrollo:** La persona que coordina leerá unas oraciones. L@s participantes expresarán su opinión con relación a cada oración. L@s participantes asumirán una posición al decir si están: *de acuerdo, parcialmente en desacuerdo y en total desacuerdo.*

Al expresar su opinión están asumiendo una posición respecto a una idea en específico. Esto quedará demostrado de la siguiente forma: quien coordina procederá a seleccionar tres espacios del salón para cada posición. De esta forma, la persona coordinadora logrará que cada integrante escoja cómodamente su posición ante cada oración. Las oraciones son:

- Usualmente, hay personas que me caen mal a primera vista.
- Para que alguien me caiga bien siempre tiene que estar de acuerdo con mis opiniones e ideas.
- Se me hace difícil hablar con un desconocido.
- Puedo sonreírme con un desconocido.
- No confío en una persona que no conozco.
- En la gente no se puede confiar.
- No existen realmente amistades verdaderas.
- Cuando comparto con alguien por primera vez, para mí lo más importante es su apariencia física.

Mientras la persona que coordina va leyendo cada oración, l@s integrantes del grupo se irán ubicando en los espacios escogidos para cada posición. Después de que tod@s l@s integrantes hayan escogido su espacio, quien coordina le preguntará a l@s integrantes por qué escogieron esa posición. Las oraciones se discutirán una por una. Luego de terminada toda la discusión sobre las oraciones, quien coordina procederá a explicarle a l@s integrantes del grupo qué son las relaciones interpersonales.

### Relaciones Interpersonales:

Es la conexión o influencia entre una o más personas

Luego de haber explicado lo que son las relaciones interpersonales, la persona coordinadora le preguntará al grupo si las relaciones interpersonales son verdaderamente importantes en nuestras vidas. Después de terminada la discusión, se le explicará a l@s integrantes la importancia de las relaciones interpersonales:

*Las relaciones interpersonales son importantes en nuestras vidas por el simple hecho de que el mundo se mueve a través de ellas; esto quiere decir que, desde nuestros encuentros con la gente en la calle hasta los acuerdos políticos, son relaciones interpersonales. Por ende, donde quiera que estemos, ya sea en un parque, en la escuela, en nuestro hogar, en un supermercado, en la oficina de un médico o en un tribunal, donde quiera que nos movamos, habrá personas e, inevitablemente, nos relacionaremos con ellas.*

**FINAL**

**Retomando la experiencia:**

*¿Qué sentimientos predominan en mí al terminar el encuentro?*

*¿Qué me llevo de todo lo aprendido?*

*¿Qué invitación o llamada descubro en lo vivido?*

*¿Cómo poner en práctica lo aprendido?*

---

## Tema 2: Conociéndome a través de l@s otr@s

---

### OBJETIVO GENERAL:

Para relacionarnos correctamente es importante el conocer lo que nos atrae o no de una persona, y los prejuicios que tenemos al momento de relacionarnos.

### Oracion Inicial:

- Se pondra música instrumental de fondo
- Se leerá el siguiente texto tomado de la Carta de San Juan 4,19-21 (ó el texto: Rom 14, 10-13; 15,7) en voz alta y se les pedirá que busquen imágenes en su mente de momentos en sus vidas en los que hayan vivenciado o no el contenido del texto.
- Luego que se mantenga el grupo en silencio, orando con las imágenes que le vinieron a la mente, la persona que coordina determinará el tiempo necesario para hacer esta oración.

*"Entonces amémonos nosotr@s,  
Ya que el nos amó primero.  
El que dice "Yo amo a Dios", y odia a su herman@,  
Es un/a mentiros@.  
¿Cómo puede amar a Dios, a quien no ve,  
Si no ama a su herman@, a quien ve?  
Él mismo nos ordenó:  
El que ame a Dios, ame también a su herman@."*

### Introducción:

Las características que nosotr@s encontramos en l@s demás pueden influir en nuestra manera de relacionarnos. Por esta razón, es importante conocer cuáles son las características que nos agradan o nos desagradan de l@s demás, para así poder cuestionarnos por qué esas características repercuten en nuestra manera de relacionarnos.

### PRIMERA PARTE: PERCEPCIÓN DE LAS PERSONAS

**Dinámica:** Conociendo las características que me agradan o desagradan de l@s demás.

**Objetivo:** A través de esta dinámica l@s participantes podrán descubrir qué características le atraen o no de l@s demás. De esta forma, podrán descubrir que muchas de las características que les agradan o desagradan de l@s demás ell@s también las podrían tener.

**Materiales:** Una hoja de papel y lápices

**Desarrollo:**

- Se le dará una hoja de papel a cada participante para que pueda contestar las siguientes preguntas:
  1. *Menciona tres características que te molestan de la gente y por qué.*
  2. *Menciona tres características que te agradan de la gente y por qué.*
  
- Después de que l@s participantes hayan terminado se les pedirá que compartan las características con el grupo. Luego quien coordina le preguntará a l@s participantes si, en algún momento, ell@s entienden que poseen esas características o si algunas de estas características les recuerda a alguna persona en el pasado.
  
- Aquí se introducirá un ejercicio de visualización mediante el cual la persona tratará de asociar sus características, tanto las que le agradan como las que no le agradan, con personas concretas en su vida, incluyéndose a sí mism@.

**Reflexión:**

Luego de terminado todo el ejercicio, la persona que coordina les explicará que todas estas características responden a la diversidad de personalidades que existen en nuestra sociedad, tal y como se vio en la primera etapa.

**SEGUNDA PARTE: RECONOCIENDO LOS  
PREJUICIOS EN LAS RELACIONES**

**Dinámica:** Conociendo nuestros prejuicios

**Objetivo:** A través de esta dinámica l@s participantes podrán reconocer que nuestra primera mirada está cargada de prejuicio. Esta puede o no influir en nuestras relaciones interpersonales.

**Material:**

- Papel y lápices
- Se utilizarán láminas que representen a personas responsables, irresponsables y personas de diferentes etnias o nacionalidades.

### Desarrollo:

- La persona que coordina le dará a escoger a cada integrante una lámina. Luego, le preguntará a cada integrante qué características tiene esa persona y por qué la escogió.
- Después de terminada la discusión, quien coordina preguntará a l@s integrantes quiénes de ell@s saben lo que significa la palabra prejuicio.

**Prejuicio: es un juicio hecho sobre un acto o persona sin la información suficiente**

Luego de explicada la definición de prejuicio, se le explicará a l@s integrantes que los prejuicios no nos ayudan a establecer relaciones interpersonales saludables. Por eso, es importante conocer nuestros prejuicios o la información que hemos tenido hasta ahora. Para esto, quien coordina le repartirá a cada integrante una hoja de papel y en ella contestarán las siguientes preguntas:

- *¿Qué pensarías si vieras a una mujer y a un hombre saliendo de un motel?*
- *¿Qué pensarías si una persona le habla a otra en el oído frente a ti?*
- *¿Qué piensas de una persona que no viste a la moda?*
- *¿Qué piensas de una mujer que está a altas horas de la noche en la calle?*

Luego de contestadas las preguntas, se discutirán. La persona que coordina les preguntará el porqué de sus respuestas y, luego de terminada la discusión, les dirá que todo lo que han dicho son prejuicios, ya que no tienen la información necesaria para establecer un juicio. Con esto habremos tomado conciencia sobre lo importante que es reconocer nuestros prejuicios, para que ellos no nos afecten en nuestras relaciones interpersonales.

### **FINAL**

#### **Retomando la experiencia:**

- ¿Qué sentimientos predominan en mí al terminar el encuentro?*
- ¿Qué me llevo de todo lo aprendido?*
- ¿Qué invitación o llamada descubro en lo vivido?*
- ¿Cómo poner en práctica lo aprendido?*

---

**Tema 3:**  
***El arte de una buena comunicación***

---

**OBJETIVO GENERAL:**

Descubrir la importancia de una verdadera comunicación en las relaciones humanas

**Oración Inicial:**

*Esta oración se recomienda hacerla en contacto con la naturaleza.*

Se lee el siguiente texto tomado de la 1 Carta de Juan 4, 7-10

"Queridos míos amémonos los un@s a los otr@s,  
porque el amor viene de Dios.  
Todo el/la que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios.  
El/la que no ama, no ha conocido a Dios,  
pues Dios es amor."

Luego, se le pide a l@s integrantes que caminen, contemplen, toquen, etc. durante unos cinco minutos, la naturaleza, la creación que tienen a su alrededor.

Después de haber hecho este pequeño ejercicio, se les pedirá un momento de silencio acompañado de las siguientes preguntas de fondo: ¿Qué comunicación descubres en la naturaleza o creación?, ¿qué te dice la lectura y tu contacto con la naturaleza respecto a tu relación con l@s demás, las cosas, la creación, etc.?

Se finaliza la oración cuando el grupo comparta su experiencia y estas últimas preguntas.

**Introducción:**

Todas las relaciones interpersonales se dan a través de la comunicación. Por esta razón es importante conocer cuál es la manera de nosotr@s comunicarnos con l@s demás. De esto dependerá el éxito de nuestras relaciones.

En un proceso de comunicación tenemos un/a emisor/a quien lanza el mensaje, y un/a receptor/a quien lo recibe. Cuando el/la emisor/a da su información tiene una intención: que el otro o la otra reciba el mensaje tal como él o ella lo quiere mandar. A su vez el/la receptor/a se encuentra bajo ciertas condiciones, prejuicios y los valores históricos, sociales y culturales que le permiten interpretar este mensaje de una determinada manera y en una situación concreta. Así pues, el proceso de comunicación es complicado porque no siempre la interpretación del/de la receptor/a va acorde con la intención que tenía el/la emisor/a. La comunicación se pierde en la medida en que es más mecánica o condicionada,

cuando no se presenta la intención clara y específica y la recepción no es de escucha sincera, sino que el/la receptor/a permanece en su punto de vista sin atender al otro o la otra.

Con el apoyo de una serie de dinámicas, vamos a vivenciar el proceso de comunicación canalizando sus dificultades y posibilidades.

**PRIMERA PARTE: LA CAPACIDAD DE  
OBSERVACIÓN Y DESCRIPCIÓN EN LA**

**Dinámica:**  
miro así

Yo lo

**Objetivo:** Analizar el elemento subjetivo en la comunicación. Ejercitar la descripción. Analizar las consecuencias de la comunicación aislada.

**Material:** Un libro u otro objeto que se pueda describir fácilmente y dividir en partes.

**Desarrollo:**

- Se piden tres voluntari@s que salen del lugar donde están reunid@s.
- Se les pide que hagan un descripción objetiva de un libro. Cada un@ va a describir al grupo sólo una parte, sin ponerse de acuerdo entre ell@s de cómo lo van a describir.
- Luego, un@ por un@ pasa al frente del grupo a describir la parte que le tocó del objeto.
- Al grupo se le ha dicho que debe adivinar a qué objeto se están refiriendo l@s compañer@s. Deben explicar qué cosas les hizo pensar en el objeto que dijeron.

**Discusión:**

- Con esta dinámica se pueden analizar las diferentes interpretaciones que se pueden dar sobre una misma cosa, dependiendo de cómo se la mire.
- Se señala cómo el conocimiento o comunicación parcial produce ideas equivocadas.
- Se puede analizar que la capacidad de descripción y observación de cada persona es distinta.
- Es importante que se vea cómo estos elementos se manifiestan en la vida cotidiana: en las noticias, comentarios, "chismes", opiniones, etc.
- Por último, es necesario afirmar la importancia de tener una información completa y objetiva antes de emitir una opinión sobre algo.

## SEGUNDA PARTE: LAS DISTINTAS EXPRESIONES AL MOMENTO DE COMUNICARNOS

**Dinámica:** Lo digo y lo expreso

**Objetivo:** Ver cómo nos comunicamos a través de las expresiones y cómo muchas de éstas tienen sentido de acuerdo a la situación y experiencia particular de las personas.

