

Antonella Sinagoga  
Monica Ronchi  
Miguel Ángel García Morcuende

# itinerarios

Una pastoral juvenil  
que educa para amar



SECTOR  
PASTORAL  
JUVENIL  
Salesianos de Don Bosco  
Sede Central

# Resumen

## 05 Presentación

## 09 Estructura

### Para el educador

## 10 01. La construcción de la identidad

11 Personaje bíblico: Balaam

12 Recorrido 01.1

17 Recorrido 01.2

## 21 02. Conciencia y decisiones

22 Personaje bíblico: Rut y Noemí

23 Recorrido 02.1

27 Recorrido 02.2

## 30 03. El autocontrol

32 Personaje bíblico: Abisai

33 Recorrido 03.1

37 Recorrido 03.2

## 42 04. Los afectos

43 Personaje bíblico: Priscila y Aquila

44 Recorrido 04.1

50 Recorrido 04.2

## 53 05. Educar para la vida comunitaria

54 Personaje bíblico: María

55 Recorrido 05.1

57 Recorrido 05.2

## 60 06. educar en el reconocimiento de los límites

62 Personaje bíblico: Saúl

63 Recorrido 06.1

67 Recorrido 06.2

## 70 07. Educar en el conocimiento y uso del continente digital

71 Personaje bíblico: Sara

72 Recorrido 07.1

77 Recorrido 07.2

## 81 08. Acompañar la unicidad del ser humano sin verla como motivo de exclusión

82 Personaje bíblico: Marcos

83 Recorrido 08.1

89 Recorrido 08.2

## 93 09. Ética básica de las relaciones afectivas

94 Personaje bíblico: Juan el Apóstol

95 Recorrido 09.1

99 Recorrido 09.2

## 102 10. Cuidado de las áreas de impacto educativo

103 Personaje bíblico: Azarías, Ananías y Misael

104 Recorrido 10.1

108 Recorrido 10.2

### Para chicos y jóvenes

## 112 Fichas

propiedad reservada

**Sector de Pastoral Juvenil,  
SDB Salesianos de Don Bosco**  
Sede Vía Marsala, 42  
00185 Roma

**Copia gratis**  
no destinado a la venta

© Salesianos de Don Bosco

Diseño gráfico e impresión  
**Salesiani Don Bosco Mestre**  
vía dei Salesiani, 15  
30174 Mestre-Venecia  
**Outline di Matteo Dittadi & C. Sas**  
via Brusaura 13,  
San Bruson Dolo 30031 Venecia

Ilustración de portada  
**Javier Carabaño**

# Presentación

## 01. Qué entendemos por itinerarios didácticos

Para profundizar en el tema de los criterios educativos propuestos en “Una pastoral juvenil que educa para amar” y reforzar algunas competencias sociales y personales, se presentan unos itinerarios con el propósito último de promover una eficaz práctica educativo-pastoral.

Por itinerario educativo entendemos un recorrido de acción pedagógica, un proceso estructurado metodológicamente con propuestas de experiencias significativas de aprendizaje que involucran activamente a las personas y les permite reforzar o adquirir nuevas competencias (relacionales, emotivas, cognitivas) de manera práctica y aplicables en la vida cotidiana.

Cada itinerario ofrece una guía detallada de criterios, procedimientos y reglas para alcanzar los objetivos propuestos. La metodología que proponemos se centra en la experiencia concreta de las personas y de su ambiente, poniendo especial relieve en la acción, la participación activa y la implicación directa durante el proceso de aprendizaje. No se considera a los participantes destinatarios pasivos, sino personas capaces de observación y planificación del propio aprendizaje.

A partir de la observación y concluyendo con la capacidad de relacionarse con la propia experiencia y con la de los demás, estos recorridos permiten desarrollar algunas competencias y habilidades personales:

### Relacionales

- **Comunicación eficaz:** la habilidad para expresarse claramente y sin ambigüedad manteniendo la coherencia entre los mensajes verbales y no verbales, y el consecuente respeto por el contexto situacional y cultural. La comunicación eficaz permite tanto la expresión de opiniones y deseos respetando a los demás como las necesidades y sentimientos experimentados en lo más íntimo de las personas.
- **Competencia relacional:** se refiere a la capacidad de relacionarse con los demás de manera constructiva, entablando y manteniendo relaciones positivas y significativas en el ámbito familiar y social.
- **Empatía:** la capacidad de escuchar y comprender la emotividad ajena, sus preocupaciones, dificultades y respectivos pensamientos. La empatía contribuye a mejorar las relaciones sociales al redimensionar las tendencias al individualismo y favorecer la apertura a la diferencia y al intercambio, la disposición al contacto humano y a la solidaridad.
- **Autoconocimiento:** conocerse a sí mismo, las propias necesidades y deseos, las fortalezas y debilidades, los ámbitos de desarrollo. Se refiere al conocimiento de sí mismo y a la capacidad de reconocer los propios pensamientos, el propio lenguaje y los propios actos. Es la base para una relación equilibrada con uno mismo y con los demás porque refleja el conocimiento del propio carácter con sus fortalezas y debilidades. El autoconocimiento es el requisito previo indispensable de todas las habilidades de la persona.

### Emocionales

- **Manejo de las emociones:** capacidad de reconocer las propias emociones y de manejarlas de manera apropiada (respeto por uno mismo, por los demás, por el contexto).
- **Manejo del estrés:** habilidad para reconocer las fuentes del estrés que están presentes en la vida diaria, para detectar sus efectos en uno mismo y la capacidad para regular, dentro de lo posible, el nivel de tensión y activación.

## Cognitivas

- **Resolución de problemas:** es la capacidad para enfrentar de manera activa los problemas, tanto relacionales como personales, en busca de su resolución para evitar que se acumulen y queden sin resolver, lo cual implicaría una carga excesiva de estrés mental y tensiones físicas.
- **Toma de decisiones:** capacidad para elaborar activamente el proceso decisional, evaluando las distintas opciones y las consecuencias de posibles elecciones.
- **Pensamiento crítico:** la capacidad para elaborar juicios sobre el entorno y sobre sí mismos con autonomía y de manera objetiva. El pensamiento crítico ayuda a reconocer, seleccionar y evaluar los factores que influyen las propias ideas, las opciones personales, las consecuencias comportamentales y, asimismo, ayudan a asumir una posición lo más consciente y libre posible.
- **Pensamiento creativo:** habilidad que permite a las personas explorar las posibles alternativas y consecuencias de llevar a cabo o no determinados actos. Ayuda a ver más allá de la experiencia directa y a responder de una manera flexible y adaptable a situaciones cotidianas.
- **Reflexión:** consiste en la capacidad de tomar decisiones de una manera constructiva, sopesando las consecuencias de los propios actos y asumiendo las responsabilidades que conllevan.



La afectividad, la sexualidad, los cambios que experimentan el cuerpo y la mente siempre han formado parte de la vida humana. El hecho de que los jóvenes no hagan preguntas no significa que no se planteen interrogantes.

## 02. Objetivos

- Profundizar en los contenidos de “Una pastoral juvenil que educa para amar” con y para los jóvenes.
- Aumentar la capacidad de vivir las emociones y relaciones de una manera consciente y con respeto por uno mismo y por los demás.
- Incentivar la expresión de la afectividad en las relaciones interpersonales.
- Obtener una información correcta sobre temas de sexualidad.
- Mejorar las competencias relacionales y emotivas (life skills).
- Promover la discusión y reflexión sobre modelos, valores y opciones que atañen a las relaciones, la afectividad y la sexualidad.
- Promover el conocimiento y reflexión sobre personajes bíblicos para iluminar la propia vida a la luz de la palabra de Dios, que es la historia de la salvación.
- Adquirir un mayor conocimiento de la propia identidad.
- Valorar la pluralidad de elecciones y los modelos de identidad y comportamiento.
- Prevenir la discriminación, el prejuicio y la violencia de género, de orientación sexual y de referencias socio-culturales.

## 03. Estructura de la unidad, duración, contexto y reglas

### Estructura

#### A. 10 unidades para 10 criterios educativos (cfr. Una pastoral juvenil que educa para amar) que contienen:

1. Pautas para los educadores.
2. Fichas operativas (o de trabajo) al final de cada unidad, para niños y jóvenes que examinan los temas a través de:



Vídeos/ Cortometrajes



Canciones/ Música/ Meditaciones/ Técnicas de relajación



Test/ Quiz/ Frases motivadoras



Poemas/ Historias/ Diarios/ Canciones o rimas infantiles



Personajes bíblicos



Ejercicios



Ejercicios para hacer en casa

#### B. Cada unidad contiene:

- Extracto de un criterio educativo del libro “Una pastoral juvenil que educa para amar”.
- Personaje bíblico que evoca algunas características del tema.
- Objetivos.

#### SER CAPAZ DE OBSERVAR, RECONOCER, DESTACAR

- El objetivo es desarrollar la competencia de identificar y hacer aflorar algunos elementos personales a partir de estímulos (canciones, textos, historias, situaciones, música, experiencias...).

#### SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR

- El objetivo es establecer una relación entre estos elementos con aquello que evocan y producen en el nivel personal. Partiendo de sí mismos, ejercitarse en la práctica de algunos aspectos.

#### SABER ESTAR, SABER VIVIR, SABER ENTABLAR RELACIONES

- El objetivo es:
  - > poner en relación lo que se ha adquirido con otros elementos mediante la elaboración de un mapa de:
  - Recursos
  - Oportunidades
  - Estrategias
  - > ayudar a comprender qué compromiso concreto se puede asumir en la vida cotidiana, tanto desde el punto de vista de la reflexión como del comportamiento.

#### SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR, SINTETIZAR

- El objetivo es hacer una síntesis del significado emotivo, espiritual y vivencial e identificar situaciones en las que se pueda **verificar** y **experimentar** lo que se ha descubierto, reconocido y planeado, a través de un trabajo personal que continúa en casa.

## Destinatarios

- Los destinatarios son adolescentes y jóvenes.

Se recomiendan grupos de un máximo de 25 personas cada uno.

## Duración

- a. Se prevén al menos 2 encuentros por cada unidad.
- b. Se propone una variedad de recorridos de manera que cada educador pueda elegir el más adecuado al grupo de referencia.
- c. En cada recorrido se proponen ejercicios variados. El educador puede decidir si adoptarlos o no, puede llevar a cabo una elección en base al grupo.

## Contexto

Para llevar a cabo los itinerarios propuestos, es necesario disponer de un ambiente adecuado, acogedor, espacioso, estructuralmente flexible que permita tanto el trabajo en asamblea como en pequeños grupos. También el silencio que lo rodea y la luminosidad del ambiente son variables importantes del contexto que hay que cuidar.

La modalidad preferencial de trabajo es la circular a fin de favorecer la comunicación directa y la interacción entre todos los participantes.

Finalmente, es importante disponer de una herramienta adecuada: proyector, ordenador portátil o tableta, pizarra, bolígrafos y hojas en blanco.

## Reglas de comunicación

Para facilitar el logro de los objetivos fijados en una atmósfera de cooperación, respeto y armonía, es necesario establecer de común acuerdo algunas reglas que faciliten el trabajo grupal.

Dichas reglas incluyen:

- El tuteo y el uso del nombre propio para favorecer el contacto entre los miembros y crear una atmósfera de acercamiento, familiaridad y cooperación.
- El confidencialidad se refiere al compromiso de mantener en secreto los contenidos tratados por los componentes dentro del grupo.
- La supresión de los juicios de valor, lo cual reafirma la importancia de evitar la crítica, el juicio y la valoración de las valoraciones ajenas asumiendo la responsabilidad de los propios mensajes y adoptando un lenguaje descriptivo.
- La puntualidad para que sea productivo el trabajo en común, por lo que es importante que cada participante procure acudir puntualmente a las reuniones.

**El acompañamiento es un proceso de transformación que se organiza en torno al sujeto para mostrarle que él es el protagonista de la propia historia.**

# Reunión introductoria

## Estructura

### 01. Puesta en marcha para un primer conocimiento de los participantes

- Activación de la ronda de autopresentación: nombre, actividad, expectativas

### 02. Ejercicios de preparación

Se presentan varios ejercicios:

- Silla caliente **“Dos cualidades, dos defectos”**. El educador invita a los participantes a sentarse por turno en una silla colocada en el centro de la habitación y a presentarse a través de dos puntos fuertes y dos puntos débiles de su personalidad, es decir, ámbitos de desarrollo. Para facilitar que los jóvenes identifiquen estos puntos fuertes y débiles, se podrían proyectar algunos soft skills (habilidades o competencias blandas) como: autonomía, autoestima y confianza en sí mismo, capacidad de adaptación, precisión y atención a los detalles, iniciativa, ser un buen comunicador, saber negociar, habilidad en las relaciones interpersonales, creatividad, saber escuchar, etc.
- **Quien soy a través de las fotos**. El educador prepara una serie de fotos y de recortes de periódicos con varios temas (rostros, paisajes, objetos,...) y los coloca en el suelo, en un rincón de la habitación creando un itinerario. En cuanto comienza la música de fondo, cada joven tiene que encontrar una foto que mejor lo describa desde el punto de vista de, al menos, dos de sus particulares características personales. Luego, cada uno mostrará la foto presentándose a través de las características de la imagen.
- **La margarita de la identidad**: En una hoja de A4 cada persona dibuja una margarita con tres hojas y varios pétalos grandes. En el centro escribe su propio nombre y en cada pétalo una característica (información sobre sí mismo, intereses, talentos, cualidades). En las hojas cada uno describe un sueño y un sentimiento que lo caracteriza en ese momento de su vida. Al final se presenta la flor, usándola como punto de partida para describirse.
- **El mapa personal**: A cada miembro del grupo se le pide que dibuje un mapa representativo de su propia vida, incluyendo lugares importantes, eventos significativos e intereses personales. Luego, cada participante puede presentar su propio mapa a los demás, compartiendo la propia historia personal según sus elecciones.
- **Preguntas y respuestas en cadena**: El educador les pide a los participantes que se distribuyan en círculo y le da a cada uno de ellos un número en secuencia. Después de presentarse con su nombre, comienza una pregunta general, por ejemplo, ¿cuál es tu pasatiempo preferido?, y la persona con el número 1 tiene que comenzar. Esta persona responde a la pregunta, luego hace una nueva pregunta a quien tiene el número 2 y así sucesivamente. De esta manera, se favorece la creación de relaciones interpersonales y cada uno puede expresar y acceder a la información personal de una manera amena y participativa.