**Material:** Papeletas con instrucciones para un@ de cada pareja de participantes:

Expresión triste - cuenta algo chistoso  
Expresión alegre - cuenta algo trágico  
Expresión aburrida - cuenta algo interesante  
Expresión seria - cuenta algo divertido  
Expresión enojada - cuenta algo sin importancia

**Desarrollo:**

- Se agrupan por parejas, si alguna persona queda sin acompañante, quien coordina participa.
- Se reparten las papeletas con instrucciones a un@ de cada pareja.
- El que tiene la papeleta sigue las instrucciones tal como se han explicado.
- El/la otr@ escucha atentamente.
- Comentan cómo se sintieron después de unos minutos de conversación.

**Discusión:**

- Nos expresamos también con el cuerpo.
- Cada expresión responde a un contexto específico.
- Expresamos lo que decimos según nos interese o parezca.
- Una comunicación es más directa y profunda cuanto más la expresemos con todo nuestro ser: actitudes, gestos, postura, etc.
- El que escucha no sólo valida su interpretación por lo que escucha, sino también por cómo observa al otro o la otra.
- ¿Qué tan expresivos somos?
- Luego, comentarán las dificultades con las que se encontraron al contraponer el gesto y la actitud con lo hablado.

## TERCERA PARTE: SABER ESCUCHAR

**Dinámica:** Saber escuchar

**Objetivo:** Experimentar la importancia de la escucha

**Desarrollo:**

- Se solicitan diez voluntari@s; a cada un@ se le dan las siguientes instrucciones, por separado: un@ va a ser el/la emisor/a y otr@, el/la receptor/a. Utilizarán su creatividad.
- En todas las parejas el/la receptor/a comunicará una experiencia o problema. Lo que variará será las actitudes del o de la receptor/a:
  - Primera pareja:** la actitud del o de la receptor será la de no estar nada interesado/a en escuchar.
  - Segunda pareja:** la actitud del o de la receptor/a será de estar algo interesado/a, pero preocupado/a por cosas personales; casi no puede atender.
  - Tercera pareja:** la actitud del o de la receptor será la de escuchar aparentemente, pero estar realmente pensando en otras cosas.
  - Cuarta pareja,** la actitud del o de la receptor/a será de aparente escucha, pero en cuanto puede y a propósito de lo que escucha introduce otra conversación. Cada vez que el o la emisor/a intente regresar a lo que quiere comunicarle al receptor, éste/a volverá a introducir otra conversación.
  - Quinta pareja.** La actitud del o de la receptor/a será de atención: mirará a los ojos de su interlocutor y repitirá en su interior lo mismo que está escuchando. Si no lo entiende, pregunta para tenerlo claro y poder seguir la conversación.

**Discusión:**

- Hacer un análisis comparativo: cómo fue superándose el nivel de comunicación.
- ¿Cómo se sintió cada una de las personas que fue participando?
- ¿Nos pasa esto a nosotr@s?
- ¿Por qué?
- ¿Cómo podemos mejorar nuestra comunicación?

Para finalizar, se dialoga sobre el aprendizaje obtenido a través de las tres dinámicas y su relación con las otras sesiones que pertenecen a la etapa de *Conéctate con l@s otr@s*.

## ***Meditación final***

"Si supiera que me quedaba muy poco tiempo de vida, me pondría inmediatamente en contacto con todas las personas a las que hubiera amado realmente y me aseguraría de que supieran que realmente las había amado. Luego, escucharía todos los discos que más han significado para mí y cantaría todas mis canciones favoritas. Y, por supuesto, bailaría. Me pasaría la noche bailando.

Contemplaría el azul del cielo y me dejaría acariciar por la cálida luz del sol. Les diría a la luna y a las estrellas lo maravillosas y hermosas que son. Les diría "adios" a todas mis pertenencias: mis vestidos, mis libros y todas esas cosas. Finalmente, daría gracias a Dios por el inmenso regalo de la vida... Y me moriría en sus brazos".

(Del diario de una universitaria, tomado del libro:  
*El secreto de seguir amando* de John Powell, sj)

Se debe finalizar compartiendo esta pregunta: "¿qué invitación nos hace texto?"

## **Material de apoyo**

La comunicación desempeña un papel fundamental en la vida del ser humano a lo largo de todas sus etapas. El hombre y la mujer definen su personalidad en sus relaciones con l@s demás. Es señal de madurez humana la capacidad de establecer relaciones interpersonales, y éstas pueden darse en varios niveles:

1. ***Nivel neutro:*** Son las relaciones secundarias, de imagen social a imagen social. Ejemplo: médic@-paciente, en que la mayoría de las veces nos comunicamos superficialmente, hablamos de la enfermedad pero no vamos más a fondo.
2. ***Nivel exterior de la personalidad:*** Nos comunicamos sobre nuestro entorno exterior, que no implica en nosotr@s ningún riesgo. En este nivel se colocan nuestras conversaciones sobre el tiempo, la política, las teorías, etc. En dichas conversaciones hacemos referencia a terceras personas, no hablamos de nosotr@s sino de lo que dicen otr@s o de lo que sucede alrededor de nosotr@s.
3. ***Niveles interiores:*** En este nivel ya tomamos parte directamente. Los diálogos que entablamos afectan nuestra personalidad y suponen alguna manifestación de nuestra intimidad. Podemos ir de menor a mayor profundidad:

- La periferia de la intimidad: En este campo se colocan las comunicaciones sobre nuestras experiencias de trabajo, nuestros intereses profesionales o personales, nuestros gustos y actividades preferidas, nuestras relaciones familiares, amistades, etc.
- El centro de la intimidad: Sería el campo de las vivencias, propiamente llamado.. Nuestro mundo interior es mucho más rico y variable que el exterior, pero mucho más difícilmente comunicable. Cada un@ podría describirlo de la manera más diversa, pero tal vez, de una u otra manera, las realidades vendrían a ser las siguientes:

-*Los sentimientos y las emociones*: Lo que sentimos sobre l@s otr@s, los acontecimientos y nosotr@s mism@s.

-*Los valores*: ¿Cómo valoramos al mundo y a las personas? ¿Cuál es, en definitiva, nuestra jerarquía de valores?

-*Las experiencias vitales*: Son nuestra historia íntima con sus éxitos y fracasos, nuestros deseos y esperanzas; lo que esperamos de la vida y los planes que nos hemos forjado sobre nuestro futuro.

-*Nuestras actitudes de vida*: ¿Qué posiciones íntimas hemos tomado ante la vida? ¿Cuáles son nuestras actitudes fundamentales frente a la vida que definen nuestra personalidad y que explican el por qué de nuestras relaciones?

Si echamos un vistazo a nuestra vida cotidiana veremos que la mayor parte del tiempo nos comunicamos a un nivel superficial, sin asumir ningún compromiso o riesgo, porque en realidad no es nuestra persona la que entra en juego, sino el personaje que nos toca representar en la vida social; dejamos que la inercia nos lleve y respondemos mecánicamente en el proceso de la comunicación. Vamos cayendo en una despersonalización: tanto quien recibe el mensaje como quien lo comunica se identifica totalmente con lo que se supone que sea la reacción de determinada clase o sector social. De ahí la dificultad para comunicarnos. Estamos bajo el dominio de condiciones, expectativas y prejuicios sociales que nos impiden abrirnos en la comunicación, como personas.

La verdadera comunicación se da entre PERSONAS libres y responsables de dar su palabra y recibir la del otro y la otra. Personas que buscan enriquecerse mutuamente, aceptando el riesgo que a veces esto implica; que, aunque no están en un nivel íntimo, pueden liberarse de estereotipos y defensas, y ser más auténticos.

(Textos tomados de: Vela, Jesús Andrés, "Técnicas y práctica de las relaciones humanas")

**FINAL**

***Retomando la experiencia:***

*¿Qué sentimientos predominan en mí al terminar el encuentro?*

*¿Qué me llevo de todo lo aprendido?*

*¿Qué invitación o llamada descubro en lo vivido?*

*¿Cómo poner en práctica lo aprendido?*

## TALLER DE ANALISIS TRANSACCIONAL

Todo ser humano tiene dentro de sí tres partes o personas: Primogénitor (padre-madre), Adulto, Niño

A estas tres partes se las conoce técnicamente como "los estados del yo". Los tres estados del "ego" o del yo son una especie de voces internas:

- El "Padre" es el que dice cosas como : "Debes", " Es tu obligación", "No lo hagas"..etc.
- El Niño puede decir algo así como: "Lo hago porque me da la gana", "No quiero"...etc."a ver, trata de obligarme"...
- El Adulto prefiere basarse en datos y no en sentimientos...puede decir algo así como "Así es que funciona", y hace preguntas...busca saber el por qué de las cosas, las razones para algo...

No siempre escuchas esas o parecidas palabras, pero puedes captar los sentimientos que hay en tu interior. Hay que prestar atención.

Una de las finalidades del Análisis Transaccional es lograr que las tres partes trabajen en armonía. Es importante que los tres estados del yo vivan saludablemente dentro de nosotr@s. Unas veces hay que dejar actuar a uno, y en otras a otro.

La vida sería peligrosa, si la voz interna del "Padre" no nos funciona...Si el "adulto" no nos funciona, es imposible madurar. Y si nuestro "Niño" está muerto la vida se hace tremendamente aburrida...

Lo importante es que el "Adulto" sea quien lleve el control.



CONÉCTATE  
CON EL MUNDO





# CONÉCTATE CON EL MUNDO

---

## **Tema 1:** **Análisis de la realidad social a nivel global**

---

### **OBJETIVO GENERAL:**

Conocer y analizar la realidad social del mundo comprendiendo un poco nuestra responsabilidad y nuestro compromiso con la re-creación de un mundo mejor.

### **Oración Inicial:**

"Envía tu espíritu Señor y renueva la faz de la tierra"  
(Salmo 103)

Al leer esta frase del salmo, se les pedirá a l@s participantes que piensen en cómo sería un mundo, una tierra renovada por el Santo Espíritu.

En esta oración la idea será compartir esa(s) palabra(s) que les vengan a la mente, ofreciéndole todo esto al Señor.

### **Introducción:**

Luego de varias ocasiones en que el proceso nos ha llevado a conectarnos con nosotr@s mism@s y con l@s demás, pasamos a conectarnos con el espacio en donde se dan todas estas relaciones: *nuestro mundo*.

## **PRIMERA PARTE: NUESTRO MUNDO**

**Dinámica:** El mundo en que vivimos

**Objetivo:** Clarificar la visión que tenemos sobre el mundo.

**Materiales:** marcadores, crayolas o lápices de colores, papelógrafo, cinta adhesiva ("tape")

### **Desarrollo:**

La persona que coordina dividirá a l@s participantes en subgrupos. Una vez en éstos, se les pedirá a l@s participantes que dibujen en el papelógrafo un mundo. No habrá que dar muchas explicaciones, sólo que dibujen el mundo tal y como ell@s lo perciben. Hay que recordarles que no es nada artístico, que es tan sólo dibujarlo. Para esto l@s participantes deberán tener una variedad de colores a su disposición: marcadores, crayolas o lápices de colores.

Una vez dibujado este mundo, se les invitará a l@s participantes a que hagan un mapa de conceptos en ese mundo en donde ell@s puedan señalar todo aquello que perciben como parte de su mundo. Con líneas o flechas que salgan del mundo que han dibujado, l@s participantes pondrán términos que describan el mundo tal y como ell@s lo entienden. Mientras más específicos o más desglosados puedan ser estos términos, más podrán ayudar a la discusión del tema. Se les dará tiempo y libertad para que ell@s escojan, mediante una lluvia de ideas, los términos que deseen, pero se les presentarán como opciones algunos aspectos que deben, de alguna manera, formar parte del mundo que han dibujado. Así, por ejemplo, deberán incluir: la educación, la salud, la religión, el empleo/desempleo, la pobreza, las riquezas, las razas, las distintas etnias, la economía, los gobiernos y sus políticas, la situación de las mujeres, l@s niñ@s, los recursos naturales.