### 03. Explicar las finalidades de estos itinerarios, los métodos de trabajo y las reglas de comunicación (págs. 3-4).

#### Actitudes y competencias por promover en la presentación

- Desarrollar en los jóvenes una actitud positiva y responsable de respeto hacia sí mismos y hacia los demás, en lo corporal y relacional, por lo que se refiere a la afectividad y sexualidad incluso a la luz del uso de las nuevas tecnologías y redes sociales.
- Promover el debate, la curiosidad, la escucha y la posibilidad de plantear interrogantes sobre temas de la afectividad, del desarrollo y del crecimiento.
- Abordar los temas de la educación afectivo sexual centrándose en el crecimiento y en los cambios físicos y emocionales, y respetando la madurez de cada individuo y de sus exigencias específicas identificadas con la ayuda del educador.

# 01. La construcción de la identidad

## PARA EL EDUCADOR

“Orientar significa educar y ayudar a la persona a alcanzar metas importantes en su desarrollo como, por ejemplo, la construcción de la identidad, la realización de un proyecto personal de vida, la dinámica de elección y decisión, una actividad laboral y profesional honesta y satisfactoria en respuesta a la búsqueda de sentido y a la llamada vocacional, que constituye la realización de toda existencia” (pág. 102, Una pastoral juvenil que educa para amar).

“La verdadera cuestión es la de la identidad: “¿Quién soy?”. Debemos ayudar a los jóvenes a encontrar una respuesta a esta pregunta, desarrollar su personalidad y desplegar su individualidad para que hoy y mañana sean capaces de vivir relaciones auténticas” (Ib. pág. 106).

### Objetivos

- Descubrir la identidad significa desarrollar la percepción de sí mismo como un individuo dotado de características y capacidades personales, aprender a conocerse a sí mismo y a ser reconocidos como singularidad única e irreplicable.
- Adquirir la conciencia de la propia individualidad es una tarea de toda la vida que no termina nunca. Efectivamente, aunque nuestra identidad se identifique con algunas características inmutables de nuestra personalidad, está sujeta a una evolución continua y se define en relación con los cambios situacionales, con las otras personas y en el contacto que establecemos con la realidad.
- Desarrollar el sentido de cambio de sí mismo en relación con el mundo, aumentar la conciencia de nosotros mismos y de la realidad es, sustancialmente, lo que nos permite actuar e intervenir en la realidad de una manera significativa, aportando cambios positivos. Adquirimos identidad en la medida en que, a través de nuestro comportamiento, hacemos concreta nuestra ayuda a los demás, que es como aumenta nuestra conciencia del valor que poseemos.

## Personaje bíblico: Balaam

### ficha n. 1



#### Fortalezas y éxitos:

- Muy conocido por la eficacia de sus maldiciones y bendiciones.
- Obedeció a Dios y bendijo a Israel pese a la corrupción del rey Balac.

#### Carencias y errores:

- Animó a los israelitas a adorar a los ídolos (Números 31:16).
- Volvió a Moab y lo mataron en la guerra.

#### Lecciones que se pueden aprender de su vida:

- Las motivaciones son tan importantes como las acciones.
- El tesoro de una persona se encuentra donde está su corazón.

#### Datos generales:

- Lugar: vivía cerca del río Éufrates y viajaba a Moab.
- Profesión: adivino, profeta.
- Parientes: Padre: Beor.
- Contemporáneos: Balac (rey de Moab), Moisés, Aarón.

#### Versículos clave:

*Josué 24:9-10*

9 Entonces Balac –hijo de Sipor, rey de Moab- se levantó para combatir contra Israel, y mandó llamar a Balaam, hijo de Beor, para que los maldijera; 10 pero yo no quise escuchar a Balaam, y él tuvo que bendecirlos. Así los libré de su mano.

“Ellos abandonaron el camino recto, extraviándose tras los pasos de Balaam, hijo de Beor, que se dejó seducir por un salario injusto; pero él encontró quien reprochara su falta: un animal de carga pronunció palabras humanas y puso freno a la insensatez del profeta” (2 Pedro 2.15,16).

La historia de Balaam se relata en Números 22:1-24,25. Se menciona también en Números 31:7, 8, 16; Deuteronomio 23:4,5; Josué 24:9,10; Nehemías 13:2; Miqueas 6:5; 2 Pedro 2:15,16; Judas 11; Apocalipsis 2:14.

## Recorrido n. 01.1

**Herramientas y material:** proyector, ordenador, pizarra, tarjetas creativas para imprimir, hojas en blanco, bolígrafos.

**Duración del encuentro:** 2 h 30 min

**Palabras de bienvenida:** 10 min

**Para enfocar el tema:** 30 min

### SABER OBSERVAR, RECONOCER, IDENTIFICAR

**Para volver al tema:** HISTORIA DEL JOVEN Y DEL RÍO  
FICHA N. 2  
6 min



### SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR

**Cómo conocerse a uno mismo para encontrarse** (30 min)

El joven volverá a su casa. En realidad, si queremos encontrarnos a nosotros mismos, tenemos que buscar únicamente dentro de nosotros. Sin embargo, el verdadero problema es, como dice la muchacha, entender primero que no “somos” sino “devenimos”.

No soy la misma persona de la semana pasada porque cambio, me transformo momento tras momento. Cada experiencia que tenemos se convierte en algo que nos hace reflexionar, pensar, en base a lo cual cambiamos, quizás poco o incluso menos, nuestra visión del mundo; fortalecemos algunas ideas y eliminamos otras.

**Ejercicio:** HOJA EN BLANCO

*Se propone un ejercicio para abordar la cuestión de la identidad*

El objetivo es ayudaros a entender quiénes sois realmente. Para hacerlo, tenéis que comenzar escribir un listado de todas las palabras y las posibles definiciones que os describan. Imaginaos que tenéis que presentaros a desconocidos y contar quiénes sois para que puedan comprenderos. O bien, imaginaos que tenéis que organizar un juego en el que una persona que no os conozca debe responder a unas preguntas sobre vosotros, para lo cual tenéis que darle toda la información a fin de que pueda responder correctamente. Emplead todo el tiempo que necesitéis para reflexionar y escribid un listado lo más exhaustivo posible.



Ahora que tenéis completo el listado, vamos a ver cómo usarlo para que podáis comprender realmente quiénes sois:

- Repasad el listado y tachad todas las palabras que indican un comportamiento o un rasgo de vuestro carácter. Cuando haya una palabra que se refiera a vuestro carácter o al modo de comportaros, suprimidla.
- Tachad todas las palabras que indiquen emociones o se refieran de otra manera a la esfera emotiva.
- Tachad también todas las palabras que se refieran a un estatus económico y social, al hecho de que seáis ricos o pobres, al estatus político, al estatus religioso y también a todo lo que se refiera a vuestro estatus relacional.
- De las palabras que habéis dejado, eliminad cualquiera de ellas que defina algo que habéis hecho en el pasado o que queráis hacer o que ya habéis planeado hacer en el futuro.

Una vez hecho esto, os queda un listado con **los elementos más importantes de los cuales partir para comprender quiénes sois realmente.**

Si en cambio la página ha quedado completamente en blanco, significa entonces que os he ayudado a comprender que todo lo que pensabais sobre vosotros no correspondía en realidad a vosotros. Por supuesto, podéis reflexionar sobre este ejercicio e intentar descubrir quiénes sois realmente por encima de las palabras que hayan quedado en vuestra lista o en la hoja en blanco que tenéis delante.

Estamos convencidos de que este es un proceso fundamental para eliminar falsos esquemas, rótulos, prejuicios, creencias que condicionan vuestra vida y la encasillan sin que os deis cuenta. Por supuesto que no me conformo con dejaros con menos convicciones que antes aunque, a veces, es mejor tener pocas que muchas y falseadas. La conciencia de sí mismo tiene que ver con el conocimiento de uno mismo. Ser conscientes significa ser capaces de identificar los propios puntos fuertes y las propias áreas débiles.

**Ejercicio:** SI NO PUEDES SER UN PINO - Douglas Malloch  
FICHA N. 3  
30 min

El significado del poema está escondido en la frase destacada. Al parecer es un concepto difícil...

Descubrir el diseño de vida personal significa crecer, aprender, conocerse a sí mismo y mejorar. Al crecer, cada persona será capaz de realizar su propio deber en la vida, elegir lo que quiere ser, qué trabajo realizar y qué estilo de vida adoptar.

- Comentad la frase destacada. ¿Qué significa para vosotros?
- ¿Qué proyecto tienes para tu vida?
- ¿Cómo quisieras que fuera tu proyecto de vida?

### SABER ESTAR, VIVIR, ENTABLAR RELACIONES

**A Partiendo de la historia ...** (10 minutos)

**¿Qué le ocurrió al joven después del encuentro que tuvo en el río?** (*se puede leer, proyectar o recitar*)

Vuelve a casa, se reconcilia consigo mismo, elimina todas las ideas equivocadas y confusas como acabáis de hacer vosotros y, a partir de entonces, comienza a dedicarse a la pintura. Porque es pintando como descubre quién es realmente. Así fue como el joven lo descubrió: corrió hasta quedarse sin aliento, llegó a la casa de su mejor amigo mientras el sol estaba saliendo y lo sacó de la cama.

Sin darle demasiadas explicaciones, lo llevó hasta su casita en la colina donde se retiraba cada noche para observar mejor la aurora del nuevo día y donde solía pintar. Una vez llegados allí, le contó lo que había descubierto.

“¿Te acuerdas de la niña de la que te hablé hace algunos meses?”, empezó a hablar sin esperar una respuesta. “Pues bien, justo esta mañana, al amanecer, he cogido el pincel porque el cielo era estupendo y quería pintarlo, pero en cuanto he comenzado a colorear el lienzo, he descubierto quien soy!”. Su amigo, que aún estaba medio dormido, creía que el joven estaba fuera de sí.

“¿Veis todos los colores que uso? Turquesa, azul, amarillo, mira qué bonito es este marfil”, dijo señalando la paleta con todos los colores. “Yo no soy estos colores”.

El amigo dudaba seriamente de que el joven estuviera en sus cabales y sonrió.

“Mirad este pincel, no soy yo, es solo un pincel, mirad el lienzo, ¿pensáis que yo soy el lienzo? No, tampoco” continuó con entusiasmo el joven.

“Observad también mi estilo. Claro, es muy personal, pensaréis, nadie pinta como yo lo hago, y sin embargo os aseguro que tampoco yo soy mi estilo. Por no hablar de las flores y del cielo”, y es aquí cuando su amigo lo interrumpió pensando que realmente el joven se hubiera vuelto loco, “¡y no eres ni siquiera las flores, ni el sol ni los abedules!”.

El joven sonrió, se serenó y dijo: “Yo soy el pintor. Tú eres el pintor”. El amigo se quedó atónito al sentirse aludido pues ni siquiera sabía distinguir el color celeste del color turquesa. El joven se dio cuenta de haber tocado la parte más sensible de su amigo y continuó.

“Tú crees que eres un carpintero, ero no eres tu trabajo, ni tu talento. Así como yo no soy el lienzo ni los colores ni tampoco el estilo con el que pinto. Nosotros no somos estas cosas, sino somos pintores. Aunque pintara toda una vida. Sobra el de con el mismo estilo, siempre las mismas cosas y los mismos colores, hoy al despertarme podría cambiar todo. El agua del río, “¿recuerdas?”. Su amigo comenzaba a intuir algo. “El agua es siempre la del río, pero aunque parezca igual no es siempre la misma”. “Yo no soy mis pensamientos porque puedo cambiarlos, como tampoco soy mis emociones, mi trabajo, mi familia, mis amigos, mis opciones, mis gustos. Son todos los cuadros que he pintado hasta ahora. Yo soy el pintor, el que crea sus cuadros, su arte, su obra maestra. Es por eso que no lograba encontrarme a mí mismo ni entender quien era. Buscaba en el lugar equivocado y el objeto equivocado. Deseaba un rótulo, una definición para sentirme seguro de ser algo que no cambia y saber que soy eso y nada más. Pero si yo soy el pintor, no tengo entonces esta falsa incertidumbre. No soy sino devengo, cambio siempre y no soy siempre el mismo. “Ayer pinté una rosa, miradla”, dijo mostrando a su amigo un lienzo con una flor roja. “Hoy podría pintarla de color azul. Yo creo mis lienzos, creo mi vida porque yo soy el pintor, y mi gran certeza es que estoy en continuo cambio. ¿Quién soy yo? Un pintor que va a crear su obra maestra cotidianamente. ¿Eres capaz de conocerme?”.

Y dado que también el amigo había entendido su revolución, el joven continuó: “No, siempre que tú no quieras descubrir lo que voy a pintar cada día. ¿Sabes lo que he entendido? Que no puedo encontrarme a mí mismo si no me busco cada día y me descubro a cada momento. Dado que yo soy el pintor, es solo con el pincel en la mano cuando descubro lo que voy a pintar cada día, con qué colores y en qué lienzo. No tengo rótulos para mí mismo porque no sabría cuál elegir y me he dado cuenta de que no quepo en cada uno de ellos pues son pequeños, estrechos y pocos minutos después ya no son adecuados. Somos pintores, amigo mío”, terminó diciendo el joven, “no tiene sentido ponerse rótulos puesto que a diario somos cada vez más nosotros mismos, esta es mi mayor certeza”.

#### Ejercicio: CAMBIAR EL PROPIO PUNTO DE VISTA

45 min



**Definición:** consiste en ponerse en el lugar de los otros.

**Objetivos:** aprender a percibir una situación adoptando el punto de vista de otra persona del grupo.

**Propuesta:** En primer lugar se les pide que se distribuyan en pequeños grupos según las características que tienen en común (por ejemplo, grupo cultural, procedencia, asociaciones,...). A cada grupo se le asigna uno de los grupos que se han formado.

#### Imprimir o escribir en una pizarra:

- El ‘sí mismo’: ¿Qué es importante para mí? ¿Qué es lo que me hace único? ¿Cuáles son mis fortalezas y debilidades? ¿Quién y qué me han hecho lo que soy?
- El ‘sí mismo’ y los otros: ¿Cuáles son mis amistades preferidas (individuales o de grupo)?

- ¿Quiénes son mis héroes y mis modelos? ¿En qué me diferencio de ellos? ¿Cómo soluciono esas diferencias?
- El ‘sí mismo’ y la sociedad: ¿Cuál puede ser mi rol en el presente y en el futuro? ¿Cuál podría ser mi influencia en la sociedad? ¿En qué medida mi existencia depende de la sociedad?

Los participantes responden primero sobre lo que creen que respondería el otro grupo y luego responden a las preguntas según su propio punto de vista. La primera serie de respuestas ( las de ‘ponerse en el lugar de los otros’) se remite al otro grupo que, a su vez y después de la lectura, envía sus propias reacciones.

**4. VALORACIÓN:** Se analiza la diferencia entre las reacciones preconcebidas y las reales, las consecuencias de nuestros prejuicios, la visión actual de nuestro grupo y el cambio experimentado.

UNA ocasión para compartir con el grupo: **aceptar el propio rostro**

- Dentro de cada uno de nosotros hay partes más o menos reconocibles, positivas o negativas. Uno de los pasos fundamentales para encontrarnos con nosotros mismos (y re-encontrarnos) es, precisamente, el esfuerzo y compromiso de mirarnos a la cara con honestidad y sin prejuicios para reconocer nuestros talentos, nuestras debilidades, nuestras fortalezas y aquellas partes de las que nos sentimos menos orgullosos, todo ello a fin de crecer conscientemente.
- ¿Cómo influyen los juicios de los demás en la imagen que tenéis de vosotros mismos? Procurad describiros (mentalmente o escribiendo un breve texto) y luego analizad el resultado para distinguir, ¿que es fruto de autoanálisis y qué proviene de la concepción que los demás tienen de vosotros?

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR, SINTETIZAR

### Conocerse a uno mismo: quiénes sois realmente

Y esto significa que el pintor sois vosotros, el pintor o la pintora que cada día crea vuestra vida.

Tal como lo habéis descubierto en este ejercicio, cualquier rótulo que uséis vosotros o los demás es desacertado, inadecuado y limitador puesto que no tiene en cuenta lo más importante: vosotros no sois sino devenís vosotros. No busquéis certezas en las definiciones, esquemas ni rótulos estáticos que os dan la seguridad aparente de un punto de referencia. “¡Esto es lo que yo soy!” es solo una ilusión.

Conocerse a uno mismo y saber cómo encontrarse significa darnos cuenta de que cambiamos y no somos siempre los mismos, que la constante de fondo no es lo que mostramos sino lo que somos dentro de nosotros. No puedo daros una definición en cinco minutos puesto que cualquiera de ellas sería imprecisa y equivocada.

### Sois vosotros el pintor.

Proyectar o distribuir sobre la mesa fotos de pintores, artistas, ...

- Intentad encontrar situaciones en las que podáis expresar vuestras capacidades y recursos.
- Intentad encontrar situaciones en las que podáis transformar vuestras debilidades y fragilidades en posibles áreas de desarrollo.

¡Somos creados a imagen y semejanza de Dios! Si consideramos nuestro modo de ser a la luz divina, somos capaces de aceptarnos como somos, con talentos y virtudes, pero también con defectos que reconocemos con humildad. La verdadera autoestima nos impone aceptar que no somos todos iguales y que otras personas puedan ser más inteligentes que nosotros, tocar mejor un

instrumento musical, ser mejores deportistas... Todos poseemos buenas cualidades que podemos perfeccionar y, lo que es más importante, todos somos hijos de Dios. Nos aceptaremos como somos, al final, si no perdemos de vista el hecho de que Dios nos ama con nuestros límites, que forman parte de nuestro camino de santificación y son objeto de nuestros esfuerzos. El Señor nos elige como a los primeros Doce: hombres corrientes, con sus defectos, sus debilidades, su palabra más prolongada que sus acciones. Y sin embargo, Jesús los llama a ser pescadores de hombres (cfr. Mt 4,19) ...

#### Ejercicio para hacer en casa: EL DIARIO DE LA AUTOESTIMA



**1. Coged un cuaderno o cread un archivo digital.** Procuraos una libreta especial o una aplicación para tomar apuntes en vuestro móvil o dispositivo.

**2. Hacer un listado de características positivas.** Haced cada día un listado con, al menos, una característica positiva de vosotros mismos. Estas características pueden referirse a la personalidad, las capacidades, los resultados obtenidos o incluso los pequeños gestos de amabilidad.

**3. Explicad por qué son especiales.** Después de haber hecho el listado de las características, escribid por qué estas son especiales o importantes para vosotros.

**4. Reflexionar sobre los logros.** Además de las características, tomad nota de vuestros logros personales o de los retos que habéis superado. Reflexionad sobre cómo os habéis sentido en esos momentos.

**5. Mirar hacia atrás y comparar.** Os sugerimos que periódicamente echéis un vistazo a vuestro diario de la autoestima para comprobar cuánto habéis crecido y cuánto aprendéis cada día sobre vosotros mismos.

Este ejercicio puede ayudar a desarrollar una visión más positiva de sí mismos y a reconocer la propia unicidad. Además, al promover la confianza en sí mismos y el crecimiento personal, incentiva para reflexionar sobre los logros y superar los retos.

## Recorrido 01.2

**Herramientas y material:** proyector, ordenador, altavoces, papel, bolígrafos, tarjetas creativas para imprimir.

**Duración del encuentro:** 2h 30 min

**Palabras de bienvenida:** 10 min

**Para enfocar el tema:** 30 min

### SABER OBSERVAR, RECONOCER, IDENTIFICAR

**Para volver al tema:** LA HISTORIA DEL ÁRBOL TRISTE  
FICHA N. 4  
6 min



La moraleja de la historia de “El árbol triste” es aprender que no somos todos iguales puesto que cada uno de nosotros tiene sus fortalezas, cada uno de nosotros tiene sus capacidades particulares y cada uno de nosotros, una vez aceptada la propia unicidad con todo lo negativo y positivo que conllevan, puede obtener, por fin, paz y felicidad, ya que no hay nada más satisfactorio que encontrar el propio camino, aceptarse a sí mismo y seguir su corazón.

Seguid adelante con determinación, no seáis demasiado severos con vosotros mismos y encontraréis vuestra felicidad porque recordad que todos la merecemos.

### SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR

#### ¿Qué podemos aprender de esta historia?

*Es necesario escucharse a sí mismos*

¿Qué hacéis cuando queréis escuchar con atención a una persona que os está hablando? Seguro que elimináis los motivos de distracción, apagáis la televisión o intentáis alejaros de quien produce ruidos molestos. De igual manera, para escucharse a uno mismo es necesario silenciar aun las más pequeñas voces perturbadoras que entorpecen vuestra mente: cómo deberíais ser para la sociedad o la familia, qué deberíais hacer para obtener realmente éxito, con quién deberíais salir, etc. De esta manera podréis escuchar la única voz que necesitáis: ¡la vuestra!

PROCURAD HACER ESTE EJERCICIO

#### La importancia de ser auténticos

En cuanto hayáis centrado la atención en vosotros mismos, intentad reflexionar.

¿Cuántas veces habéis tratado de pareceros a los demás? ¿A esas personas que aparentemente son siempre seguras, serenas, felices? Para luego daros cuenta de que ciertos comportamientos son ajenos a vosotros...

Cada uno de nosotros tiene características que son únicas: solo si nos observamos de verdad y descubrimos nuestras fortalezas, vamos a poder encontrar nuestro camino correcto. Y también es importante descubrir las propias fragilidades, aquellas que podrían haceros tropezar en vuestra marcha: forman parte de vosotros, podéis aceptarlas y de esta manera mejorar, con la conciencia de que podéis aprender mucho incluso de vuestros errores.

### Podéis cambiar cuando y como queráis

Ser uno mismo es la clave para llevar una vida gratificante y feliz. No existe una edad apropiada para cambiar ni tampoco un modo específico para hacerlo. Cuando se advierte que ha llegado el momento justo, se puede elegir cómo afrontarlo respetando el tiempo personal de cada uno.

#### Cortometraje: ALIKE, UNA ANIMACIÓN QUE HACE REFLEXIONAR

FICHA N. 5

A partir del vídeo.



*Alike es un corto animado de Daniel Martínez Lara y Rafa Cano Méndez que muestra a todos los adultos y a todos los educadores cómo no se deben apagar la mente y la curiosidad de los jóvenes. Creatividad e imaginación son las dos palabras clave.*

Tratemos de responder a estas preguntas y a reflexionar sobre el significado del cortometraje.

- ¿Cómo aprendemos en la vida a encontrar el camino correcto para cada uno de nosotros?
- ¿Cuáles son las actitudes y comportamientos que no pierden su propio colorido?
- Para ser lo que queréis ser, ¿qué talentos y capacidades pensáis que tenéis?

Para construir nuestra identidad, es importante seguir las propias aspiraciones y atreverse a realizarlas. La creatividad crea, inventa y no se detiene nunca. Es una “actitud mental que hay que cultivar”. **Es un modo de pensar flexible, abierto, respetuoso ... que incluye la capacidad de aprender de los fracasos y la aptitud para explorar las carencias y falta de coherencia.**

#### CONFRONTACIÓN SOBRE ALGUNOS TEMAS EN GRUPO

DOS TAREAS POR REALIZAR:

##### 1. Seguid vuestra propia voz interior

Es verdad que cada uno de nosotros tiene su voz interior que es capaz de sugerirnos y ayudarnos a escoger la opción adecuada, pero el problema que encontramos en este caso es la dificultad para seguirla.

¿Por qué encontramos estas dificultades?

Simplemente porque lo que se debe hacer casi nunca es fácil, a menudo exige valentía y fuerza de voluntad. Sin embargo, una vez dado el primer paso, vamos a encaminarnos en la dirección más favorable para nosotros. Sin duda costará mucha fatiga, pero al final será maravilloso.

##### 2. El verdadero cambio comienza en vosotros, haced las paces con vosotros mismos y procurad vivir aceptando vuestro modo de ser.

¡Haced las paces con vosotros mismos! Cuántas veces hemos oído esta expresión que se dice muy a menudo y, a veces, de manera disparatada. ¿Pero qué significa realmente hacer las paces con uno mismo?

Es muy sencillo. En el transcurso de nuestra vida pasamos por varias fases de crecimiento que, sumadas unas a otras, nos hacen madurar, conocernos a nosotros mismos y hacernos personas conscientes de nuestras fortalezas y de nuestros límites. Una vez que hayamos aceptado nuestras características en su totalidad y también nuestras fragilidades como seres humanos, y una vez que hayamos tomado conciencia de que es normal equivocarse, tropezar, aprender de nuestros errores y volver a levantarnos, solo entonces vamos a aceptar nuestros errores y comportamientos desacertados puesto que los mismos constituirán la experiencia que nos conducirá a comprender quiénes somos y construir así nuestro camino personal.

Solo cuando hayamos hecho las paces con nosotros mismos y hayamos aceptado nuestros errores, vamos a poder florecer y mostrar a los demás nuestra belleza interior.

## SABER ESTAR, VIVIR, ENTABLAR RELACIONES

### Conocerse a uno mismo ayuda a construir la identidad.

Ser conscientes significa ser capaces de reconocer:

- nuestros puntos fuertes
- nuestros puntos débiles
- nuestra manera de reaccionar frente a las circunstancias
- nuestras preferencias (por ejemplo, ¿en qué situación me siento a gusto y en qué situación a disgusto?)
- nuestras aspiraciones
- nuestras necesidades
- nuestras emociones

La **conciencia emocional** es la base de un buen autoconocimiento; consiste en saber reconocer las señales de nuestras emociones y de nuestro cuerpo, en darles un nombre a nuestras emociones que son las encargadas de “informarnos” sobre nuestras preferencias, gustos y necesidades.

Conocerse a sí mismo nos permite ver anticipadamente cómo afrontaremos las contingencias que la vida pueda presentarnos, salir preparados al encuentro de lo que nos depara la vida y, por consiguiente, ser capaces de elegir adecuadamente situaciones, comportamientos y actitudes según nuestros objetivos.

“ Cuando se es consciente de uno mismo, se ve el proceso global de pensamiento y acción, lo cual solo puede ocurrir cuando se evita el juicio. Cuando repruebo algo que no entiendo es una manera de evitar cualquier tipo de comprensión

J. Krishnamurti

El conocimiento de uno mismo nace de la observación, de una observación despojada de juicio, por tanto es escucha y la identificación de sentimientos, que nacen de las percepciones de nuestros sentidos:

- ¿Qué veo?
- ¿Qué oigo y qué siento?
- ¿Qué siento en mi cuerpo (donde siento el malestar)?

Y más aún:

- ¿Cuándo ocurrió?
- ¿Quién estaba presente?
- ¿Dónde estaba yo?
- ¿Ha ocurrido ya antes?
- etc.

La conciencia del propio mundo interior en el “aquí y ahora” puede ser escuchada planteándose estas 3 preguntas:

- ¿Qué es lo que pienso?
- ¿Qué es lo que siento?
- ¿Qué tengo que hacer? ¿Cómo tengo que hacerlo? ¿Qué medidas tengo que adoptar?

Pero la conciencia del propio mundo interior atañe también al conocimiento de los propios comportamientos habituales (esquemas):

- ¿Qué pienso/ intento/suelo hacer cuando... (se presenta cierta situación?)
- Cuando ... (se presenta cierta situación) ... yo entonces...