Luego de que cada grupo haya hecho su mundo con los conceptos que lo describen, l@s participantes de cada grupo presentarán frente al grupo su papelógrafo con su percepción del mundo. A medida que cada grupo presente su mundo, los papelógrafos se irán acomodando de tal manera que tod@s vayan quedando cerca para poder ver con más claridad lo que cada grupo ha puesto y así identificar mejor qué tienen de similar y de diferente estos mundos. La persona que coordina aprovechará para hacer señalamientos mientras l@s participantes vayan presentando sus mundos. Más que dar información o cuestionar lo que presentan, quien coordina les hará preguntas que les permitan a ell@s mismos clarificar su visión del mundo. Quien coordina recogerá la información que comparta cada subgrupo haciéndoles preguntas sobre cómo es este mundo en el que vivimos.

El propósito es que a medida que se vayan presentando los mundos, el grupo pueda ir viendo con más claridad la realidad a nivel global; un mundo lleno de contradicciones, contrastes y diversidad, características que se verán reflejadas tanto en el uso de los distintos colores de marcadores que tenga cada papelógrafo como en la variedad de cosas que ponga cada grupo: injusticias, desarrollo en algunas partes...Al coordinador/a lo podrán ayudar a guiar la discusión, los términos y los datos ofrecidos en la hoja adjunta.

## SEGUNDA PARTE: NUESTRO MUNDO

**Dinámica:** El nudo

**Objetivo:** Concienciación de que la construcción de un mundo mejor depende de nosotr@s.

**Desarrollo:**

Dependiendo del número de participantes, se dividirán en grupos un poco más grande que los sub-grupos del ejercicio anterior. La idea es que formen círculos y que al hacerlo l@s participantes extiendan sus brazos dejando que sus manos estén en el centro. Cada

participante tomará la mano de otr@s dos participantes excepto la de l@s que tiene al lado. Una vez tomadas las manos quedará un nudo y cada grupo, con la regla de que no pueden soltarse las manos, desatarán el nudo de su grupo. Cuando los distintos grupos finalicen el ejercicio, la persona que coordina preguntará qué ocurrió en la dinámica y qué nos dice ésta si la comparáramos con los nudos que tiene nuestro planeta; cómo y de qué manera esta dinámica nos invita a desatar estos nudos y cómo podríamos mantener la unidad que tenemos dentro de tales circunstancias.

Es importante hacerles ver el hecho de que, el cómo desatar los nudos de nuestro mundo, depende de tod@s nosotr@s. Señalarles que la construcción de un mundo más libre, en donde tod@s quepamos, depende de nosotr@s, de que nos comuniquemos, de que nos mantengamos unid@s...toda esta reflexión surge a partir de la dinámica y al discutirla, de por sí, se comprenden muchas cosas. Por eso, al analizar la dinámica, con relación a nuestro mundo, no será difícil que surja toda esta reflexión.

### **Oración final:**

Puede ser que de la dinámica del nudo l@s participantes queden pensativ@s con todo esto que se les ha presentado. La oración final podría ser algo opcional, pero ella recoge y añade un poco más a la dinámica de la sesión.

Al comienzo de nuestra sesión nos imaginamos cómo sería el mundo renovado por el Espíritu y cada un@ presentó cómo sería esa nueva realidad. Luego de ver todas estas situaciones, que forman parte de la Tierra, ofrezcámosle el siguiente pensamiento a Dios:

*Por supuesto, no tengo  
la fórmula para salvar  
a la humanidad,  
ni siquiera para salvarme yo.  
Pero pienso que el mundo  
no es para dejarlo ser mundo  
de cualquier manera,  
sino para hacerlo nuestro mundo,  
a imagen de nuestros sueños,  
de nuestros deseos.*

*Gonzalo Arango  
(colombiano)*

**FINAL**

***Retomando la experiencia:***

*¿Qué sentimientos predominan en mí al terminar el encuentro?*

*¿Qué me llevo de todo lo aprendido?*

*¿Qué invitación o llamada descubro en lo vivido?*

*¿Cómo poner en práctica lo aprendido?*

---

**Tema 2:**  
**Análisis de la realidad social a nivel local**

---

**OBJETIVO GENERAL:**

Conocer y analizar las diversas realidades sociales en Puerto Rico para luego, poder decidir cómo se puede responder a éstas de una manera concreta.

**Oración Inicial:**

Leer a dos coros el Salmo *Canto a nuestra historia de salvación* (Inspiración del Padre Feliciano, Diócesis de Caguas). El salmo lo encuentras al final del material de esta sesión. Al finalizar la lectura, se invita a cada persona a repetir aquella frase que más le llama la atención.

**PRIMERA PARTE: IMÁGENES DE NUESTRA**

**Dinámica:** Ejercicio de Visualización

**Objetivo:** Adentrarnos a la realidad concreta de nuestro país.

**Desarrollo:**

Primera Parte:

La persona que coordina invitará a l@s participantes a sentarse en una posición cómoda y ha que se dejen llevar por las palabras que, poco a poco, irá diciendo quien coordina.

Cierra los ojos, siéntate cómod@ y respira profundamente. Inhala y exhala. Siente el aire que entra por tu nariz y llega hasta los pulmones. Bota el aire por la boca. Repite estas respiraciones varias veces. Poco a poco, visualízate montado en un cohete, en medio del espacio. Imagínate que flotas dentro de esa nave, que alrededor de ti hay un espacio grande en donde puedes ver las distintas constelaciones. Desde aquí arriba puedes observar al mundo lejos de ti, de tu vista. El planeta Tierra se ve muy lejos de ti, de tu alcance. Sin embargo, poco a poco la nave se va moviendo y te vas acercando. Puedes ver, aún a lo lejos, pero con más claridad, este mundo. Tu nave se va acercando cada vez más y vas viendo los cuerpos de agua de la Tierra, los distintos continentes, sus colores, sus montañas, sus áreas planas. Cada vez, la nave se va acercando más y más. Vas ubicándote y observando un poco más de cerca el área del Caribe y, en esa área, a Puerto Rico. Observas a tu Isla, su alrededor, su forma, su vegetación. Le das una ojeada a toda la Isla aunque vas reconociendo y acercándote un poco más al pueblo donde vives. Vas llegando allí, te sitúas en la calles de tu barrio, donde está tu casa, tu cuarto. Una vez allí, observa todo lo que tienes a tu alrededor. Dale una ojeada a lo que te rodea y siente la atmósfera del lugar. Poco a poco, ve regresando al salón. Lentamente, abre tus ojos y regresa al lugar

donde nos encontramos.

A medida que l@s participantes vayan abriendo los ojos se les preguntará si pudieron hacer el ejercicio. Si alguien quiere compartir algo en particular sobre el ejercicio, si pudieron visualizar a Puerto Rico, o el lugar donde viven, puede hacerlo. La idea de hacer estas preguntas es ayudarlos a aterrizar y no necesariamente a entrar en una discusión; aunque sí, pedirles que recojan en su mente las imágenes que tuvieron en esta visualización para que les sean de ayuda en el próximo ejercicio.

## SEGUNDA PARTE: REALIDAD SOCIOCULTURAL DE NUESTRO PUEBLO

**Dinámica:** Collage Socio-Cultural

**Objetivo:** Presentar las realidades sociales que percibimos en Puerto Rico.

**Materiales:** Revistas, periódicos, tijeras, papelógrafos, pega, marcadores

**Desarrollo:**

La persona que coordina dividirá a l@s participantes en subgrupos y les repartirá marcadores, el papelógrafo, las revistas, los periódicos, las tijeras y la pega. Cada subgrupo hará un "collage" que presente las realidades sociales que percibimos en Puerto Rico. Pueden comenzar dibujando el mapa de Puerto Rico (tal y como ellos lo perciban). Se les dirá a l@s participantes que empiecen a hacer el collage a partir de su propia realidad: desde lo que pudieron captar en el ejercicio de visualización, desde su realidad social, lo que ell@s ven ahí, ya sean estilos de vida, las dinámicas familiares que se dan, l@s jóvenes, las actividades de diversión, lo qué hacen ell@s como jóvenes, etc. Luego, se les invita a que amplíen un poco más el "collage" pidiéndoles que representen en éste, aspectos sobre la política, la economía, las religiones, las clases sociales, la educación, la salud, las razas, etc.

Una vez los subgrupos hayan terminado, cada un@ presentará el "collage". A medida que esto vaya sucediendo, quien coordina hará énfasis en las similitudes y diferencias que se van viendo en sus "collages" y lanzará preguntas sobre sus propios "collages", las cuales puedan traer una discusión más rica acerca de la realidad de Puerto Rico. Será importante que quien coordina les presente las diversas realidades que existen en nuestro país. Para esto, la lista de términos, también podrá servir de guía.

Una vez se haya presentado y se haya analizado un poco la situación de nuestro país, quien coordina le preguntará a l@s participantes cómo se sienten al profundizar en estas realidades, si descubren algo nuevo, si tienen otra forma de ver las cosas...

Y por último, proponerles la siguiente pregunta: ¿cómo sienten ell@s que pueden responder, de forma concreta, a lo que ven desde donde cada uno de ell@s están?

**Proponerle al grupo realizar alguna actividad de solidaridad**

### **Material de apoyo:**

-Neoliberalismo: 1) Reformismo social progresivo de los gobiernos liberales a partir de 1908. El neoliberalismo actual admite muchas variantes que van desde una apertura irrestricta del mercado, la sumisión extrema a las leyes "naturales" de la oferta y la demanda, hasta el monetarismo. En estos momentos, los teóricos plantean la necesidad de disciplinar a las sociedades eliminando las reivindicaciones de seguridad social: el derecho a la salud, a la educación gratuita y al cobro por desempleo. Poco a poco, este sistema, involucra a nuestra sociedad en un sistema de endeudamiento. 2) La teoría económica neoliberal rechaza la teoría económica Keynesiana y regresa a la teoría económica de libre mercado en la que los gobiernos no juegan un papel importante o no tienen ninguna incidencia en la regulación de dicho mercado. "Reformas", en la economía neoliberal, significa que el gobierno reducirá su ingerencia en la economía, limitándose a crear incentivos, (como por ejemplo, los impuestos), que favorezcan la inversión y la iniciativa privada, y a reducir el gasto público, que es la previsión con la que cuenta el gobierno para los servicios y las comunicaciones.

-Globalización: 1) Generalización de una determinada forma de operar sobre la cultura de otras regiones. Un ejemplo de esto es lo que hacen algunas naciones o empresas predominantes en un periodo X, como por ejemplo, la Coca Cola y Mc Donalds, cuya forma de operar y mercadear es la misma en todo el mundo y controlan minuciosamente que sus licenciatarios respeten este criterio. 2) Proceso económico que se caracteriza por el desarrollo mundial desigual con un crecimiento significativo que redunde en beneficio de unos pocos países y la marginación de una gran mayoría poblacional. Este término se utilizó a principios de los '80 para describir un proceso en el que intervenían complejos elementos de producción, consumo, inversión, tecnología y comercio de bienes y servicios.

-Capitalismo: 1) Política económica en la cual los bienes de producción son propiedad de los que invierten el capital. 2) Sistema socioeconómico que se basa en la importancia del capital, como elemento generador de la riqueza, y en la escasa o nula intervención del Estado para regular las relaciones económicas.

-Socialismo: 1) Teoría político-económica que propugna la propiedad y la administración de los medios de producción por parte de las clases trabajadoras con el fin de lograr,

mediante una nueva organización de la sociedad, la igualdad política, social y económica de todas las personas.

-Comunismo: Sistema económico, político y social que suprime la propiedad privada, especialmente la de los bienes de producción. Enfatiza en la posesión colectiva de los bienes sociales.

-Minorías: Grupo que forma parte de una sociedad, etnia o nación y el cual es marginado o está en desventaja respecto a otro(s) grupos, ya sea por razones de lengua, raza, sexo, etnia, religión, política o económica.