Por ello la respuesta a la pregunta “¿Cómo se desarrolla el conocimiento de sí mismo?” consiste en ejercer una **escucha profunda, con atención** y sin juicio, en un momento en el que la intensidad de las emociones no es alta (excitación, furia, preocupación, dolor), sino reducida (tranquilidad, fastidio, conmoción).

Sin embargo, para alcanzar este conocimiento de sí mismo es necesario tener la oportunidad de observar los propios gustos, necesidades y deseos.

*Se puede proponer un trabajo personal diario en el que se responda a estas preguntas en base a los eventos.*

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR, SINTETIZAR

### Ejercicio: EL MAPA DE LAS IDENTIDADES MÚLTIPLES

Dibuja un mapa que represente las diferentes facetas de tu Identidad, como los roles familiares, los intereses, las habilidades y valores culturales y personales etcétera. Luego cada uno puede compartir su mapa con el grupo, explicando las distintas partes de su identidad y cómo se relacionan entre ellas.

Este ejercicio fomenta la comprensión de la diversidad de las identidades humanas y fomenta la reflexión sobre la importancia de acoger la propia complejidad.



### Ejercicio: LA CARTA AL YO AUTÉNTICO

**1. Introducción al ejercicio:** Explicar a los chicos que van a escribir una carta a sí mismos, dirigida a su “yo auténtico”. Esta carta implica una manera sincera, sin enjuiciar, de explorar los propios pensamientos, sentimientos y objetivos personales.

**2. Preparar papel y bolígrafo:** en casa podrán usar papel y bolígrafo o, si prefieren, el formato digital.

**3. Escribir la carta:** Pedirles que escriban una carta a sí mismos, dirigida a su “yo auténtico”. En esta carta pueden expresar quiénes son realmente, qué desean de la vida y qué los hace únicos. Animadlos a que sean sinceros y a no preocuparse de ser juzgados.

**4. Reflexionar sobre sus emociones:** Tras haber escrito la carta, pedíles que reflexionen sobre cómo se han sentido durante el proceso de escritura. ¿Han descubierto algo nuevo de sí mismos? ¿Se han sentido más libres por haber sido sinceros?

**5. Guardar la carta:** Animadlos a que guarden la carta en un lugar especial o a meterla en un sobre para abrirla en el futuro. Será muy interesante para ellos volver atrás en el tiempo y leerla para comprobar su crecimiento y cómo la sinceridad ha sido un elemento clave en su desarrollo personal.

*Este ejercicio promueve la autenticidad personal y anima a explorar quién soy realmente y a aceptarme. La escritura de cartas les brinda un espacio seguro para reflexionar sobre sus pensamientos y sentimientos más profundos.*



# 02. Conciencia y decisiones

## PARA EL EDUCADOR

“¿Basta con educar a los niños y jóvenes para que “se comporten bien”? ¿Enseñar el comportamiento o educar la conciencia? Más que formar una persona en abstracto, la educación consiste en ayudar a los demás y a nosotros mismos a impulsar, de forma humanamente digna, lo mejor de lo que se nos ha dado y que está en nuestro “limitado” poder. En cualquier caso, el punto de partida educativo no es ni los conceptos ni los proyectos, sino las situaciones vitales y las posibilidades concretas en las que vive cada persona. Educar es estimular y ayudar a crecer y vivir la propia vida con dignidad; a entablar relaciones, participar y desarrollar las potencialidades propias y ajenas; a vivir la especificidad de los momentos vitales propios y ajenos. En términos de valor, **la educación trabaja para hacer “virtuosas” las potencialidades y opciones de cada persona**” (ibidem, p. 107).

“Muy a menudo disfrutamos de la comodidad de una opinión sin el fastidio de tener que pensar.

J. F. Kennedy

### Objetivos

Consciente o inconscientemente nos las tenemos que ver siempre con las decisiones, algunas tan sencillas que las elaboramos automáticamente sin ni siquiera darnos cuenta; otras, en cambio, mucho más difíciles, requieren tiempo, método y dedicación.

- El pensamiento crítico nos brinda, precisamente, la capacidad de utilizar de manera apropiada y eficaz datos, información, experiencias y situaciones a fin de tomar decisiones, actuar, y formar en nuestra mente ideas y opiniones adecuadas. Aunque no seamos conscientes, a diario usamos muchas veces el pensamiento crítico. El problema es, según las investigaciones, que la mayoría de nosotros no consigue realizar muy bien esta actividad. En realidad, utilizamos el pensamiento crítico cada vez que tenemos que tomar una decisión, sopesar distintas opciones, imaginar las consecuencias de nuestras decisiones o establecer la prioridad de nuestras acciones.
- El pensamiento crítico consiste en la capacidad de analizar la información, situaciones y experiencias de un modo objetivo, distinguiendo entre la realidad y las propias impresiones subjetivas y prejuicios. Significa reconocer los factores que influyen en los pensamientos y comportamientos propios y ajenos, y por esto ayuda a mantener la lucidez frente a las distintas opciones que se nos presentan.
- Permite comprender mejor las situaciones, opciones, proyectos y personas, examinando constantemente ventajas y desventajas.
- Favorece una mejora en el proceso decisional y, por tanto, resultados y rendimientos superiores.
- Permite mantener la mente abierta, lo cual facilita una mejor comunicación y relación con los demás.
- Ayuda a reconocer los factores externos que influyen en los pensamientos y comportamientos propios y ajenos.

### Por qué desarrollarlo:

Cuando no se usa el pensamiento crítico, se produce una confusión entre las interpretaciones personales y la realidad de los hechos. Esto es lo que dificulta las relaciones eficaces y la toma de buenas decisiones.

# Personajes bíblicos: Rut y Noemí

## ficha n.6



### Puntos fuertes y resultados

- Una relación en la que la fe en Dios es el vínculo más fuerte.
- Una relación de un fuerte compromiso recíproco que les lleva a tomar decisiones importantes.
- Una relación en la que cada una de ellas ha procurado hacer lo mejor por la otra.

### Lecciones que se pueden aprender de su vida:

- La presencia viva de Dios en una relación supera las diferencias que, en caso contrario, crearían división y falta de armonía.

### Información general:

- Lugar: Moab, Belén
- Ocupación: Esposas, viudas
- Parientes: Elimélec, Majlón, Quilión, Orpá, Booz

### Versículos clave:

#### Rut 1:4-22

4 Estos se casaron con mujeres moabitas –una se llamaba Orpá y la otra Rut- y así vivieron unos diez años. 5 Pero también murieron Majlón y Quilión, y Noemí se quedó sola, sin hijos y sin esposo.

#### (Ru 2:11-12; Mt 19:27-30) (Lu 9:57-58) Is 56:6-7

6 Entonces se decidió a volver junto con sus nueras, abandonando los campos de Moab, porque se enteró de que el Señor había visitado a su pueblo y le había proporcionado alimento.

7 Así abandonó, en compañía de sus nueras, el país donde había vivido. Mientras regresaban al país de Judá.

8 Noemí dijo a sus nueras: “Váyanse, vuelva cada una a la casa de su madre. ¡Que el Señor tenga misericordia de ustedes, como ustedes la tuvieron con mis hijos muertos y conmigo!

9 Que el Señor les dé un lugar para vivir tranquilas, en compañía de un nuevo esposo”. Y las besó. Pero ellas prorrumpieron en sollozos

10 y le respondieron: “No, volveremos contigo a tu pueblo”.

11 Noemí insistió: “Regresen, hijas mías. ¿Por qué quieren venir conmigo? ¿Acaso tengo aún hijos en mi seno para que puedan ser sus esposos?

12 Vuélvanse, hijas mías, vayan. Yo soy demasiado vieja para casarme. Y aunque dijera que todavía no perdí las esperanzas, que esta misma noche voy a unirme con un hombre, y que tendré hijos,

13 ¿esperarían ustedes hasta que ellos se hagan grandes? ¿Dejarían por eso de casarse? No, hijas mías; mi suerte es más amarga que la de ustedes, porque la mano del Señor se ha desatado contra mí”.

14 Ellas volvieron a prorrumpir en sollozos, pero al fin Orpá despidió a su suegra con un beso, mientras que Rut se quedó a su lado.

15 Noemí le dijo: “Mira, tu cuñada regresa a su pueblo y a sus dioses; regresa tú también con ella”.

16 Pero Rut le respondió: “No insistas en que te abandone y me vuelva, porque yo iré adonde tú vayas y viviré donde tú vivas. Tu pueblo será mi pueblo y tu Dios será mi Dios.

17 Moriré donde tú mueras y allí seré enterrada. Que el Señor me castigue más de lo debido, si logra separarme de ti algo que no sea la muerte”. 18 Al ver que Rut se obstinaba en ir con ella, Noemí dejó de insistir.

Su historia se narra en el libro de Rut, también en Mateo 1:5 se cita a Rut.

## Recorrido 02.1

**Herramientas y material:** videoprojector, ordenador, hojas en blanco, bolígrafos, tarjetas creativas para imprimir.

**Duración del encuentro:** 2h 30 min

**Palabras de bienvenida:** 10 min

**Para enfocar el tema:** 30 min

### SABER OBSERVAR, RECONOCER, SACAR EN LIMPIO

**Para volver al tema:** CHICKEN LITTLE  
FICHA N. 7  
6 min



Son muchos los mensajes que se transmiten por medio de la figura de Chicken Little, pero solo dos son los más claros (e importantes):

- En primer lugar, la capacidad de adaptación que Chicken Little nos muestra, y que nos indica que no debemos perder el ánimo ni en los momentos más oscuros de nuestra existencia, sino volver a levantarnos y seguir luchando.
- Finalmente, y quizás sea el significado más emblemático de todos los que se pueden leer en la viñeta porque el animal que lo encarna, el pollo, es el estereotipo del miedo, encontramos la valentía y el coraje que también están presentes en las personas más ansiosas e inseguras. Y es lo que nos permite afrontar de una manera distinta los obstáculos que se no presentan, al percibirlos menos temibles de lo que son.

### SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR

**Trabajo para hacer en grupo:** RECONOCER EN LA HISTORIA  
LOS ERRORES COMUNES

En todas las numerosas versiones del cuento popular de Henny Penny, el rol de la gallina, del pollito y del gallo (pero también del pavo, del ganso y del pato), sigue el tópico del clásico “pollo”, el animal “ingenuo y poco inteligente” (aunque ya es conocido por todos y por estudios de los científicos que, en realidad, es exactamente lo contrario), mientras que el zorro –como en todos los cuentos más conocidos- encarna el depredador astuto y engañoso.

Las personas “crédulas” o las que no consiguen pensar por sí mismas pueden ser fácilmente engañadas en determinadas situaciones y cometer “errores comunes” (o caer en trampas de lógica). Si pensáis en ello, os daréis cuenta de que estos errores son... ¡muy comunes! En cambio, una persona que piensa críticamente no se deja convencer con facilidad porque ve las cosas, precisamente, a través de una “falsa lógica”. Hay muchos tipos de errores y, cuanto más lo pensáis, mejor los reconoceréis diariamente a “vuestro alrededor”, en particular, en los anuncios publicitarios, en los debates políticos, etc.

A partir de estas sugerencias, intentad detectar los pensamientos erróneos.

### Reflexión:

- El “subirse al carro”: se dice cuando creemos en algo solo porque lo creen los demás, ¡sin comprobar si la información es verdadera o falsa!
- Tácticas de intimidación: cuando se usan historias fuertes y “aterradoras” para que alguien crea en lo que comúnmente se cree.
- Apelar a las emociones: cuando se dan fogosos discursos o se cuenta una historia trágica para que alguien se convenza y siga el propio pensamiento.
- Falsa dicotomía: cuando se sostiene (erróneamente) que en un argumento hay únicamente dos posibilidades. Por ejemplo, en Chicken Little una falsa dicotomía ocurre cuando los animales del corral tienen que creer que el cielo se está cayendo o que Chicken Little está mintiendo. Sin embargo, el zorro (inteligente) sabía que ¡había más posibilidades!

## SABER ESTAR, VIVIR, ENTABLAR RELACIONES

Aprender a tomar decisiones se convierte en algo importante.

### LA TÉCNICA DEL COMPÁS

FICHA N. 8



#### 5 Preguntas para el proceso de toma de decisiones

Cada vez que os encontréis ante una encrucijada, coged una hoja de papel, un bloc de notas o vuestro diario personal. En esta página en blanco escribid la respuesta a las siguientes preguntas.

- ¿De dónde venís? No “de Roma, Madrid o Londres...”. ¡Esa no es la respuesta correcta! Sino escribid en un hoja quiénes erais antes de llegar a este momento y qué sois ahora, cuáles son vuestros orígenes, vuestra formación; cuáles fueron los eventos decisivos de vuestra vida que os han conducido hasta donde ahora os encontráis.
- ¿Qué es lo realmente importante para vosotros? Escribid cuatro cosas a las que nunca podríais renunciar en vuestra vida. ¿Cuáles son los acontecimientos sin los cuales vuestra existencia no sería la misma? En pocas palabras, ¿qué representan para vosotros el Norte, el Sur, el Este y el Oeste?
- ¿Quién es de verdad la persona más importante para vosotros? ¿Quiénes son las personas capaces de influir en vuestras decisiones? ¿A quiénes escucháis? ¿De quién os fiáis? ¿Quién os atemoriza? Completad el listado de las personas clave de vuestra vida.
- ¿Qué os inmoviliza? ¿Qué os asusta en la nueva dirección que deberíais tomar? ¿Qué obstáculos, personas o situaciones os mantienen bloqueados?
- ¿Qué os motiva? ¿Qué os impulsa a tomar una determinada decisión más que otra? ¿Por qué sería mejor encaminarse en esa dirección en particular? Haced un listado de los “pros” de las distintas decisiones que estáis analizando?

Si preferís, tras haber respondido a estas cinco preguntas, podéis también hacer un mapa conceptual, destacando las palabras clave que caracterizan vuestras respuestas.