-Colonia: El concepto de colonización puede definirse como un proceso de ocupación de un país o territorio por otro país distinto, decidido a mantener indefinidamente su dominación, a imponer su propia cultura y a supeditarla a intereses particulares.

-Primer mundo: Este término se aplica a los países que están en un desarrollo socioeconómico alto y que mantienen el control de la distribución de las riquezas a nivel mundial.

-Tercer mundo: 1) Término que se ha utilizado para designar, de una manera global, a aquellos países subdesarrollados que no están alineados oficialmente ni con el bloque capitalista ni con el marxista.

-Riqueza: Posesión de dinero, propiedades, bienes, etc. Referente a quien posee muchos recursos económicos o naturales (Ej. Una región rica en...). Sinónimos: abundancia, opulento, adinerado, próspero, exquisito, etc.

-Pobreza: 1) Carencia de lo necesario para vivir humanamente; es decir, para vivir con una dieta balanceada, agua potable, salud, educación básica, etc. 2) Según las Naciones Unidas, la pobreza causa niveles inadecuados de vida, salud precaria, hambre, viviendas insalubres, falta de vivienda, desempleo, exclusión social y analfabetismo. Trunca la vida de 1,500 millones de personas; la mayoría de éstas son mujeres, niños y ancianos. 2) Según el Sr. Schuldt, vicerector de la Universidad del Pacífico, en Lima, Perú, el 45% de los latinoamericanos viven en la pobreza recibiendo salarios inferiores a \$2.00 diarios, mientras que el 55% de los ingresos de la región va a parar a manos de los más ricos, que representan el 5% de la población. La pobreza no es tan sólo un problema económico, sino también social.

-Salud: La salud implica mucho más que no enfermarse. Es un mejoramiento de las condiciones de vida: vivienda digna, servicios de salud, buena alimentación y agua potable, el cuidado del medio ambiente, la erradicación de las adicciones, etc. El alto nivel de contaminación y el progresivo empobrecimiento de la población, unidos a la poca calidad y

disponibilidad de alimentos y servicios de salud, son las principales causas de desnutrición y enfermedades infecciosas que a su vez son las principales razones de mortalidad l@s niñ@s.

-Analfabetismo: Se refiere a las personas que no saben leer ni escribir. Datos: 1) Hoy en día 125 millones de niñ@s en edad escolar primaria no van a la escuela. 2) Otros 150 millones de niñ@s empiezan la escuela primaria pero la abandonan antes de haber completado cuatro años de educación. 3) En gran parte de África subsahariana y en el Asia Meridional, l@s niñ@s reciben un promedio de, entre 4 y 7 años de educación. En los países industrializados los años de estudio varían de 15 a 17 años.

-Etnia: Conjunto de individuos humanos pertenecientes a una misma raza, que comparten un origen, una lengua, una misma religión y una cultura propia.

-Medio ambiente: Es todo lo que nos rodea: el aire que respiramos, el agua que bebemos, la tierra en la que crecen todos nuestros alimentos y todos los seres vivos. En estos momentos, nuestro ambiente está amenazado. He aquí algunos datos: 1) Cuatro de cada cinco enfermedades comunes en los países en desarrollo están causadas por agua contaminada o falta de saneamiento. 2) En América Central se ha destruido, durante los últimos 25 años, la cuarta parte de los bosques tropicales. 3) Cada segundo perdemos, en todo el mundo, una superficie de bosque equivalente a un campo de fútbol. Los países industrializados utilizan más del 80% de la energía mundial.

-Deuda externa: Es la deuda que el gobierno y las instituciones públicas de un país deben a gobiernos, organizaciones intergubernamentales o bancos de otro país. También se utiliza el término para referirse a las obligaciones de l@s deudores privat@s de un país, cuyo pago ha sido garantizado por el gobierno. Generalmente, estas deudas deben ser canceladas en moneda fuerte. Actualmente, aproximadamente 33 países se encuentran con una "deuda impagable"; es decir, que su deuda se eleva a más del 25% de sus ganancias por intercambio externo. Gran parte de la deuda externa de América Latina se debe a los bancos privados. La mayor parte de la deuda de África SubSahariana se debe a otros gobiernos o a organizaciones gubernamentales.

-Sociedad civil: En su concepción más reducida, el término se refiere a la calidad de las relaciones entre el individuo o colectividad y el Estado. La visión moral de la sociedad civil está basada en el respeto a la dignidad, a la libertad de las personas y a la responsabilidad de éstas para junt@s buscar el bien común y asegurar que las instituciones del Estado se basen en estos principios. Es posible construir la sociedad civil en colaboración con otros países.

## **FINAL**

### **Retomando la experiencia:**

*¿Qué sentimientos predominan en mí al terminar el encuentro?*

*¿Qué me llevo de todo lo aprendido?*

*¿Qué invitación o llamada descubro en lo vivido?*

*¿Cómo poner en práctica lo aprendido?*

---

## **CANTO A NUESTRA HISTORIA DE SALVACIÓN**

---

Bendito sea el Señor Dios, que nos ha bendecido desde el cielo con toda clase de bienes en Cristo. El ha levantado desde la raíz de nuestras razas un solo pueblo: noble, humilde, acogedor. El hizo sobreponer la bondad a la destrucción, y ha hecho que permanezca vivo nuestro celo por la tierra, por el otro y la otra, por el/la necesidad@.

Dios nos enseñó a no tratar de extranjero al inmigrante, y a no despreciar al quien pide en los semáforos. Su palabra nos enseñó a convivir y a dar la mano a tod@s. Es suya la bendición que nos echan los padres y las madres desde niñ@s. El se baja de las estrellas con los Reyes Magos, cada año, y nos hace cantar para enfrentar las desgracias.

El hace que fructifique siempre nuestra tierra verde  
y que el Espíritu Jíbaro perdure en la siembra y en el canto.

El vino con l@s negr@s, encadenado, y los liberó en la pila del bautismo, y en el canto antillano, y en la fuerza de la raza y del trabajo.

El es quien hermana a los compadres y las comadres, quien hace que se visiten l@s vecin@s en Navidad. Es su Espíritu quien recoge las preces del Rosario y nos acompaña en la vida y en la muerte. El está en cada buen/a viej@, curtido por el tiempo y el trabajo, cargad@ de hij@s y de niet@s, repleto de consejos sabios.

Está en cada hombre y mujer que, madrugando, se echan al hombro la carga de lo incierto; y que mueven las comunidades y sostienen el alto la fe. Dios se hizo presente en cada uno de nuestros pueblos: en sus nombres, en los templos de sus plazas, en sus fiestas y en sus rezos.

Nos sobrecoge, Señor, el saber que te paseas por nuestras montañas y que son tuyas nuestras islas y nuestras costas. Tu designio arropa nuestros vales y de un vistazo derramas tu amor sobre nuestra gente. ¡Así de generoso eres, y se nota tu presencia! Nada escapa a tu mirada salvadora: ni el/la buen@ ni el/la mal@, ni quien hace la paz ni el/la criminal.

Hoy, Señor, te suplicamos que nos hagas dign@s de la herencia de fe de este pueblo. Que anunciemos tus maravillas con mayor fidelidad para que tu pueblo se alegre contigo. Muéstranos tu rostro en la hora difícil de la Historia, y danos tu salvación. Unenos desde la dispersión, sánanos de la confusión, sacúdenos de la comodidad. Comprométenos en la justicia y toda nuestra vida será alegría y júbilo.

Ya estamos, Señor, en un nuevo siglo, y Tú inauguras entre nosotr@s un nuevo tiempo: Tiempo de Esperanza y Renovación. Levanta nuestras miradas a la altura de tus tiempos y únenos en diálogo abierto, capaz de tus palabras. Tú nos devolverás la esperanza y nos guiarás a tu santa morada.

Porque queremos que todas nuestras empresas nos las realices Tú.

¡Bendito sea el Señor, nuestro Dios! Por todas nuestras generaciones. ¡Qué se alegre Puerto Rico en su Creador, y l@s hij@s de Borinquén por su Rey!. ¡Amén, Amén!



CONÉCTATE:



CON DIOS



## CONÉCTATE CON DIOS

---

### TEMA 1: MI EXPERIENCIA DE DIOS

---

#### OBJETIVO GENERAL:

Reflexionar sobre la imagen que tengo de Dios y cómo se ha formado.

#### Oración inicial:

- Música suave de fondo
- Hacer un breve ejercicio de respiración y relajación
- Se les pide que busquen en su mente una imagen de Jesús y que le comuniquen a esa imagen como se sienten.
- Quien coordina, luego de un tiempo razonable, l@s guía de vuelta al salón.
- Luego se les pide que cuando estén list@s abran sus ojos.

#### Introducción:

Conocer la imagen que tengo de Dios y cómo se ha construido es la primera faceta para poder integrar al Dios de Jesús en el proceso de *Conéctate*.

#### Metodología:

La sección se divide en cuatro partes, para que se pueda desarrollar por elementos y así se pueda asumir mejor el proceso.

### PRIMERA PARTE: RECUPERACIÓN DE LA IMAGEN DE DIOS

**Dinámica:** *Mi  
Dios*

*imagen de*

**Objetivo:** Descubrir la imagen que tengo de Dios

**Material:** Papelógrafo, marcadores, lápices y papeles

#### **Desarrollo:**

- Facilitar al grupo lápiz y papel. Se les dará las siguientes instrucciones: ell@s tendrán tres minutos para escribir todas las palabras, adjetivos o frases que se les vengan a la mente sobre la imagen que tienen de Dios. El tema no se les dará hasta que comience la dinámica. Se limita el tiempo para que no puedan reflexionar demasiado; esto será esencial para lograr el objetivo de la dinámica.

- Al transcurrir los tres minutos, quien coordine se asegurará que tod@s dejen de escribir.
- Se pedirá a alguien voluntari@ que escriba en papelógrafo las palabras o frases que hayan escrito l@s jóvenes. A las palabras o frases repetidas se les añadirá un asterisco al lado. (Estas frases deben permanecer en el área hasta que finalicen las dos sesiones).

**Dinámica:** Imagen de Dios transmitida por otr@s

**Material:** Lápiz y papel

**Objetivo:** Reconocer e identificar las personas que han contribuido a mi imagen de Dios. Ver la aportación individual de esas personas y evaluarlas.

**Desarrollo:**

La persona que coordina dará las siguientes instrucciones. Cada miembr@ del grupo tomará un lápiz y un papel, y harán una tabla. En ella delinearán cuatro columnas. En la primera columna colocará las siguientes palabras: niñez, adolescencia, juventud. En la segunda columna, colocará los nombres de personas que durante esa época de su vida aportaron alguna idea sobre su imagen de Dios. En la tercera columna escribirá si la aportación fue positiva o negativa. La cuarta y última columna es para escribir algún comentario sobre la aportación de esa persona.

La siguiente tabla es un ejemplo de cómo se vería:

Periodo de su vida	Nombre o nombres	Contribución	Comentario
Niñez			
Adolescencia			
Juventud			

Luego de terminado el ejercicio, se les darán unos minutos para reflexionar sobre sus trabajos.

**Dinámica:** Concepción de Dios en distintos momentos de mi historia

**Material:** Radio, música instrumental o de relajación

**Objetivo:** Identificar la visión que tengo de Dios en distintos períodos de mi historia personal.

**Desarrollo:**

- La persona que coordina guiará al grupo a través de un ejercicio de relajación.
- Es importante que quien coordine tenga experiencia en este tipo de dinámica o ejercicio y que esté muy pendiente de cada persona durante el ejercicio.
- Luego de considerarse oportuno, la persona que coordina les dirá que visualicen mentalmente la imagen que tienen de Dios y que dialoguen con esa imagen. Se les dará unos minutos para que puedan visualizar la imagen.
- Entonces l@s invitará a hacer un viaje por el tiempo. Y les dirá que se monten en una máquina del tiempo que los llevará a distintos momentos de su pasado.
- La persona que coordina se dirige diciendo que el tiempo ha comenzado a retroceder, que las manecillas del reloj van hacia atrás, que nos hemos movido en el tiempo un minuto hacia atrás, un día... una semana... un mes... un año... hemos llegado a la edad de quince años y el tiempo se va deteniendo hasta fijarse en ese momento histórico.
- Se les pregunta "¿qué observas?" Se les permite un tiempo para que se ubiquen en ese momento histórico. Se les hacen ciertas preguntas como las siguientes: ¿quiénes eran sus amistades?, ¿cómo era su casa?, ¿cómo era su escuela?, etc. Estas preguntas les ayudarán a situarse.
- Cuando se crea pertinente, quien coordina, les dirá que visualicen la imagen que tienen de Dios en ese momento y que dialoguen con esa imagen. Se les dará unos minutos para que puedan visualizar la imagen. Se les pueden dar ciertas preguntas para que profundicen en la imagen de Dios que tenían en ese momento histórico. Ejemplo: ¿Cómo ves a Dios?, ¿te puedes comunicar con él?, ¿cómo te comunicas con él?.

- Es importante observar a cada un@ de l@s integrantes. Si se nota algún comportamiento o expresión fuera de lo normal, favor de aproximarse a la persona y ayudarla a salir de la dinámica.
- Luego de un tiempo oportuno, se les invita a proseguir el viaje por el tiempo. Quien coordina se dirige diciendo que el tiempo ha comenzado a retroceder, que las manecillas del reloj van hacia atrás, que nos hemos movido en el tiempo un minuto hacia atrás, una hora... un día... una semana... un mes... un año... dos años... tres años... cuatro años... cinco años hemos llegado a la edad de los diez años y el tiempo se va deteniendo hasta fijarse en ese momento histórico.
- Se les pregunta: "¿qué observas?" Luego, se les permite un tiempo para que se ubiquen en ese momento histórico. Se les hacen ciertas preguntas como: "¿puedes ver tu escuelita, tus amiguitos?, ¿cómo te veías tú en ese momento?" etc. Las preguntas les ayudarán a ubicarse.
- Cuando se crea pertinente, quien coordina, les dirá que traigan a su mente la imagen que tienen de Dios en ese momento y que dialoguen con esa imagen. Se les dará unos minutos para que puedan visualizar la imagen. Se les pueden dar ciertas preguntas para que profundicen en la imagen de Dios que tenían en ese momento histórico. Ejemplo: ¿cómo ves a Dios?, ¿te puedes comunicar con él?, ¿cómo te comunicas con él?
- Luego de un tiempo oportuno, se les l@s invita a proseguir el viaje por el tiempo. La persona que coordina se dirige al grupo diciendo que el tiempo a comenzado a retroceder, que las manecillas del reloj van yendo hacia atrás, que nos hemos movido en el tiempo un minuto hacia atrás, una hora... un día... una semana... un mes... un año... dos años... tres años... hemos llegado a la edad de los cinco años y el tiempo se va deteniendo hasta fijarse en ese momento histórico.
- Se les pregunta una vez más: "¿qué observas?" y se les permite un tiempo para que se ubiquen en ese momento histórico. Luego, se les hacen ciertas preguntas, tales como: "¿puedes ver tu casa, tus juguetes?, ¿cómo te veías tú en ese momento?" etc. Las preguntas l@s ayudarán a ubicarse.
- Cuando se crea oportuno, quien coordina, les dirá que visualicen la imagen que tienen de Dios en esa edad de los cinco años y que dialoguen con esa imagen. Se les darán unos minutos para que puedan ver claramente la imagen. Puede dárseles ciertas preguntas para que profundicen en la imagen de Dios que tenían en ese momento histórico. Por ejemplo: "¿cómo ves a Dios?, ¿cómo lo

describes? ¿te puedes comunicar con él?, ¿cómo te comunicas con él?, ¿qué palabras usas para comunicarte con él? ¿cuál es tu relación con él?"

- La persona que coordina les avisará que esta próxima parada será la última de esta larga travesía. Entonces, se les invita a abordar la nave del tiempo. Luego, se les dice que el tiempo ha comenzado a retroceder, que las manecillas del reloj van hacia atrás, que nos hemos movido en el tiempo un minuto hacia atrás, una hora... un día... una semana... un mes... un año... pero este viaje final les permitirá ir hacia su niñez, hasta donde su memoria los lleve. Ell@s tendrán que escoger cuando detenerse. Será a los cuatro años... a los tres años... a los dos años cuando tenían un año... Ya han llegado y el tiempo se va deteniendo hasta fijarse en ese momento histórico.
- Se les pedirá que disfruten de ese momento. Para esto se les dará alrededor de tres minutos antes de proseguir. Luego, se les pedirá que busquen la imagen que tienen de Dios en ese momento y que dialoguen con ella.
- Después de un tiempo razonable, se les dice que ya es hora de regresar, que nos vamos a montar en la máquina del tiempo hacia el presente, que el reloj comienza a mover las manecillas hacia el frente, que los minutos van corriendo... que pasa una hora... que pasa un mes... un año... que volvemos a los cinco años... a los diez... a los quince años... al presente. Luego de traerl@s al presente con delicadeza y respetando el momento, vamos pidiéndoles que cuando se sientan list@s abran los ojos.

Para finalizar, se les pedirá que quienes deseen, cuenten al grupo cómo les fue en la experiencia.

Para integrar esta sesión, se compartirá en plenario o en grupos pequeños el sentimiento que queda en cada un@ al adentrarse en sí mism@s para reconocer la imagen o la experiencia de Dios que tiene de Dios.

## SEGUNDA PARTE: LA IMAGEN DE DIOS EN LA

Después de haber reflexionado en la sesión anterior sobre la imagen que tenemos cada uno de Dios, hoy vamos a adentrarnos en la imagen o experiencia que tuvo el Pueblo de Israel y en la imagen que Jesús nos da a conocer sobre Dios en el Nuevo Testamento.

**Dinámica:** Justicia vs. Misericordia

**Material:** Biblia, papeles, lápices, un reloj, una pizarra y una tiza.

**Objetivo:** Descubrir si la imagen que tengo de Dios responde más a la visión que predomina en el Antiguo Testamento, el Dios de la Ley y de la Justicia que habita en el templo, o si por el contrario, es la imagen del Dios del Nuevo Testamento, que es el Dios de Jesús, que habita en la persona y en quien predominan las características de la libertad y la misericordia.

**Desarrollo:**

- La persona que coordina dividirá al grupo en subgrupos. La cantidad de subgrupos lo determinará el/la coordinador/ra con respecto a la cantidad de personas que compongan el grupo. Lo ideal es que los subgrupos sean de 4 ó 5 personas.
- Se les repartirán dos grupos de textos. A un subgrupo se les repartirán textos del A.T. enfocados en un aspecto de Dios: la justicia. Al otro subgrupo, textos del N.T. que enfocan otro aspecto de Dios: la misericordia. Se les pedirá que escriban con palabras o frases, cómo describirían al Dios que acaban de leer. Para esto, cada grupo necesitará escoger un/a secretari@ que escribirá la información y l@s representará en la etapa final.
- En forma de plenario el/la secretari@ presentará la información, la cual se escribirá en la pizarra. Se ubicarán las palabras o frases en dos columnas: una para los elementos asociados al NT, bajo el nombre de misericordia, y otro para los del AT, escritos bajo el nombre de justicia. Se confrontará la información obtenida con la información de la dinámica número uno en la sesión anterior. Así, al finalizar, se podrá saber cuál es la imagen que tiene el grupo sobre Dios.
- Además, se les pedirá que comparen su trabajo individual con el trabajo que se ha realizado en la dinámica de la justicia y la misericordia para ver que concepción de Dios tienen en este momento. Se les dará un corto tiempo para esto.
- Así se dará fin a esta parte.

**Dinámica:** Integrar mi experiencia de Dios

**Objetivo:** Integrar el proceso de estas dos sesiones para comprender mejor la imagen de Dios que debo tener.

**Desarrollo:**

- La persona que coordina dividirá al grupo en subgrupos y les guiará con las siguientes preguntas: ¿en qué se parecía la imagen que tenían de Dios a la que Jesús nos revela?, ¿qué imagen de Dios Jesús me invita a tener?, ¿cómo adapto mi imagen a la de Jesús? Al finalizar la discusión, quien coordina preguntará cómo se sintió cada un@ en este proceso de recuperación de la imagen de Dios.
- Se puede compartir con ell@s lo siguiente: Jesús es el que nos muestra la imagen más perfecta de Dios Padre-Madre. Esto no niega, necesariamente, nuestra experiencia personal con Dios, sino que la amplía dándole un sentido más pleno.

**A continuación se ofrecen los textos que se pueden utilizar en la dinámica número 4 de la segunda sesión.**

El o la encargad@ evaluará los textos y escogerá los que él/ella crea más apropiados. Tendrá la libertad de escoger otros textos si cree que son más apropiados.

***Textos que nos enfatizan la justicia de Dios en el Antiguo Testamento.***

Gn 18, 22-26	Gn 22	Sal 19 Yahweh sol de justicia
Dt 5 (El decálogo)	Dt 6,20-25	Jer 9,22-23
Sof 3,5	Is 5,16	Is 10,22
Is 45,21-22	Job 22,26-30	Nm 32,23-26

***Textos que enfatizan la misericordia de Dios en el Nuevo Testamento***

Mt 5 Bienaventuranzas	Jn. 8, 1-11	Col 3, 12-15
Lc 6,36-38	Lc 16, 19-31	Lc 15, 11-32
Lc 7,41- 43	Mt 18,12-13	Mc. 8, 1-10
Jn 4, 46-54		

---

## TEMA 2: Jesús y Su invitación a un proyecto de vida

---

### OBJETIVO GENERAL:

Descubrir, que Jesús nos invita a hacer posible un proyecto de vida desde la experiencia de un Dios de Amor y Misericordia.

**Nota:** Este tema es básicamente un momento de honda profundización en la llamada de Jesús a colaborar en la construcción de un proyecto de vida, en la construcción del Reino de Dios entre nosotr@s.

### Oración inicial:

Reunid@s en nombre de Jesús, somos enviad@s a anunciar, con nuestra vida y nuestro trabajo, la **BUENA NOTICIA DEL REINO**.  
Sacamos de su Corazón el amor para vivir más sensibles a los sufrimientos y esperanzas de nuest@s herman@s,  
y así responder mejor en nuestra misión a las llamadas de Dios en la realidad y a hacer opciones más coherentes con el Evangelio.  
(Const. 30, Religiosas del Sagrado Corazón)

Luego de haber leído este texto, tod@s a nivel personal, pediremos la gracia de que, amando a Dios y a l@s demás, todas nuestras intenciones y acciones sean dirigidas a un mayor servicio por el Reino.

### Introducción:

A lo largo de este manual has estado profundizando en todo lo que es tu vida: en relación contigo mism@, con otr@s, con el mundo y con Dios. Nos toca ahora dar un paso más en este proceso. A la luz de todo lo aprendido y experimentado, vamos a pasar a un tema que es de suma importancia en la vida de tod@ cristian@: **La llamada de Dios**. Dios Padre-Madre tiene la audacia, la osadía, el atrevimiento de llamarnos a un proyecto de Vida. El no se detiene a ver si estamos preparad@s o no, si cumplimos con requisitos para ser buen@s discípul@s, etc. Simplemente llama a todo hombre y mujer que esté dispuest@ a dar su vida a favor de la construcción del Reino.

Ese llamado lo experimentamos, de muchas maneras, en lo cotidiano de nuestras vidas. Es algo de lo que posiblemente much@s de nosotr@s seamos conscientes pero, hay much@s jóvenes que van más allá y sienten la preocupación de buscar con seriedad su lugar en la vida y descubrir ese proyecto de Dios para ver cómo realizarlo.

Sabemos que en la etapa de juventud es cuando se hacen las grandes opciones, pero también es una realidad que a nuestro alrededor hay muchos ruidos, demasiadas proposiciones "fascinantes" que llenan de confusión a much@s jóvenes. Cada un@ de nosotr@s tenemos una misión en este mundo y responder a ella nos dará la felicidad.