Estas preguntas os van a ayudar a clarificar vuestras dudas y a tomar una decisión ponderada. Sin embargo, a menudo nos hallamos no ante una encrucijada, sino ante un cruce infernal con calles interminables.

#### 6 LÍNEAS DE ACCIÓN

Gracias a las 5 preguntas anteriores quizás ya hayáis recogido y sistematizado bastante información para tomar una decisión, o mejor dicho, para emprender una línea de acción. Correcto. Porque no basta decidir, sino hay que obrar en consecuencia.

Estas son las 6 líneas de acción alternativas sugeridas por el modelo decisional de la “brújula”:

- El recorrido que os fascina. ¿Qué decisión es más atractiva para vosotros? Deberíais seguir el camino que os fascina si en el pasado habéis confiado a menudo y con éxito en vuestro instinto, si para vosotros es importante probar nuevas experiencias, si lo que os inmoviliza vale mucho menos de lo que os impulsa.
- El recorrido soñado. El camino soñado no es necesariamente la vida que os fascina. Es más, con frecuencia es necesario sacrificarse para realizar nuestros sueños más ambiciosos que nos fascinan muy poco. Para emprender este recorrido tenéis que haber respondido a la quinta pregunta con motivaciones MUY sólidas, motivaciones que se avivan solo escribiéndolas en vuestra hoja de papel.
- La manera razonable. ¿Qué os sugieren las personas en quienes confiáis y que, según vosotros, tienen una capacidad de discernimiento mejor? La seguridad y la disminución del riesgo, ¿son valores importantes para vosotros? Entonces tenéis que seguir el camino que consideréis más razonable.
- El camino de vuelta. Nos hallamos a menudo en la situación de tener que decidir si abandonar o no un proyecto que no está dando los resultados que esperábamos. ¿En este caso estamos ante un dilema? ¿Tenemos que seguir invirtiendo recursos y esfuerzos en este proyecto con la esperanza de que algún día nos dé frutos, o bien tenemos que cortar por lo sano lo antes posible? Si la motivación no basta para daros impulso, tenéis que considerar atentamente el camino de vuelta, es decir, interrumpir el proyecto emprendido.
- El camino conocido. A veces, en las relaciones, por ejemplo, tenemos que elegir si proseguir por el camino conocido o bien emprender una nueva aventura. Si nuestros valores y las personas importantes para nosotros se encuentran a lo largo del camino conocido, la decisión que hará que estemos mejor será la de continuar en esta dirección, quizás con la introducción de algunos cambios oportunos.
- El camino desconocido. En nuestra vida hay momentos en los que transitar cada día por el camino conocido absorbe literalmente nuestra energía vital. Esto ocurre cuando hacemos concesiones frente a lo que es de verdad importante para nosotros, cuando actuamos por temor de no satisfacer las expectativas de la persona que respetamos o de la que nos atemoriza. Si habéis respondido instintivamente a las cinco preguntas del modelo decisional, estoy seguro de que habrán surgido estos elementos y de que será claro para vosotros que ha llegado el momento de emprender el camino desconocido, por más temible que os resulte.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR, SINTETIZAR

El pensamiento crítico y la importancia de las decisiones

### EL DILEMA ÉTICO

FICHA N. 9



Este es un ejercicio práctico para desarrollar el pensamiento crítico y la capacidad de toma de decisiones: Este ejercicio favorece el pensamiento crítico, la valoración de las consecuencias y la capacidad de tomar decisiones bien fundadas. Ayuda, además, a desarrollar una comprensión más profunda de los dilemas éticos y de los retos decisionales que en el futuro se tendrán que afrontar.

**1. Elección de un dilema ético:** tomar en consideración la historia que presenta un dilema ético, o bien, narrar otra.

**2. Presentación del dilema:** leer el dilema ético sin resaltarlo ni ofrecer ninguna solución ni juicio.

**3. Discusión grupal:** Formad pequeños grupos y pedidles que debatan sobre el dilema. Cada grupo tiene que examinar las distintas opciones, valorar las consecuencias y presentar argumentos a favor o en contra de las posibles elecciones.

**4. Puesta en común de las conclusiones:** Tras la discusión del dilema en cada grupo, pedidles que compartan las propias conclusiones con el grupo entero. Esto alienta a compartir distintos puntos de vista y estimula el pensamiento crítico.

**5. Análisis de las decisiones:** Después del debate, incentivadlos a que reflexionen sobre las decisiones tomadas, las motivaciones que los han impulsado a ello y cómo se sienten al respecto.

**6. Aplicación personal:** Finalmente, animadles a que reflexionen sobre cómo aplicar a su vida cotidiana lo que han descubierto a propósito del dilema ético.

#### En relación con la historia:

Opciones probables:

**1. Denunciar el fraude:** Podéis denunciar el fraude a la oficina de recursos humanos o a la dirección de la empresa, sabiendo que esta acción podría provocar el despido de Ana y, por consiguiente, empeorar una situación financiera ya difícil para ella y sus hijos.

**2. Interpelar a Ana:** Se puede optar por preguntar a Ana directamente sobre su modo de actuar y pedirle que interrumpa el fraude y resuelva el problema. Esto podría ayudarla a evitar las consecuencias legales y a conservar su trabajo, lo cual no significa que deje de cometer fraude.

**3. Ocultar el fraude:** Podéis decidir ignorar el fraude de Ana y no hacer nada. Esto podría preservar su trabajo y situación financiera inmediata, pero también podría acarrear problemas éticos para vosotros y la empresa si se descubriera el fraude en el futuro.

## Recorrido 02.2

**Herramientas:** proyector, ordenador

**Duración de la reunión:** 2 horas.

**Palabras de bienvenida:** 10 min

**Para enfocar el tema:** 30 min

### SABER OBSERVAR, RECONOCER, SACAR EN LIMPIO

Para volver al tema: PÁGINAS DEL DIARIO DE ALGUNOS CHICOS  
FICHA N.10



### SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR

**Primer momento:** REFLEXIONES DEL GRUPO SOBRE LA LECTURA DE LAS PÁGINAS DEL DIARIO

- ¿Qué elementos sobresalen?
- ¿Cuáles son las dificultades principales?
- ¿Cuáles son los pensamientos que compartís?
- ¿Con qué pensamientos no estáis de acuerdo?

### SABER ESTAR, VIVIR, ENTABLAR RELACIONES

**Segundo momento:** ¿QUÉ SIGNIFICA PARA MÍ ELEGIR Y TOMAR UNA DECISIÓN?

**Algunos ejemplos:**

- ¿Qué haríais si un muchacho mayor que vosotros os empujase e hiciese caer?
- Vuestros amigos os invitan a probar marihuana, ¿qué hacéis?

Tomamos una decisión después de haber sopesado las distintas posibilidades con las que contamos y las consecuencias que de ellas derivan. Una decisión nunca es buena en términos absolutos, sino es buena en relación a un contexto específico y a uno mismo.

Una decisión acertada tiene en cuenta la complejidad del ser humano y, además, tiene en cuenta uno mismo en relación con:

- las propias prioridades
- sus objetivos
- los propios puntos fuertes y débiles
- los valores
- la propia cultura
- las propias emociones

y el contexto:

- personas con sus objetivos, valores, necesidades
- relaciones interpersonales y clima emocional
- ambiente: objetos, espacios, clima atmosférico, etc...
- cultura

Es por ello que es importante tener un buen **autoconocimiento** y un buen **sentido crítico** para tomar decisiones acertadas.

## POR QUÉ ENTRENARSE

Saber tomar decisiones acertadas significa **actuar** y no **reaccionar** ante lo que sucede. De esta manera somos intencionales y creamos nuestra vida.

Si actuamos por reacción a la actuación de otro, dejamos nuestra vida a merced de los demás; en cambio, guiamos nuestra vida si somos intencionales.

### EJEMPLO N.1:

Pensad por un momento en las carreras de moto entre adolescentes: un otro adolescente se acerca al semáforo con el motor de su moto rugiendo y tontea con sus compañeros de colegio que lo miran desde la acera; su objetivo es mostrar que es “cool”, que es un mito, y cuando la luz del semáforo se pone en verde, arranca en cuarta para llegar antes que el otro y ganar la carrera ... o dejar su vida en el asfalto.

Sería muy diferente si tuviese la auténtica pasión por la moto y, contando con la posibilidad y el apoyo de sus padres, se decidiera a correr en una pista. El comportamiento es el mismo: subirse a una moto, pero en un contexto adecuado y protegido, es decir, un comportamiento **intencional**.

### EJEMPLO N.2:

Imaginad que soy el padre o la madre de niños pequeños y los llevo a una cena de amigos que se ofenderían en caso de que no lo hiciera; vamos a un restaurante abarrotado donde me hacen esperar una hora para servirme el primer plato.... nos quedamos sin pan en la mesa, los niños empiezan a quejarse, a levantarse o inclusive a llorar, yo me impaciento y reacciono bruscamente enfadándome con mis hijos aburridos y... hambrientos. ¡Esa cena no ha sido una elección acertada!

## CÓMO DESARROLLAR ESTA HABILIDAD

Como siempre, lo importante es que el entrenamiento empiece inspirándose en situaciones sencillas: “¿Qué tomo en el desayuno?”. Solo en un segundo momento se pasa a situaciones de la vida más complejas e importantes: “¿Cambio de empleo?” “¿Qué universidad elijo?”. Podemos comenzar con los **pros** y **contras** clásicos, es decir, ¿ocurre algo bueno si tomo esta decisión, o algo malo? Pero agreguemos al listado también los **pros emocionales**: ¿a qué consecuencias emocionales agradables o desagradables me expongo?

RACIONAL - PRÁCTICO		EMOCIONAL	
PROS	CONTRAS	PROS	CONTRAS
Se saciará	Digestión difícil	Me dará mucho gusto	Me sentiré culpable por mi dieta
Le daré satisfacción a mi abuela por haberlos cocinado	Tomo demasiadas calorías para mi dieta	Me voy a alegrar mucho por haber hecho feliz a mi abuela	Me da vergüenza porque había prometido que no los volvería a comer
...	...	...	...

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR, SINTETIZAR

### Ejercicio para hacer en casa:



#### Examinad vuestra conciencia

Acordaos de una decisión importante que debéis tomar o que hayáis tomado últimamente. Reflexionad sobre cómo habéis afrontado la situación y cuáles fueron vuestros pensamientos, emociones y valores implicados. Preguntaos si habéis actuado de acuerdo con vuestra conciencia o si hubo factores que han influido en vuestra decisión.

#### Valores personales

Pensad en los valores fundamentales que guían vuestras acciones y decisiones. ¿Qué es para vosotros lo verdaderamente importante? Podrían ser valores como la integridad, la honestidad, la justicia, la familia, la creatividad, etc. Fijaos cómo estos valores influyen en vuestras decisiones y cómo podríais aplicarlos en vuestra vida cotidiana.

#### Practicar la presencia mental:

Practicar la concienciación en el proceso de toma de decisiones. Cuando os encontráis ante una situación en la que debéis elegir, tomaos un momento para examinar vuestros pensamientos, emociones y valores de ese momento. Preguntaos si vuestra decisión refleja vuestra conciencia y si os sentís en paz con ella.

#### Reflexiones posteriores a la decisión

Tras haber tomado una decisión, tomaos un tiempo para reflexionar sobre cómo os sentís. ¿Habéis actuado de acuerdo con vuestra conciencia? Si la respuesta es sí, ¿cómo os sentís? Si es no, ¿cuáles son los factores que han influido en vuestra decisión? Esta reflexión os ayudará a aprender de vuestros procesos de toma de decisiones y a desarrollar en el futuro una mayor concienciación.

# 03. El autocontrol

## PARA EL EDUCADOR

“Para el futuro del cristianismo, la elección a favor o en contra del cuerpo se manifestará en abundantes repercusiones. En efecto, cambiar de perspectiva implica reconocer que estamos atrapados entre dos extremos: por un lado, la idea de que el camino hacia Dios nos obliga a relativizar nuestros sentidos o incluso renunciar a ellos; por otro, una indiferencia hacia el cuerpo que llega después de haberlo “probado todo”. La palabra clave entre los dos extremos podría ser “castidad”, es decir, “la vía privilegiada para aprender a respetar la individualidad y dignidad del otro, sin subordinarlo a los propios deseos” (ICVM 58). [...] El autocontrol enseña la autodisciplina del corazón, así como la de los ojos, de la palabra, de todos los sentidos. Este autocontrol (autorregulación emocional) no es algo solamente negativo, sino un auténtico dominio sobre nosotros mismos. Ser conscientes y dueños de sí mismos y reconocer a cada persona como sujeto único e irrepetible, como un fin en sí mismo y nunca como un medio. En consecuencia, la castidad comporta la formación y el entrenamiento para superar cualquier mentalidad posesiva y de control con respecto a otra persona. Se opone frontalmente a la mentalidad utilitaria y narcisista que tiende a usar y a abusar de todo como si fuéramos árbitros supremos de nosotros mismos, de nuestros cuerpos y de nuestras pulsiones, así como de las personas del mundo que nos rodea. El amor que quiere poseer y que instrumentaliza al otro, al final siempre termina siendo peligroso, aprisiona, asfixia y hace infeliz. La lógica del amor es siempre una lógica de libertad. Hay que reconocer que no hemos dado a la castidad el valor que merece. Por el contrario, la cultura y la sociedad actuales ya no contemplan en absoluto un determinado tipo de castidad, que se hace cada vez más “impropia de los jóvenes” y de los adultos, como castidad prematrimonial durante el noviazgo o en su vida en general. Se denigran la modestia y la castidad y los “ingenuos” son mirados por encima del hombro por sus coetáneos” (ibid., p. 110-111).

“ Cuando hablo de gestionar las emociones, me refiero a las que verdaderamente son opresivas e invalidantes. Experimentar emociones es lo que hace que la vida sea rica porque tú necesitas de tus pasiones

Daniele Goleman

### Objetivos

- Es fundamental desarrollar el dominio de uno mismo y el autocontrol, y ser capaces de identificar todas nuestras emociones porque una vez que somos conscientes de ello, podemos elegir cómo expresar y reaccionar a nuestros sentimientos.
- Para tener bajo control las emociones negativas, es muy importante saber gestionar la conciencia de uno mismo porque, de lo contrario, por sí sola permanece estéril. Lamentablemente, ante la conciencia de uno mismo, no sabemos, a menudo, cómo reaccionar y nos dejamos dominar por las emociones, sobre todo, por las que son negativas y destructivas.

- El dominio de uno mismo consiste en saber gestionar las emociones una vez identificadas. Ser dueño de uno mismo significa poseer la capacidad de gestionar y dominar las propias emociones, sin ignorar los sentimientos y la espontaneidad pero guiándolos de la manera adecuada.

Cada emoción, ya sea débil o intensa, consciente o inconsciente, manifiesta u oculta, desencadena una de las tres reacciones siguientes:

- actitud > Quiero obtener algo más;
- fuga > Quiero escapar;
- el ataque > Quiero hacer daño.

En principio, se tendría que aprender a gestionar mejor las emociones que desencadenan la fuga y el ataque.



# Personaje bíblico: Abisai

## ficha n. 11



### Puntos fuertes y resultados

- Conocido como uno de los héroes entre los guerreros de David.
- Un voluntario valiente, diligente y profundamente leal a David.
- Ha salvado la vida a David.

### Debilidades y carencias:

- Era propenso a actuar sin pensar.
- Ayudó a Moab a asesinar a Abner y Amasa.

### Lecciones que se pueden aprender de su vida:

- Los partidarios más eficientes saben combinar razonamiento y acción.
- La lealtad ciega puede provocar grandes males.

### Información general:

- Ocupación: soldado
- Familia:
  - Madre: Sarvia.
  - Hermanos: Joab y Asael.
  - Tío: David.

### Versículos clave:

#### 1 Samuel 26:6-9

6 David preguntó a Ajimélec, el hitita, y a Abisai, hijo de Seruíá, y hermano de Joab: “¿Quién quiere bajar conmigo hasta el campamento de Saúl?”. Abisai respondió: “Yo bajaré contigo”. 7 David y Abisai llegaron de noche, mientras Saúl estaba acostado, durmiendo en el centro del campamento. Su lanza estaba clavada en tierra, a su cabecera, y Abner y la tropa estaban acostados alrededor de él. 8 Abisai dijo a David: “Dios ha puesto a tu enemigo en tus manos. Déjame clavarlo en tierra con la lanza, de una sola vez; no tendré que repetir el golpe”. 9 Pero David replicó a Abisai: “¡No, no lo mates! ¿Quién podrá atentar impunemente contra el ungido del Señor?”.

“Abisai, hermano de Joab, hijo de Seruíá, era jefe de los Treinta. Él empuñó su lanza contra trescientos hombres y los mató, ganándose un renombre entre los Treinta. Era el más famoso de ellos, y fue su jefe, pero no llegó a igualar a los Tres” (2 Samuel 23.18,19).

La historia de Abisai se narra en 2 Samuel 2,18-23,19. Se lo menciona también en 1 Samuel 26.1-13; 1 Crónicas 2.16; 11.20; 18.12; 19.11,15.

## Recorrido n. 03.1

**Herramientas y material:** proyector, ordenador, hojas con las letras de las canciones

**Duración del encuentro:** 1h 15 min

**Palabras de bienvenida:** 10 min

**Para enfocar el tema:** 30 min

### OBSERVAR, RECONOCER, SACAR EN LIMPIO

**Temática:** EL AMOR ES LO QUE CUENTA - Luciano Ligabue  
FICHA N.12

**Incentivo:** El amor es lo que cuenta.

**Objetivo:** Hacer que los jóvenes del grupo reflexionen sobre el amor y el enamoramiento.

**Metodología:** Lectura del fragmento propuesto y debate grupal con la ayuda de preguntas.

**Propuesta alternativa:** proponer a los jóvenes que encuentren letras de canciones, fragmentos, textos sobre el amor, sobre el respeto del cuerpo, sobre las aventuras amorosas, sobre el autocontrol o la falta de control.



### SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR

Reconocer que el cuerpo es vehículo de comunicación y relación, definir lo que son las emociones y sentimientos, descubrir el significado de los vínculos afectivos, de la amistad, del enamoramiento y del amor, reconocer la sexualidad como una modalidad de comunicación y relación con los demás.

#### El cuerpo es vehículo de comunicación

El cuerpo es el medio de comunicación más inmediato a través del cual establecemos relaciones con los demás y con el ambiente. Para comunicarnos no usamos únicamente las palabras, sino también la mirada, las manos, la sonrisa, la posición del cuerpo, la manera de vestir. El cuerpo nos da a conocer y revela, a menudo, más que las palabras, anticipa nuestro pensamiento y puede constituir un puente entre nosotros y los demás.

#### Ejercicio N. 1

- **Incentivo:** Estados de ánimo a través del cuerpo.
- **Objetivo:** Transmitir mensajes a través de la comunicación no verbal.
- **Metodología:** Se les pide que coloquen en semicírculo las sillas. Se distribuyen tarjetas que describen algunos estados de ánimo a través de los que pueden aprender a expresarse y se les pide que los representen utilizando todo el cuerpo, incluidas las expresiones faciales y el contacto visual. El resto del grupo tiene que reconocer lo que los compañeros quieren expresar y, además, anotar las posibles discrepancias que se observan en la comunicación no verbal.

#### Ejemplos de estados de ánimo:

- Comunicar el cansancio;
- Manifestar la alegría;
- Expresar asombro;
- Mostrar afecto;
- Expresar enfado;
- Expresar rechazo;



- Comunicar la impaciencia.

Al final del juego, cada integrante dirá cómo se ha sentido durante la ejecución del ejercicio. En caso de que alguno manifieste grandes dificultades en la ejecución de la tarea, el líder puede pedir a un compañero que le ayude. Concluido el juego, el guía podrá iniciar un debate en el que cada uno pueda describir libremente cómo suele expresarse con todo el cuerpo.

**Sugerencias:** El guía deberá destacar la importancia del cuerpo en la comunicación, algo que se infravalora muy a menudo; debe prestar atención a reforzar cada comportamiento apropiado, cada pequeño paso adelante que cumplen los participantes, evitando juzgar los que son inadecuados.

### Ejercicio N. 2

- **Incentivo:** Reflexionar sobre el lenguaje de los sentimientos.
- **Objetivo:** Hacer que los jóvenes reflexionen sobre la manera de reconocer y gestionar las emociones y los sentimientos.
- **Metodología:** Tarjetas individuales o de pequeños grupos (ficha n. 13). Pedíles que elijan de un listado emociones y sentimientos que hayan experimentado los compañeros y en qué situación. Debería surgir del debate la importancia de saber reconocer las propias emociones y sentimientos y la mejor manera de gestionarlos.



Seleccionad algunas emociones y sensaciones para incluirlas en la segunda columna de la plantilla, indicando vuestro comportamiento, cuándo las habéis experimentado y coloreando vuestra emoción (se puede usar el mismo color varias veces).

alegría	dolor
tristeza	decepción
ira	sorpresa
amor	grandeza
molestia	amor
belleza	vitalidad
asombro	envidia
libertad	irritabilidad
solidaridad	ternura
ansia	
estima	
felicidad	
serenidad	
entusiasmo	
miedo	
conmoción	
humillación	
odio	
soledad	

### Ejercicio N. 3

- **Incentivo:** Diferentes maneras de amar
- **Objetivo:** Para ampliar la visión de la sexualidad que tienen los chicos, reconocer las diferentes maneras de comunicar el propio sentimiento de amor sin tener una relación sexual.
- **Metodología:** Se invita a los chicos a reflexionar sobre algunas de las maneras indicadas a continuación y a proponer otras, escribiéndolas en un cartel o en la pizarra. Se subraya la riqueza de las expresiones de afecto: palabras tranquilizadoras y alentadoras, cumplidos, compartir momentos especiales, gestos de servicio, pequeños obsequios, intercambio de afecto y confidencias.
  - Cogerse de las manos
  - Bailar juntos
  - Estrecharse en un abrazo
  - Sonreírse recíprocamente
  - Ir juntos al cine
  - Conocer a los amigos
  - Hablar de los propios sentimientos
  - Escuchar música juntos
  - ...



## SABER ESTAR, SABER VIVIR, ENTABLAR RELACIONES

### Desarrollar y practicar el dominio de sí mismo (autocontrol): CINCO DIMENSIONES

Nuestras emociones y estados de ánimo influyen no solo en nuestra capacidad de autocontrol y dominio de uno mismo, sino también afectan a los demás

- ¿Os habéis dado cuenta alguna vez de que el humor es contagioso?

Reflexionad sobre los efectos que tienen en vosotros las personas felices o de actitud positiva: con frecuencia son capaces de cambiar la negatividad de vuestro humor. Lo mismo puede ocurrir al contrario, es decir, cuando nos acercamos a personas que tienen una actitud negativa. En realidad, inclusive la persona más feliz y positiva experimenta emociones negativas: la diferencia está en que es consciente de ello y busca el modo mejor para reaccionar ante ellas. Tomaos luego el tiempo necesario para reflexionar sobre las emociones, más bien escogiendo una respuesta adecuada en base a vuestros valores y expectativas, antes que reaccionar impulsivamente a la emoción.

Por tanto, si queréis comenzar a controlar mejor vuestras emociones, intentad observar los siguientes consejos.

**1. Valorar las reacciones típicas ante las propias emociones.** Examinad las reacciones ante las propias emociones y planificad nuevos pensamientos como respuesta a ellas, eliminando las antiguas reacciones nocivas e inútiles para sustituirlas por otras más positivas.

**2. Aprended a gestionar vuestra comunicación no verbal.** Tendréis que comenzar también a gestionar vuestra comunicación no verbal puesto que vuestras emociones pueden exteriorizarse no solo con palabras, sino, sobre todo, con el lenguaje del cuerpo. Asimismo, es importante prestar atención a la comunicación no verbal de los demás (adaptabilidad), tanto para comprender sus emociones como para orientarlas mejor.

- 3. Rendir cuentas a uno mismo.** Admitid vuestras opciones y errores, afrontar las consecuencias y tratar de no echarles la culpa a los demás cuando las cosas no marchan bien. ¡Os sentiréis más seguros y conscientes de sí mismos!
- 4. Aprender a gestionar el estrés en privado y en público.** Practicad las técnicas que os ayudan a lograr la calma como la meditación, la respiración, el rezo, el dormir bien, el esparcimiento, el ejercicio físico y la evitación de cualquier tipo de abusos.
- 5. Identificar detenidamente los propios valores.** Identificad bien lo que os guía y motiva, de manera que podáis hacer vuestra elección en base a ello, sin dudas de tipo moral o ético.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR, SINTETIZAR

La identificación de vuestros valores puede ayudaros a aliviar el estrés o las dificultades en momentos en los que tenéis que hacer una elección bajo una intensa carga emotiva que os conduciría a opciones de las que luego podríais arrepentiros.

El dominio de vosotros mismos os hará sentir más seguros e intrínsecamente motivados.

### Historia

**EL BARCO DE LA SABIDURÍA:  
APRENDER A MANEJAR LAS EMOCIONES**  
FICHA N. 14



### Ejercicio

Responded a las siguientes preguntas:

1. ¿Habéis experimentado alguna vez emociones tan intensas como la ira y la tristeza?
2. ¿Podéis localizar una situación reciente en la que hubierais podido aplicar de una manera diferente la actitud frente al “barco” para manejar vuestras emociones?
3. ¿Qué estrategias o técnicas utilizáis actualmente para manejar vuestras emociones?
4. ¿Qué pensáis que podría ocurrir si comenzáis a observar vuestras emociones sin enjuiciarlas ni reaccionar emocionalmente?
5. En vuestra vida, ¿cómo podríais compartir con los demás esta lección para mejorar las relaciones y la comprensión recíproca?
6. ¿Cuáles son las situaciones cotidianas en las que podríais aplicar el discernimiento emocional para tomar decisiones más ponderadas?
7. ¿Cómo creéis que el dominio de uno mismo puede influir en vuestra salud mental y bienestar en general?



## Recorrido 03.2

**Herramientas y material:** proyector, ordenador, altavoces, tarjetas creativas de cartón, objetos de color y forma diversa, botellas de agua, bombones envueltos, etc.

**Duración del encuentro:** 3h

**Palabras de bienvenida:** 10 min

**Para enfocar el tema:** 40 min

## OBSERVAR, RECONOCER, SACAR EN LIMPIO

**Para volver al tema:**

Dividid en pequeños grupos a los chicos y pedidles que busquen un vídeo, una canción, un “tik tok” que exprese la idea que ellos tienen de las emociones y cómo las viven a su edad. Tiempo: 15 min  
Proyectad luego el vídeo.

## SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR

Gestionar o manejar las emociones no significa controlarlas, sino usarlas como instrumentos para **actuar**, sin dejarse abrumar o arrastrar por las emociones, es decir, **reaccionar**.

Manejar las propias emociones hace que uno sea dueño de sí mismo pues permite permanecer lúcidos y eficientes, sin perder el control: significa elegir los propios comportamientos y, por tanto, ser intencionales en el momento de elegir, considerar las consecuencias sobre uno mismo y sobre los demás.

Las emociones contienen una información importante sobre nuestros valores, y saber manejarlas nos permite elegir nuestras acciones, es decir, **actuar** más que **reaccionar** a los estímulos.

### GESTIONAR LAS EMOCIONES:

- no significa controlarlas
- mejora el dominio de sí mismo
- hace que seamos intencionales para elegir

### POR QUÉ DESARROLLAR ESTA HABILIDAD

Saber gestionar las emociones nos permite:

- transformar las emociones desagradables (sin utilidad en el contexto) en emociones agradables,
- ser capaces de motivarse uno mismo,
- ser capaces de dominar una emoción, sin arrinconarla dentro de nosotros, sino viviéndola hasta que se comprenda su mensaje, utilidad, sentido y /o significado.