Por tal razón, ahora vamos a adentrarnos en este camino fascinante de la llamada. Hay varios textos que nos permiten descubrir el modo del llamamiento de Jesús y nos revelan: *dónde llama, en qué situación llama, cómo llama y a qué llama.*

En esta ficha de trabajo te brindamos algunos elementos que te pueden ayudar en tu búsqueda de vida, desde una experiencia de Dios. ¡ADELANTE!

**Dinámica:** *La llamada en la biblia (reflexión grupal)*

**Objetivo:** Descubrir, que desde siempre, existe un llamado de Dios para el ser humano.

**Desarrollo:**

1. Dividir el grupo en subgrupos.
2. Repartir a cada subgrupo una cita bíblica : Jer. 1, 4-8; 1 Sam. 3, 19; Lc. 1, 26-38.
3. Leer la cita que le tocó y reflexionar junt@s las siguientes preguntas. Hacerlo todo en un tiempo máximo de 20 minutos.
  - ¿Quién llama?
  - ¿A quién llama y en que situación lo llama?
  - ¿A qué llama?
  - ¿Cómo reacciona la persona llamada? (Fíjate en su proceso) ¿Lo puedes describir?
4. Invitar a l@s participantes a llevar a plenaria los frutos de su reflexión . Quien coordina llevará al grupo a encontrar las coincidencias y las diferencias que hay entre los textos. Sería bueno escribir las respuestas en un papelógrafo o en la pizarra. Se trata de ver cómo se da el proceso de la llamada.
5. Se debe propiciar un diálogo mediante el cual, l@s participantes, compartan experiencias en las que se han sentido llamad@s por Jesús. Por ejemplo: prestar un servicio concreto a una persona necesitada, servir de apoyo a un/a amig@, colaborar más en las tareas de su casa, dedicar un tiempo como voluntari@ en un barrio pobre u otra organización.  
Se trata de que l@s jóvenes vean que constantemente somos llamad@s, que lo que necesitamos es estar a la escucha y responder fielmente a ese llamado. Estas son llamadas muy concretas pero puede haber otras que cambien nuestras vidas. Un ejemplo claro de esto puede ser la llamada a un estilo de vida particular.

## Dinámica: Jesús, yo y l@s otr@s (reflexión personal)

El **objetivo principal** de esta dinámica es entrar en relación orante con Jesús a través de alguno de sus encuentros con hombres y mujeres en el Evangelio: hombres y mujeres enferm@s, gente perdida, sin "valor" ... L@s invitamos a entrar en estos relatos con los ojos, el corazón, la boca, las manos y los pies de Aquél que se acercó a estas personas y transformó sus vidas.

Cada persona se va con los textos sugeridos y con la guía que se presenta a continuación para ayudarle. Se está un tiempo (media hora) en oración personal con Jesús. Se sugiere que usen la imaginación, si se quiere, cerrando los ojos: mirar los lugares, las casas, los templos, los caminos por donde Jesús predicaba, curaba, enseñaba, construyendo, así, el Reino.

**Material a utilizar:** Biblia

Textos sugeridos y guía para la oración:

**-Lee Mc. 1, 29-31** Al comienzo de la escena, vemos a una mujer postrada, separada, poseída por la fiebre. Al final, esa misma mujer, ya curada, se ha integrado a la comunidad y sirve a l@s demás; es decir, se ha integrado a ese lugar al que remite siempre Jesús a l@s que le siguen, porque ahí "se tiene parte con él" (Jn. 13,8). En el centro del texto está la clave de la transformación: "Jesús se acercó y, tomándola de la mano, la levantó".

Contempla esa **MANO** tendida de Jesús. Es su primer gesto silencioso en el evangelio de Marcos, y en él se evoca, como un esbozo, todo lo que ha venido a ser para la humanidad caída: una mano tendida que nos agarra para sacarnos de nuestra postración, para librarnos de nuestras fiebres, para conducirnos hacia el servicio de sus herman@s más pequeñ@s. "Había en él una fuerza para sanar..." (Lc. 5,17).

Entra en el ámbito de esa fuerza, déjate levantar por esa mano, agradece la fuerza y la liberación que te llegan a través de ella. Pregúntate por el potencial que hay en las tuyas: ¿Cómo fluye?, ¿hacia quiénes? Sus manos, ¿retienen o entregan?, ¿hunden o levantan?...

**-Lee Mt. 9,9-13** El sujeto del primer verbo es Jesús: "vio a un hombre llamado Mateo". Ese hombre está pasivo, "sentado en el despacho de impuestos", atrapado por su condición de recaudador, atado a una profesión que le hace despreciable a los ojos de tod@s. Pero los **OJOS** de Jesús han sabido ver más allá de las apariencias: han visto en el publicano a un discípulo, a un seguidor. Para esa mirada nadie está sentenciado ni calificado definitivamente, sino que tiene el futuro por delante. "Sígueme", le dice; y "él se levantó y lo siguió". Mateo ha percibido que lo han mirado por primera vez de manera distinta: alguien cree en él y lo llama, y por eso se convierte en alguien activo, en un agente de cambio que deja atrás su pasado, asume el protagonismo de su propia vida y se pone en marcha, detrás del que fue capaz de mirarle así.

Contempla la mirada de Jesús sobre Mateo y siente que TÚ ERES MATEO. Déjate mirar por unos ojos que ven en ti mucho más adentro de lo que ven l@s demás y de lo que tú ves de ti mism@. No se fija en tus defectos ni en tus incapacidades; no le preocupa lo que ya eres, sino que se fija en lo que hay ti y que quizá tú desonoces. Fíate más de sus ojos que de los tuyos; cree que su mirada y su llamada pueden hacer de ti un/a discípul@. Pídele que te enseñe a mirar así a l@s demás, que te haga como él, incapaz de sentenciar a nadie, de condenar a nadie, de pensar que nadie es capaz de cambiar.

Luego de este rato de oración personal, se podrá comentar en pequeños grupos la experiencia y se les invitará a compartir entre ell@s las siguientes preguntas: *¿siento en mi vida que Jesús me llama?, ¿a qué me invita?, ¿qué quiere de mí?, ¿me siento con deseos de colaborar en algo en favor de la construcción de un mundo más justo y solidario?* Tras una reflexión l@s participantes deberán poner en común las invitaciones y/o llamadas que descubren.

(Textos tomados del libro *Compañeros de Camino* de Dolores Aleixandre, rscj)

**Oración final:** Se leerá junt@s el siguiente texto:

***"Pongo ante ti la muerte y la vida, la bendición y la maldición;  
Elige la Vida y vivirás tú y tu descendencia, a ÉL,  
pues ÉL es tu vida" (Dt 30, 19-20)***

**FINAL**

***Retomando la experiencia:***

*¿Qué sentimientos predominan en mí al terminar el encuentro?*

*¿Qué me llevo de todo lo aprendido?*

*¿Qué invitación o llamada descubro en lo vivido?*

*¿Cómo poner en práctica lo aprendido?*

**OBJETIVO GENERAL:**

- Presentar al/la joven las diferentes opciones de vida desde la experiencia de Jesús, quien como persona también optó por un estilo de vida.
- Programar con l@s jóvenes la continuación de la experiencia de *Conéctate*, a través de los ejercicios espirituales y del servicio voluntario.

**Introducción:**

Durante los pasados meses has estado caminando en esta experiencia de *Conéctate*, una experiencia grupal que te ha dado la oportunidad de hacer grupo con otr@s jóvenes y vivir un proceso de acompañamiento y de crecimiento personal y grupal.

Tal vez te hayas preguntado....¿Y todo concluirá aquí?...

Te decimos que NO... Tenemos unas propuestas para ti. Sigue conectad@ a *Conéctate* Y...

- Comienza a descubrir tu vocación en la Iglesia, pueblo de Dios.
- Sigue profundizando en tu relación con ese Dios de Amor a través de la experiencia de Ejercicios Espirituales.
- Date la oportunidad de servir a tus herman@s a través de la experiencia de voluntariado y/o de misioner@ en una comunidad religiosa.

**Oración inicial:**

Se recomienda preparar el lugar de oración con una estampa o cuadro de Jesús y una vela. La oración puede hacerse a dos coros, tod@s junt@s, o que un@ por un@ vayan leyendo una parte, en voz alta. Se recomienda tener una música instrumental de fondo y terminar con una canción que al grupo le guste.

**LO MAS IMPORTANTE NO ES...**

**LO MÁS IMPORTANTE NO ES:**

- Que yo te busque,  
sino que tú me buscas en todos los caminos. (Gen.3,9),  
que yo te llame por tu nombre,  
sino que tú tienes el mío tatuado en la palma de tus manos. (Is.49,16),  
que yo te grite cuando no tengo ni palabra,  
sino que tú gimes en mí con tu grito (Rom.8,26),  
que yo tenga proyectos para ti,  
sino que tú me invitas a caminar contigo hacia el futuro (Mc.1,17),

que yo te comprenda,  
sino que tú me comprendes en mi último secreto (1 Cor.13,12),  
que yo te hable de ti con sabiduría,  
sino que tú vives en mí y te expresas a tu manera (2 Cor.4,10),  
que yo te guarde en mi caja de seguridad,  
sino que yo soy una esponja en el fondo de tu océano (EE.3,35),  
que yo te ame con todo mi corazón y todas mis fuerzas,  
sino que tu me amas con todo tu corazón y todas tus fuerzas (Jn.13,1),  
que yo trate de animarme, de planificar,  
sino que tu fuego arde dentro de mis huesos (Jer.20,9),  
Porque, ¿cómo podría yo buscarte, llamarte, amarte...  
si tú no me buscas, llamas y amas primero?  
El silencio agradecido es mi última palabra,  
y mi mejor manera de encontrarte.

Tomado del libro: *La transparencia del barro (Salmos de encuentro)*

## PRIMERA PARTE: JESÚS Y YO

**Dinámica:** **Mi escudo vocacional**

**Objetivo:** Encontrar y compartir con el grupo los principales valores que a cada cual le gustaría vivir en su futuro vocacional.

**Desarrollo:**

- Se divide el grupo en subgrupos para que puedan compartir los materiales: pega, cartón, tijeras, etc. Se entregará a cada participante la hoja de símbolos adjunta. Cada participante construirá un escudo, como desee, con aquellos cuatro símbolos que expresen mejor las motivaciones, gustos y valores que a él o a ella le gustaría vivir en un futuro. Cada persona puede usar su creatividad para presentar su escudo.
- En pequeños grupos van a compartir lo que significa cada uno de los símbolos escogidos. Quien coordina deberá fomentar el diálogo entre los grupos. Algunas preguntas para el diálogo podrían ser: ¿por qué los escogiste?, ¿qué valores encuentras en ellos?, ¿proyectan de alguna manera tu futuro?, ¿qué tendrías que hacer para que esto, que has visto hoy, encuentre cauce en tu

vida?, ¿qué medios prácticos podrías poner para que ese escudo pueda esculpirse realmente en tu vida?

- Para terminar se recomienda leer el siguiente pasaje del Evangelio: Jn.1, 35.39

**Dinámica:** **Ser reflejo de Jesús**

**Objetivo:** Contemplar en el Evangelio las actitudes de Jesús como persona y como creyente. Ver cómo estas cualidades lo llevaron a tomar opciones en su vida y como nosotr@s también estamos llamad@s a ser creyentes y a cultivar esas actitudes que caracterizaron a Jesús.

### **Introducción:**

**Jesús fue PERSONA** y nos llama a ser persona. La persona es un ser humano capaz de razonar, pensar y crear ideas. Pero va más allá, es un ser humano con sentimientos, emociones, abierto a la belleza, a la bondad y a la verdad.

Si contemplamos a Jesús en el Evangelio nos daremos cuenta de lo que significa ser persona. Se dejó enseñar por sus padres: José y María. Aprendió de María la ternura. Ella fue su maestra del Corazón. Nos encontraremos con un Jesús en constante relación. Relación con l@s demás, relación con él mismo, con la naturaleza, con su proyecto, **El Reino**, como lo hemos visto en el tema anterior.

Nos encontraremos con una **persona CREYENTE**, que cultiva una relación con su Padre Dios como un amigo, en la que Dios, su Padre, ocupa el lugar más importante en su vida y en sus decisiones. Un Jesús que se siente amado profundamente por su Padre. También, cada un@ de nosotr@s está llamad@ a cultivar este ser creyente y establecer una relación con Él. Será esta relación con Dios-Amor la que nos llevará a tratar a l@s demás como a nosotr@s mism@s: con amor.

Y por último, nos encontramos con un **Jesús que OPTA**. Opta por una misión: **hacer presente el REINO**. Dedicar su vida a l@s más necesitad@s, a l@s que nadie busca, a los pequeñ@s.

Al igual que Jesús, nosotr@s también estamos llamad@s a optar en nuestra vida. Tod@s somos llamad@s por Dios por lo que nos toca descubrir cuál es la misión a la que el Señor nos está llamando. Pregúntate: *¿cuál es mi vocación como persona y como creyente?* Recuerda: tod@s tenemos una misión y responder a ella nos dará la felicidad.

### **Desarrollo:**

Se le da copia del diagrama Jesús y Yo a cada participante. Se trata de buscar en el Evangelio pasajes en los cuales se descubre a Jesús como persona, como creyente, y algún pasaje en el que Jesús haya tomado una opción.

El segundo paso consiste en que se contemplen a sí mism@s. Se les pide que busquen en su vida momentos en los que se han sentido persona, en los que se han parecido más a Jesús. Momentos en los que se han sentido creyentes y momentos en los que han tomado una opción. El objetivo es verse a la luz de Jesús, ver cómo están llamad@s a ser reflejo de ese Jesús que nos ama infinitamente y que nos llama a descubrir nuestra vocación en la Iglesia, pueblo de Dios. Él quiere trazar sus rasgos en nosotros... ¿Lo dejamos? o ¿ponemos obstáculos a su acción en nosotr@s? Se reflexiona.

Al terminar esta reflexión personal, se puede dar un compartir en el grupo y terminar con una oración de acción de gracias o algún canto.

**Diagrama JESUS Y YO.....**

	<b>JESUS</b>	<b>YO</b>
<b>PERSONA</b>		
<b>CREYENTE</b>		
<b>OPCIÓN</b>		

**SEGUNDA PARTE: LOS DISTINTOS ESTADOS DE VIDA EN LA IGLESIA**

Con la frase: *"Tod@s tenemos una misión y responder a ella nos dará la felicidad"*, queremos presentarte los diferentes estados de vida en la Iglesia. Tenemos que ser conscientes de que la iniciativa del llamado siempre la tiene el Señor. Es Él quien llama. Nos puede llamar a servirle de muchas maneras, y desde esa realidad diversa y plural, vamos a realizar una misión. De ahí, la importancia de tomarnos con responsabilidad el discernimiento y la búsqueda sincera de aquello a lo que nos llama Dios. Preguntarnos, por ejemplo, desde dónde vamos a vivir la misión de cristian@s, desde dónde vamos a servirle. Es muy importante que seamos conscientes de que cualquier respuesta que yo tome es buena, de que cualquier vocación redunde en provecho de tod@s.

A continuación se les presentan las distintas vocaciones en la Iglesia:

1. Vocación cristiana: Es la vocación común que tod@s tenemos por el bautismo.
2. Vocación laical: Hombres y mujeres que optan por no casarse ni ser religios@s ni sacerdotes. Más bien quieren servir a la iglesia desde una vida de solter@s comprometid@s. Pueden vivir sol@s o en comunidad.
3. Vocación religiosa: Hombres y mujeres que optan por una congregación religiosa específica, viven en comunidad y hacen votos de pobreza, castidad y obediencia. Están l@s religios@s activ@s, que trabajan en una misión hacia afuera y están l@s contemplativ@s, que viven en clausura, dedicad@s a la oración. También hay religiosos que son sacerdotes o hermanos. Desde ahí ell@s sirven al pueblo.
4. Vocación Sacerdotal: Son los que optan por ser sacerdotes diocesanos. Hacen promesas de austeridad, celibato y obediencia al Obispo. Trabajan en la pastoral de una diócesis y no necesariamente viven en comunidad con otros sacerdotes.
5. Vocación laical y Matrimonial: Es la llamada de Dios a hombres y mujeres a formar una familia cristiana que desea servir a la Iglesia desde el matrimonio, viviendo los valores del Evangelio.

**Recuerda:**

En cualquier estado de vida, si seguimos con fe la llamada de Dios, Él no nos fallará. Si buscamos en la Biblia escucharemos la voz del Señor diciendo: *"Yo estoy contigo, No temas.*

*Te quiero mucho. Yo mismo en persona caminaré contigo".*

Lo importante es buscar a alguien que nos ayude a caminar, alguien con quien yo pueda ir compartiendo lo que voy descubriendo.

**No dejes que la vida opte por ti.**

**vivienda** 5

Me gustan las zonas residenciales con servicios abundantes y diversiones, que den posibilidad de alternar.

**diversión** 6

Me gusta un tipo de vida que me permita gozar de la buena música y tocar algún instrumento musical.

**vivienda** 5

Me gusta la doble vivienda: una en la ciudad y otra para los fines de semana.

**diversión** 6

Me chifla el turismo, ver todo el mundo posible.

**trabajo** 7

Un trabajo que me ayude a mi autorrealización personal.

**espíritu** 8

En estas cosas espirituales y religiosas me gusta ir por libre, hacer lo que creo personalmente.

**trabajo** 7

Me van los trabajos de tipo ejecutivo y dirigente, y que sea provechoso económicamente.

**espíritu** 8

En estas cuestiones soy un poco exótico, me gustan los gurus, lo oriental, lo misterioso.

vivienda 6

Una vez fijada la residencia, me gusta estar en un fijo y no moverme de allí.

diversión 6

Me gusta conocer y estar en sitios exóticos y alternar con sus gentes.

vivienda 5

No me gusta vivir en sitios fijos, ni sentirme alado a ningún lugar.

diversión 6

Quisiera desarrollar mis deportes favoritos.

trabajo 7

Me conformo con un trabajito en el que me sienta recompensado económicamente.

espíritu 8

Me conformo con la observancia de los preceptos religiosos: rezar, ir a Misa.

trabajo 7

Yo prefiero un trabajo que me dé libertad. No depender de nadie y poder realizar mis gustos profesionales.

espíritu 8

Me gustaría estar en algún movimiento o comunidad de base que intente profundizar su fe.

**estudios**

Estudios de tipo pedagógico educativo.

**lugar**

Me gustaría trabajar en la tierra que me vio nacer, a ser posible en mi comarca.

**vivienda**

Me encanta vivir en el medio rural.

**diversión**

Donde haya una buena biblioteca, que se retire todo lo demás.

**familia**

Me gustaría una familia numerosa y muy unida.

**economía**

Me gustaría una buena herencia que haga realidad todo mis sueños.

**trabajo**

A mí el trabajo no me va. Lo que vivo es la puesta, el ir por ahí.

**espíritu**

Me siento del múnion de la gente que en el fondo creen pero pasan de religion, de fe.

estudios

Me pasaría toda la vida estudiando.

lugar

Por mi manera de ver las cosas y las circunstancias familiares, debe ser en El Salvador.

estudios

Estudios de tipo técnico-profesional.

lugar

Acepto en mi vida cualquiera de los países llamados de misión.

familia

Una familia que me ayude a mi realización personal.

economía

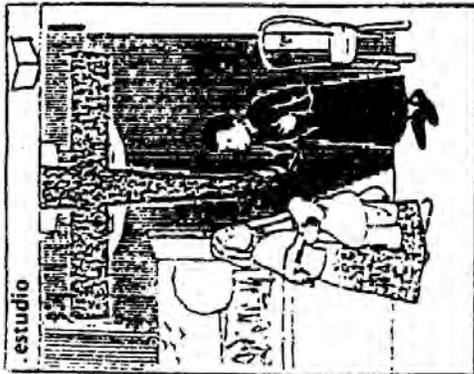
Un sueldo elevado, alto, que me permita lujos y comodidades.

familia

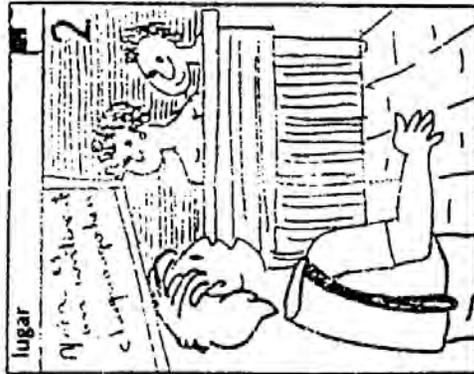
Me siento llamado al colibato para aceptar a cualquiera como familia.

economía

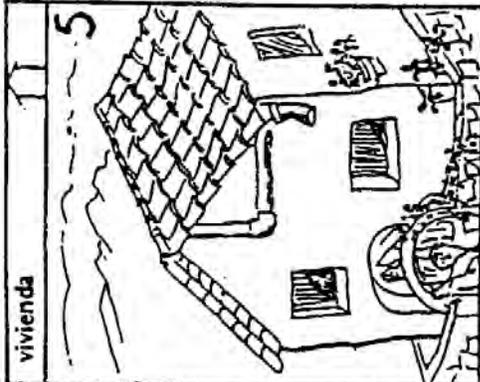
Un sueldo elevado, propio de ejecutivo, con posibilidades de estar entre la clase dirigente.



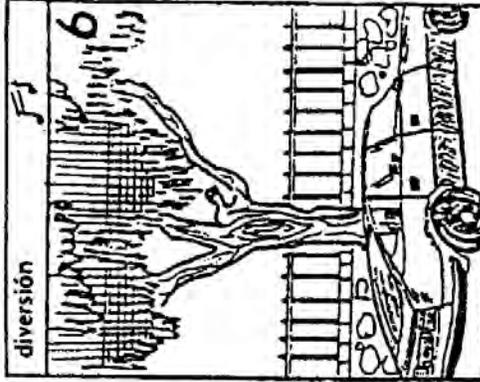
Estudios de tipo formativo que no me sirvan directamente para un trabajo profesional.



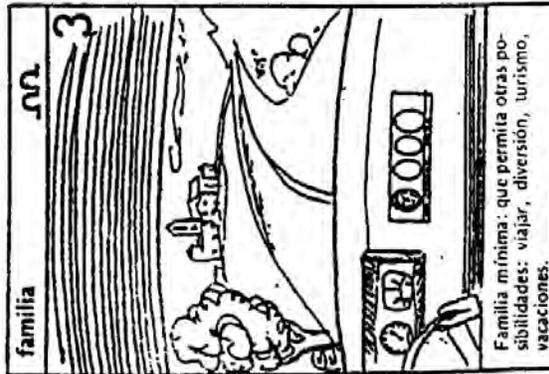
Al servicio de un país del Tercer Mundo.



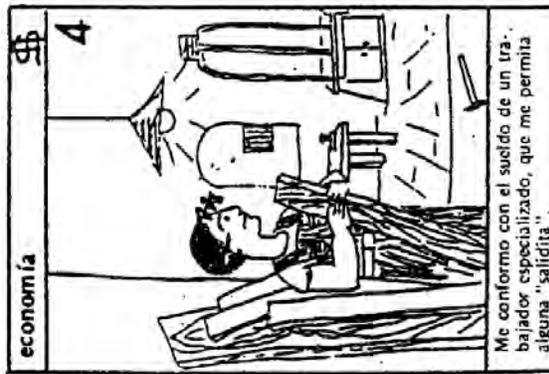
Personalmente soy capaz de aceptar cualquier vivienda, allí donde vive la gente normal.



Que pueda poseer y gozar de los coches y de las motos, me chiflan.