Saber gestionar las emociones nos hace dueños de nosotros mismos, eficientes y serenos.

### CÓMO DESARROLLARLA

Es posible transformar las emociones desagradables en emociones agradables, pero solo después de haberlas reconocido como tales.

Por ello, para entrenar la propia capacidad de gestionar las emociones, es necesario, ante todo, tener un buen conocimiento de sí mismo, elegir el momento adecuado y ¡nunca cuando las emociones son muy intensas! Sucede como en el deporte, uno se entrena mucho para llegar preparado ante un adversario más fuerte.

¿Cómo puedo transformar una emoción intensa y desagradable en una emoción agradable?

Es importante recordar que las emociones no son ni negativas ni positivas, son **agradables o desagradables**, en el sentido de que todas las emociones son útiles y funcionales, inclusive la ira y el miedo ... las emociones se aceptan, ¡no son ni correctas ni equivocadas! Es el comportamiento lo que hay que cambiar.

En primer lugar, es necesario reconocer que la sensación que se está experimentando es una **emoción** y no hambre o cansancio, por ejemplo. Decirme a mí mismo antes que a los demás si es agradable o desagradable.

Dadle un **nombre** a la emoción, “ansiedad”, por ejemplo.

Localizarla en qué parte del cuerpo la siento.

Disminuir la intensidad de la emoción dejando pasar el **tiempo**:

1. diciéndole a alguien cómo estoy
2. escribiendo
3. cantando
4. corriendo

Solo cuando la emoción que experimento es menos intensa y roza la tranquilidad puedo hacer que esta sea más agradable hasta lograr la serenidad, inclusive el entusiasmo.

Los puntos de 1 a 4 son pasos importantes hacia el conocimiento de sí mismo, sin el cual no es posible gestionar las emociones de manera intencional.

**Ejercicio:**

### EXPLORACIÓN DE LOS SENTIDOS (GUSTO Y OLFATO) Y DE LA MENTE



- Estimular la consciencia de la relación entre perfume y emoción.
- Aprender a distinguir y a tomar consciencia de perfumes y sabores diferentes.

¿De qué manera?

- Oled las flores – podéis hacerlo también con naranjas, bolsitas de té u otros perfumes.
- Relacionad la comida con su sabor.
- Ejercicio del marciano. Imaginaos que sois un marciano que desconoce todo lo que lo rodea, elegid los alimentos y pedid que os ayuden a entender de qué se trata. Comenzad desde la vista (¿de qué color es?) pasando por el tacto (¿es áspero?) y el olfato (¿tiene aroma?). Terminad con el oído (como los cereales del desayuno que “crujen” en la leche) y el gusto. Al final, haced que os cuente lo que ha descubierto con vuestros experimentos.

**Materiales:** Objetos con diferentes formas y aromas, botellas de agua, bombones envueltos ...

## SABER ESTAR, SABER VIVIR, ENTABLAR RELACIONES

### CONCIENCIA CORPORAL

La consciencia corporal y la aceptación del propio cuerpo son fundamentales para muchos aspectos tanto físicos como psicológicos.

Cuando hablamos de consciencia corporal entendemos un conocimiento y aceptación totales de nuestro cuerpo y de nuestras limitaciones para poder convivir mejor con nosotros mismos, tratarnos con respeto y brindarnos toda la atención que merecemos.

Los temas básicos son dos: lo **exterior** y lo **interior**.

El recorrido de aceptación tiene mayor impacto en nuestro aspecto exterior, en cómo nos vemos en el espejo y en cómo pueda distorsionar la realidad nuestra mente, manipulada por las expectativas que le imponen la sociedad y las personas que nos rodean.

En cambio, la parte interior tiene que ver con la comprensión plena de cómo nuestro organismo nos habla para decirnos qué necesitamos y cuándo debemos detenernos.

**Ejercicio:**

### BODY SCAN



Body Scan (“escaneo del cuerpo”): meditación guiada con música de fondo

La meditación guiada con body scan (“escaneo del cuerpo”) es una herramienta muy eficaz para ahondar en la consciencia corporal. Este tipo de meditación focaliza la atención en las sensaciones físicas del cuerpo y se completa con el “escaneo” de la propia consciencia de todo el cuerpo mediante la atención puesta en cada centímetro del mismo.

La meditación de escaneo del cuerpo actúa en aspectos diferentes como la atención, el relax, el buscar apoyo en sensaciones agradables, la estima, el desahogo. Mediante la elección consciente de una parte específica del cuerpo para poner la mente en ella, estamos entrenando nuestra capacidad de prestar atención.

El hecho de vivir a través de nuestro cuerpo nos pone en sintonía con un modo de percibir más profundo y en contacto directo con nuestro entorno, antes que andar siempre distraídos por miles de pensamientos y conceptos complejos.

**Material:** ropa cómoda y una superficie para acostarse (mantas o colchoneta)

### MEDITACIÓN GUIADA CON FONDO MUSICAL

FICHA N. 15

### RESULTADOS DEL EJERCICIO PRÁCTICO

Las personas que practican el escaneo del cuerpo han obtenido una capacidad más profunda para observar y percibir las sensaciones corporales, mayor consciencia en cada momento y en diferentes partes del cuerpo, experimentando la respiración y el cuerpo. Practicando regularmente el ejercicio, la persona desarrolla una comprensión y percepción más profundas del cuerpo, advierte cómo este cambia constantemente y mejora al identificar las sensaciones.

### PREGUNTAS Y OBSERVACIONES

Mientras nos movemos a través de las diferentes sensaciones corporales, podemos descubrir también sensaciones desagradables para nosotros: molestia y dolor, irritación y aburrimiento, tristeza, y entumecimiento de algunas partes del cuerpo, todas estas experiencias son comunes en las personas que practican el escaneo del cuerpo. Nuestro modo de percibir estas sensaciones desagradables suele ser el de escapar evadiéndolas, refunfuñando o luchando contra ellas.

Sin embargo, a veces, no podemos hacer nada voluntariamente para que se alejen. De este modo, en vez de agravar esas molestias luchando contra ellas, el escaneo del cuerpo nos enseña cómo soportarlas. Aunque ello pueda parecer poco instintivo, el hecho de concentrarse en la parte del cuerpo que provoca malestar disminuye la intensidad de las sensaciones desagradables y ayuda a apartar la atención de ellas. Pero puede ocurrir también que a veces, al acercarnos con interés a la experiencia sensorial, se perciban

sensaciones desagradables y que, además de desviar la atención de las sensaciones negativas, dejemos “colar” nuestra inclinación, fuertemente arraigada, hacia pensamientos y reacciones estresantes.

Cuando prestamos conscientemente atención, observamos y sentimos que en la realidad todo cambia siempre. Notamos cómo el estrés se manifiesta cuando tratamos de mantener las sensaciones agradables y/o evitar aquellas dolorosas; vemos cómo las sensaciones continuamente se mueven, se desplazan, aumentan y disminuyen en intensidad.

Asimismo, podemos comprobar cómo dejamos de estar tan encerrados en nosotros mismos cuando abandonamos por un momento nuestro sentido de identidad fija (“¡me duele mi pierna!”) y tomamos conciencia de los aspectos y procesos de la experiencia (“En este momento hay un dolor, y un pensamiento sobre este dolor”). Desconectarse de suposiciones equivocadas sobre la realidad de las cosas y de como somos nosotros, puede ser el comienzo para sentir un poco de alivio.

Es importante recordar que no hay que intentar relajarse porque este pensamiento aumenta la tensión. En cambio, debéis tomar conciencia de cada momento que pasa, aceptar lo que está ocurriendo dentro de vosotros y verlo tal cual es. Abandonad la tendencia a querer que las cosas sean diferentes de lo que ahora son y admitid que son exactamente como las halláis en la realidad. Es suficiente concentrarse en la actividad de vuestra mente, dejar de lado pensamientos críticos y juicios cuando se manifiesten y hacer únicamente de la mejor manera posible lo que el ejercicio indica.

#### O bien en forma abreviada: EJERCICIO DE CONCIENCIA CORPORAL

Este ejercicio te ayudará a notar y diferenciar dos partes de ti mismo: “el sí mismo que observa”, responsable de la conciencia, atención y concentración (es la parte de ti que observa los pensamientos, recuerdos, imágenes, pero sin poder producirlos) y “el sí mismo que piensa”, que produce pensamientos, juicios, recuerdos, fantasías ...



En este ejercicio se te pide que notes una serie de cosas. Mantén la atención alrededor de 10 segundos cada vez antes de pasar a la siguiente.

- Dirige tu atención a tus pies (10 segundos)
- Dirige tu atención a la posición de tus piernas (10 segundos)
- Dirige tu atención a la curvatura de tu columna vertebral (10 segundos)
- Dirige tu atención al ritmo, velocidad y profundidad de tu respiración (10 segundos)
- Dirige tu atención a la posición de tus brazos (10 segundos)
- Dirige tu atención a lo que sientes en tu cuello y hombros (10 segundos)
- Dirige tu atención a la temperatura de tu cuerpo y a las partes que te parecen más calientes o más frías (10 segundos)
- Dirige tu atención al aire que rodea tu piel (10 segundos)
- Desplaza tu atención a lo largo de tu cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos de los pies, y comprueba si en alguna parte hay rigidez, tensión, dolor o fastidio (10 segundos)
- Desplaza tu atención a lo largo de tu cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos de los pies, y comprueba si hay sensaciones agradables o de comodidad (10 segundos)

Fonte: Harris R. (2010). *La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere.* Erickson (p. 123) Fuente: Harris, R. (2022) *La trampa de la felicidad. Libérate de la ansiedad. Empieza a vivir.* (Editorial Planeta)

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR Y SINTETIZAR

Relato breve:

**MARCOS: EL CAPITÁN DE SU CUERPO  
Y DE SU MENTE**  
FICHA N. 16



#### Ejercicio para hacer en casa

Intentad hacer el ejercicio de autoconocimiento corporal con toda tranquilidad y en privado. El escaneo del cuerpo ayuda a las personas a hacer amistad con el propio cuerpo, a nutrirlo con adecuada y sabia atención y a vivir plenamente la vida.

Estando cada vez más en sintonía con el propio cuerpo, las personas pueden captar mejor cómo sus emociones se expresan corporalmente y, de este modo, reducir la tendencia a refugiarse en la alimentación para responder a emociones desagradables como el estrés, la tristeza o el aburrimiento.



# 04. Cuarta unidad los afectos

## PARA EL EDUCADOR

Para llegar a ser capaz de mantener relaciones humanamente significativas, hay que aprender gradualmente la gramática del afecto, hay que «iniciarse» en el arte de amar.

Es importante **educar para reconocer los diferentes sentimientos**.

Platón decía que «el propósito de la educación es enseñar a desear lo que es conveniente». Por tanto, un acompañamiento serio educa a la lectura e interpretación del deseo.

Educar el deseo no quiere decir reprimirlo ni ridiculizarlo ni negarlo, sino, más bien, orientarlo desde dentro (pp.111-112).

### Objetivos

- **Conciencia emocional:** Ayudar a comprender las propias emociones, a reconocer y nombrar los sentimientos que se experimentan y a desarrollar una mayor conciencia de las emociones de los demás.
- **Control de las emociones:** Enseñar las estrategias para gestionar emociones, de una manera sana y eficaz, como reconocer y expresar las emociones de forma adecuada, autorregularse para afrontar el estrés y la ansiedad, y desarrollar mecanismos positivos.
- **Empatía:** Favorecer el desarrollo de la empatía, es decir, de la capacidad para ponerse en el lugar de los demás a fin de comprender sus sentimientos y puntos de vista, y contribuir así a entablar relaciones interpersonales más profundas y positivas.
- **Comunicación eficaz:** Enseñar las habilidades comunicativas para expresar las propias emociones y necesidades de una manera clara y empática a fin de favorecer una comunicación abierta y respetuosa con los demás.
- **Relaciones sanas:** Fomentar el concepto de relaciones sanas y respetuosas, tanto en el ámbito familiar como en el amistoso o sentimental, a través de la conciencia de las propias limitaciones personales y de las dinámicas interpersonales.

## Personaje bíblico: Priscila y Aquila ficha n. 17



### Puntos fuertes y resultados

- Un equipo excepcional formado por marido y mujer servidores de la Iglesia primitiva.
- Continuaron fabricando tiendas mientras servían a Cristo.
- Eran amigos y colaboradores de Pablo.
- Explicaron a Apolos el mensaje de Cristo.

### Lecciones que se pueden aprender de su vida:

- Las parejas pueden ejercer un ministerio con eficacia.
- La casa es un instrumento valioso para la evangelización.
- Cada creyente debe ser bien instruido en la fe, independientemente del papel que desempeña en la Iglesia.

### Datos generales:

- Lugar: Desde Roma, la pareja se trasladó a Corinto, después a Éfeso.
- Profesión: Eran fabricantes de tiendas
- Contemporáneos: emperador Claudio, Pablo, Timoteo, Apolos

### Versículos clave:

#### Hechos de los Apóstoles 18:2

Allí [Pablo] encontró a un judío llamado Aquila, originario del Ponto, que acababa de llegar de Italia con su mujer Priscila, a raíz de un edicto de Claudio que obligaba a todos los judíos a salir de Roma. Pablo fue a verlos.

#### Carta a los Romanos 16:3-5

3 Saluden a Priscila y a Aquila, mis colaboradores en Cristo Jesús, 4 Ellos arriesgaron su vida para salvarme, y no sólo yo, sino también todas las iglesias de origen pagano, tienen con ellos una deuda de gratitud. 5 Saluden igualmente, a la Iglesia que se reúne en su casa. No se olviden de saludar a mi amigo Epéneto, el primero que se convirtió a Cristo en Asia Menor.