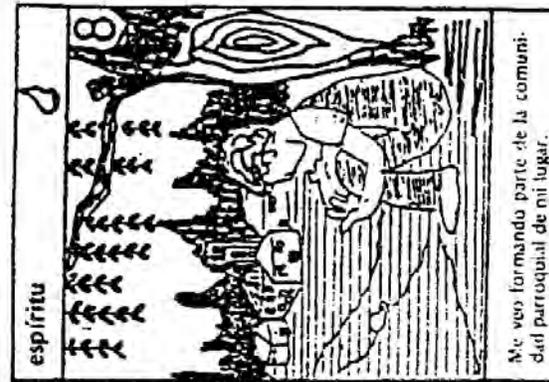
Familia mínima: que permita otras posibilidades: viajar, diversión, turismo, vacaciones.



Me conformo con el sueldo de un trabajador especializado, que me permita alguna "salidita".



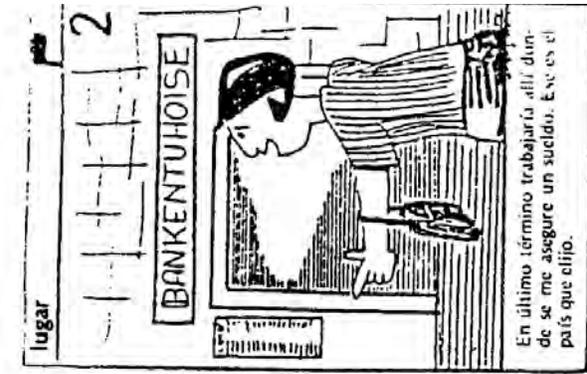
Me gustaría un trabajo de tipo artístico o deportivo.



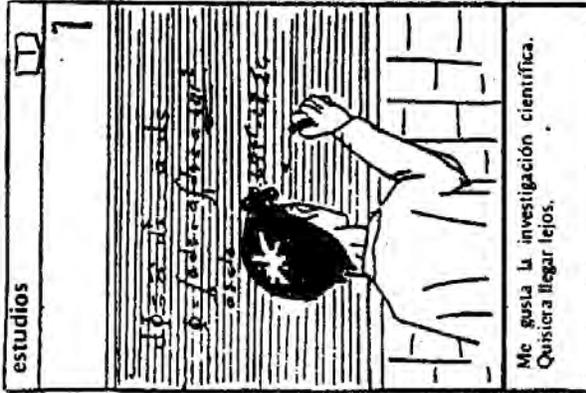
Me veo formando parte de la comunidad parroquial de mi lugar.



No me siento preparado para grandes especialidades, me conformo con los estudios normales.



En último término trabajaré allí donde se me asegure un sueldo. Ese es el país que elijo.



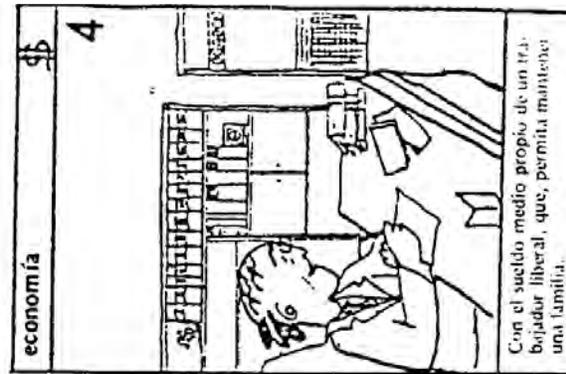
Me gusta la investigación científica. Quisiera llegar lejos.



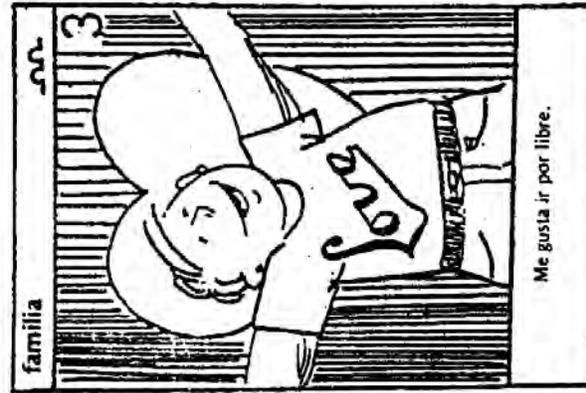
En aquel lugar donde se me necesite para hacer algo.



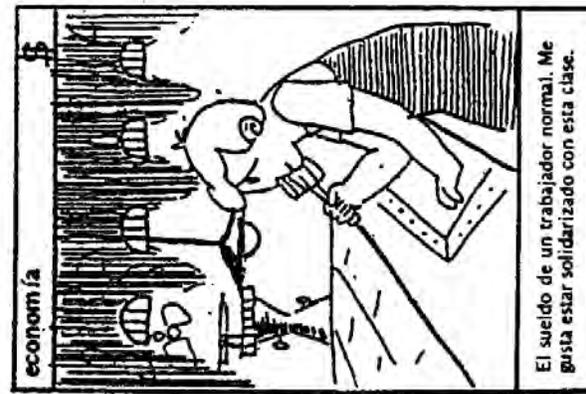
Quiero hijos que continúen en la historia nuestra ilusiones familiares.



Con el sueldo medio propio de un trabajador liberal, que, permita mantener una familia.



Me gusta ir por libre.



El sueldo de un trabajador normal. Me gusta estar solidarizado con esta clase.



**Conéctate** te ofrece un espacio donde, a través de una experiencia de Ejercicios Espirituales, retiro, etc., de tres a cinco días de duración, podrás ahondar en ti mism@, en tu vida y en tu relación con Dios y así, profundizar más en esta etapa de conectarte con Dios que has terminado.

### **¿Qué son los Ejercicios Espirituales?**

- Un tiempo de sumergirse en la vida, con una mirada espiritual para extraer de la vida experiencias significativas, ordenarlas y buscar en ellas la voluntad de Dios y el camino que, como seres humanos, nos conduce a ser personas en plenitud
- Un modo de mirar y probar nuestro corazón, de meditar, de contemplar, de orar y de realizar otras actividades espirituales
- Un tiempo para poner a trabajar nuestro espíritu para ser más libres y elegir una manera de vivir, de ser, de actuar
- Un tiempo donde el silencio es vital.

**Sólo necesitas disponibilidad para hacer silencio, una libreta, un lápiz y la Biblia.**

# CONÉCTATE!



# CON UNA MISIÓN O VOLUNTARIADO



## CONÉCTATE CON UNA MISIÓN

---

¿QUÈ ES MISIÓN?

¿QUÈ ES VOLUNTARIADO?

---

Jesùs les dijo:

*"Vayan por todo el mundo y anuncien la Buena Nueva a toda la creación."*

(Mc. 16, 15)

Después de haber finalizado el proceso de Conéctate, se invita al o a la joven a lanzarse a la aventura de vivir una experiencia de misión y/o formar parte de un voluntariado.

### ¿Qué es misión?

Según Jean Monbourquette<sup>8</sup>, el término misión remite a una orientación inscrita en el ser de cada persona con vistas a una acción social. La misión, pues, designa la necesidad que siente cada persona de realizarse a sí misma en un actuar que se corresponda con su identidad, al servicio de una comunidad.

### ¿Qué es Voluntariado?

Entre todas las definiciones posibles que pueden formularse sobre voluntariado, en o una voluntari@ cristian@ es toda persona que, inspirándose en la fe y movida por su amor solidario a l@s desvalidos de la sociedad, se compromete a destinar su tiempo libre, en asociación con otras personas, a prestar un servicio gratuito en algún campo de marginación y pobreza.

En el documento La Iglesia y los pobres, publicado por la Comisión Episcopal de Pastoral Social, en febrero del año 1994, se dice así:

*"El/la voluntari@ es portador de una cultura de la gratuidad y la solidaridad, en medio de nuestra sociedad competitiva, interesada y pragmática, hedonista, insolidaria e individualista. L@s voluntari@s socieales, por no tener otra motivación en su trabajo más que el respeto y el amor a sus semejantes, suponen un grito profético a favor de la fraternidad y la solidaridad, testificando día a día que la última palabra no debe tenerla el intercambio ni la contraprestación, sino el reconocimiento del otro y sus necesidades".*

*"Nuestra sociedad y nuestra Iglesia están necesitando de un verdadero ejército de voluntari@s, no para la guerra, el odio y la violencia, sino para la paz, la justicia y el amor; de un ejército*

---

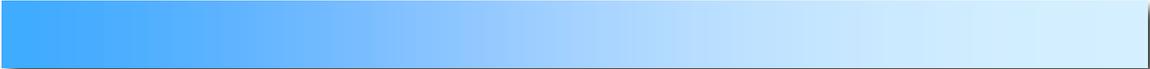
<sup>8</sup> Joan Monbourquette es el autor del libro **A cada cual su misión**, Ed. Sal Terrae, España, 1999.

*de voluntari@s sociales que se ocupen y preocupen de acoger, de atender, de escuchar, de orientar, de ayudar, de sostener y de levantar a todos y todas aquellos ciudadan@s y herman@s a l@s que la sociedad empobrece y maltrata (n. 85)".*

## BIBLIOGRAFIA PARA CONSULTA

1. Aleixandre, Dolores, rscj, *Compañeros en el camino*, Sal Terrae, España, 1995.
2. Arana, María José, rscj, *Artículo: Rescatar lo femenino para reanimar la tierra, sept. 1997.*
3. Cabarrús, Rafael Carlos, *Creecer bebiendo del propio pozo*, tercera edición, Desclée De Brouwer, S.A., Bilbao, 1998.
4. Codina, Víctor, *Cuarenta nuevas parábolas*, Bogotá, 1997, p 82.
5. Colección CEJUV, *Centro Juvenil de Promoción Integral*, Arquidiócesis de México, D.F.
6. De Mello, A., *El canto del pájaro*, Santander, 1982, p 20.
7. González Buelta, Benjamín, *La transparencia del barro*, (Salmos de encuentro)
8. González Morfín, Luis *Teología Moral Sexual II*, pp 13-16.
9. González Ramírez Javier, *La Formación Humana del Joven*, Ed. Paulinas, 1998, pp. 49-61.
10. Marins José y Equipo, *Dinámicas: Comunión y Liberación.*
11. Powell, John , sj, *¿Por qué temo decirte quién soy?*, Sal Terrae, España, 1989.
12. Powell, John, sj, *El secreto de seguir amando*, segunda edición, Sal Terrae, España, 1997.
13. Rodríguez, Antonio Orlando, *Cuentos de cuando la Habana era chiquita*, La Habana, 1983, pp. 89-91.
14. Sánchez, Carlos Cauthemoc, *Juventud en éxtasis*, Ediciones Selectas Diamante, México, 1994
15. Senties, Elsa y Martínez, Rafael del Campo, *Un instante para ti*, sexta edición, México, Varazen, 1983.

16. Valdés Castellanos, Luis, sj, *Comunicación y manejo de sentimientos*, CEB, México, D.F., 1992.
17. Vallés, Carlos G., sj, *Saber escoger*, El arte del discernimiento, Sal Terrae, séptima edición, España, 1986
18. Vela, Jesús Andrés, *Técnicas y práctica de las relaciones humanas*



*Para mayor información sobre este programa favor de comunicarte a una de las siguientes oficinas:*

Hna. Madeline Ortiz Rivera, rscj

Tel. (787) 751-4752

Email: [yukires@icepr.net](mailto:yukires@icepr.net)

[www.rscjpr.com](http://www.rscjpr.com)

Fr. Ángel Valentín Román, O.P.

Tel. (787) 995-1272

Email: [padresdominicospr@prtc.net](mailto:padresdominicospr@prtc.net).

[www.op.org/puertorico](http://www.op.org/puertorico)

Hno. José Enrique Hernández Carrasquillo, CSsR

Tel. (787)785-2867

Email: [quiquecssr@hotmail.com](mailto:quiquecssr@hotmail.com)

[jhernandez@caribe.net](mailto:jhernandez@caribe.net)