Su historia se narra en Hechos de los Apóstoles 18. Se mencionan también en Carta a los Romanos 16:3-5; 1 Corintios 16:19; 2 Timoteo 4:19.

## Recorrido 04.1

**Herramientas y material:** proyector, ordenador, hojas en blanco, bolígrafos.

**Duración del encuentro:** 2h 30 min

**Palabras de bienvenida:** 10 min

**Para enfocar el tema:** 40 min

### SABER MIRAR, SABER ENTENDER

**Para volver al tema:** UN PADRE LE CUENTA A SU HIJA  
LO QUE SON LAS EMOCIONES  
FICHA N. 18



#### Emociones

1. ¿Qué son las emociones?

*La emoción es una "reacción afectiva intensa de aparición aguda y breve duración, provocada por un estímulo ambiental (interno o externo). Su aparición provoca modificaciones somáticas, vegetativas y psíquicas" (Galimberti, 1992).*

Las emociones son experiencias que traen consigo reacciones de breve duración en el nivel fisiológico, visceral, expresivo y psicológico.

No tenemos que confundirlas con los sentimientos, que pueden ser duraderos; por ejemplo, se puede estar enamorado (se experimenta un sentimiento) y sentir alegría (se experimenta una emoción) al ver a la persona amada, tristeza cuando no se la ve y celos si se cree que siente interés por otra persona.

De esta manera, mientras que el sentimiento de amor (o de odio, o de añoranza) es duradero, la emoción es breve y pasajera, vinculada a un estímulo momentáneo.

2. ¿Cuáles son las principales emociones?

- El miedo
- La alegría
- La ira
- La tristeza
- El aburrimiento
- La vergüenza
- El asco
- El sentimiento de culpa
- La envidia
- Los celos

Hay diferentes gradaciones para vivir las emociones. Efectivamente, podemos experimentar, por ejemplo, una ligera frustración o bien sentirnos furiosos; en ambos casos se habla de diferentes niveles de la emoción de ira. Si imaginamos un termómetro interior, podríamos decir que en el primer caso se trata de la ira en un nivel 1, mientras que en el segundo caso alcanza el nivel 10.

### TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

FICHA N. 19



Pensándolo bien, cuando vivimos una emoción de fuerte intensidad es más fácil identificarla y darle un nombre (por ejemplo, si estamos enfadados), mientras que es más difícil definirla en un nivel mínimo de intensidad (por ejemplo, podemos experimentar una ligera molestia, un ligero desasosiego que nos resulta difícil decir si se trata de una ligera tristeza o enfado).

Aprender a distinguir las emociones en un nivel mínimo de gradación es el primer paso útil para aprender a gestionarlas. ¡Saber identificar y gestionar las emociones es el primer paso para combatir la ansiedad y el pánico!

**Una buena práctica** puede ser comenzar con emociones ligeramente desagradables; y la próxima vez que experimentéis este tipo de emoción, intentad preguntaros “¿A qué emoción se parece más lo que estoy experimentando?”. Si no lo recordáis, puede ser útil volver atrás para repasar la lista de emociones. ¡Intentadlo!



### SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR

#### Para qué sirven las emociones

Reconocer las propias experiencias emocionales en vez de reprimirlas es muy importante para entablar relaciones más eficaces. Las emociones son nuestras señales de tránsito que nos comunican algo muy importante sobre nosotros mismos

Por ejemplo, la ira o el enfado son como el semáforo en rojo que nos advierte que debemos detenernos porque hay algo que no va bien, que debemos tratar de entender de qué se trata y, si fuera necesario, revisar nuestros objetivos y cómo intentamos alcanzarlos.

En cambio, la alegría es como un semáforo en verde porque nos avisa que las cosas marchan como queremos y que vale la pena continuar por este camino.

El miedo es como un semáforo en amarillo pues nos advierte que hay un peligro, significa un reclamo de atención.

La tristeza es como un semáforo en un rojo ligeramente diferente, en el sentido de que nos indica que debemos detenernos porque hemos “perdido” algo y que, pese a ello, debemos recuperar la energía necesaria para encontrar el modo de seguir adelante.

Como es fácil intuir, la decisión de reprimir una emoción y de no escucharla significa perder una serie de informaciones importantes sobre lo que somos y queremos y, sobre todo, implica el riesgo de continuar por caminos diferentes de los que realmente deseamos.

En este sentido, se podría afirmar que no existen emociones negativas, sino emociones agradables o desagradables, puesto que todas las emociones tienen para nosotros un objetivo y, por lo tanto, son positivas.

Es más, se podría añadir que cuanto más desagradables sean nuestras emociones, más positivas son, ya que que son señales importantes que debemos tener en cuenta para cambiar algo, fuera o dentro de nosotros, y aspirar a un mayor bienestar.

Cada uno tiene su emoción preferida ...

Lamentablemente, no es fácil reconocer las emociones que experimentamos; a menudo no se nos ha educado a escucharnos emocionalmente, antes bien, las personas que, a veces, han cuidado de nosotros nos dieron a entender que algunas expresiones emocionales no son bien recibidas, de ahí que hayamos crecido convencidos de que es mejor reprimirlas.

Por ejemplo, si cada vez que un niño expresa su enfado, la madre se molesta o asusta y lo regaña diciéndole “¡Eres un niño malo!” porque ella misma no está acostumbrada a aceptar el enfado, el niño va a aprender poco a poco a reprimir esta emoción.

Se trata de un proceso absolutamente normal y funcional a la adaptación y supervivencia, pero el problema surge cuando este mecanismo se fosiliza y persiste inclusive en la edad adulta. En este último caso, quien ha aprendido a reprimir el enfado no se atreve a expresarlo en ningún contexto aun cuando sería aconsejable hacerlo.

¿Que pasará entonces? Recordemos que ¡las emociones **no se deciden! podemos solo vivirlas, ¡a lo sumo gestionarlas!**

Esto quiere decir que, si bien el niño que ha aprendido a reprimir el enfado no desee expresarlo, no podrá lograrlo puesto que las emociones van a aflorar igualmente. Y como no ha aprendido a aceptar el enfado como una emoción natural y legítima, cada vez que experimente enfado en edad adulta, no podrá reconocerlo como tal, sino solo tendrá conciencia de la manifestación de este (tengo palpitaciones, me pongo colorado, me pongo tenso) y con toda probabilidad se asustará hasta sentir la **ansiedad** o inclusive **pánico**.

Por ello, tenéis que daros cuenta inmediatamente de que: **por debajo de la ansiedad hay una emoción que no lográis reconocer o que no queréis aceptar porque os parece inadecuada al contexto.**



**¡Las emociones no se “deciden”! Podemos solo vivirlas, ¡a lo sumo, gestionarlas!**

Muy a menudo nuestras emociones se relacionan con nuestros pensamientos y con lo que se dice en nuestro cerebro. Por ejemplo, si experimentamos vergüenza, es probable que estemos pensando que hemos hecho algo equivocado o que alguien nos está juzgando mal, etc. Prácticamente, no son las situaciones en sí mismas las que los que determinan nuestras emociones, sino, más bien, la interpretación que nuestro cerebro les da. Cuando una emoción es muy intensa, es decir, asciende a 7, 8, 9 dentro de una gradación de 1 a 10 y, sobre todo, resulta desproporcionada al contexto y al estímulo que la ha provocado, es muy probable que esté incubando en nosotros lo que se denomina pensamiento irracional.

Un pensamiento irracional es un pensamiento rígido, inflexible, que nos parece totalmente realista aunque la realidad demuestre el contrario. A continuación, veamos cuáles son las principales categorías de pensamientos irracionales.



**No son los eventos en sí mismos los que determinan nuestras respuestas emocionales, sino la interpretación que les da nuestro cerebro.**

Para ejercitarse con las emociones, se recomienda proponer la ficha n. 20, hacer algún ejercicio y continuarlo en casa. Entre todos se lee también la Carta de los derechos de las emociones incluida en la ficha.



## SABER ESTAR, VIVIR, ENTABLAR RELACIONES

Ejercicio:

**ENVOLVER LAS EMOCIONES**

Extraído del libro “Trauma Focused ACT” - Russ Harris (traducción italiana de Chiara Rossi Urtoler)



Para favorecer la aceptación y autocompasión, y conectarse con los valores, se puede adaptar el esquema a cualquier experiencia dolorosa.

**1: Escribe:** Se pide que se identifique un recuerdo que desencadena la emoción sobre la que se quiere trabajar y se escribe en una hoja de papel algunas pocas palabras (una frase al máximo) para resumirlo.

**2: Envuelve:** Educador: Envuelve ahora este recuerdo, junto a todos los pensamientos y sensaciones que haya provocado, y redúcelo hasta hacerlo lo más pequeño posible. reducirlo del todo es realmente difícil, pero no se admiten medias tintas... Listo...

Ahora colócalo entre las palmas de las manos y usa ambos brazos y manos para tratar de aplastarlo y hacerlo todavía más pequeño... Aprieta lo más que puedas... y sigue apretando.

**3: Exprime:** Educador: Trata de mantener la presión apretando con fuerza... Lo más fuerte que puedas... Hasta hacerlo lo más pequeño posible... Y observa cómo es...

¿Es muy agotador?...

¿Te distrae mucho? ...

¿Es muy difícil hacer lo que para ti es importante mientras intentas exprimir la hoja?...

¿Cuánto tiempo y energía has dedicado en tu vida para hacerlo?...

Es agotador, ¿verdad?...

Puesto que en el cerebro no hay ninguna tecla que lo elimine como en el ordenador y no hay una manera sencilla para borrarlo simplemente, ¿estarías dispuesto a experimentar algo distinto?... ¿Te gustaría hacerlo? ¡Genial!

**4: Tenerlo con delicadeza:** Educador: Ahora trata de tenerlo como si fuera un niño que está llorando, un cachorrito que te pide atenciones o la mano de una persona que está sufriendo...

Y observa la diferencia que hay ...

¿Te sientes más aliviado al hacer esto?...

Quizás es menos fastidioso y agotador, ¿verdad?...

Nota cuánta energía tienes ahora para emplearla en algo que para ti sea significativo ...

**5: Piensa en lo que te transmite**

Educador: Sigue teniéndolo de esta manera y piensa, ¿qué te dice sobre lo que para ti es importante?... ¿Qué valores te recuerda?...

Y piensa también que NO puedes cambiar el pasado, pero puedes influenciar el futuro con las acciones del presente ... Por tanto, a medida que avances en los próximos días, ¿qué quieres hacer en el mundo para que este sea un mejor lugar para ti según tus valores?

**6: Apréciala**

Educador: Advierte cómo teniendo suave y ligeramente la hoja de papel, y por consiguiendo tus emociones, esta emoción puede ser tu aliada... porque te va a recordar tus valores... te va a motivar para que te comportes como la persona que desearías ser...

Y pese a que duele muchísimo, te brinda una información muy valiosa... Esta información nace en tu mente, cerebro y cuerpo que trabajan juntos para velar por ti y cuidarte... Por eso, pese a que duela, procura apreciarla aunque sea por un momento...

#### 7: Aprender y con ello facilitar

Educador: Ahora, vuelve a intentar apretar y estrujar la hoja de papel por pocos instantes... Estrújala nuevamente con ambas manos y brazos lo más fuerte que puedas... Mantén la presión con mucha fuerza, y advierte qué agotador es...

Y ahora, una vez más, trata de tenerla con delicadeza... como a un niño que llora o un cachorrito que se queja, o la mano de una persona amada que está en dificultad... Y nota la diferencia...

Con delicadeza tómalala entre tus manos ... e imagina que el espacio que la rodea se colma de calidez, diligencia y gentileza...

#### 8: Autocompasión

Educador: Y fíjate si consigues transmitirte a ti mismo igual calidez, diligencia y gentileza... Imagina una especie de energía... que fluye desde el palmo de tus manos... sube por tus brazos y por tu corazón... y desde allí circula de arriba abajo por todo tu cuerpo... y dondequiera que haya dolor, tensión o entumecimiento, esta energía cálida y benéfica fluye por esas partes... y se ablanda y suaviza a su alrededor...

(Ahora, el educador dirige la realización de un zumo por las partes donde hay dolor, tensión o entumecimiento, y trabaja al igual que con los ejercicios de aceptación y autocompasión, es decir, reconociendo el dolor y reaccionando con gentileza).

#### 9: Anclaje y revisión de la experiencia (debriefing)

El ejercicio termina con un minuto de anclaje o fijación. Posteriormente, se repasa el ejercicio y lo que ha ocurrido, y se examinan los efectos de la aceptación y autocompasión destacando su utilidad.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR, SINTETIZAR

### Ejercicio: RECONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES



- 1. Preparación:** Son imprescindibles papel y bolígrafo.
- 2. Reflexión:** Dedicad algunos minutos para pensar en las emociones que estáis experimentando. Podéis hacer un listado de las emociones básicas como la alegría, la tristeza, el enfado, el miedo, el asco y la sorpresa; o bien, podéis pensar en emociones más concretas que habéis experimentado recientemente.
- 3. Exploración de las emociones:** Elegid una de las emociones que habéis identificado y escribidla en la parte superior de una hoja de papel. Haced un listado de situaciones, eventos o pensamientos que podrían desencadenar esa emoción particular. Por ejemplo, si habéis elegido la alegría, se podría escribir algunas situaciones como “recibir una buena noticia” o “pasar el tiempo con los amigos”.
- 4. Descripción de la emoción:** Ahora, para esta emoción, intentad describir cómo os sentís físicamente, mental y emotivamente cuando la experimentáis. Escribid las sensaciones físicas, los pensamientos que pasan por vuestra mente y las reacciones

emocionales que experimentáis. Por ejemplo, si habéis elegido la tristeza, se podría describir una sensación de pesadez en el pecho, pensamientos negativos acerca de vuestra situación personal y una sensación de abatimiento.

**5. Observar las emociones de los demás:** Observad a las personas que os rodean o pensad en situaciones en las que habéis visto emociones en los demás. Intentad describir las expresiones faciales, los gestos, el tono de voz y otras señales no verbales que manifiestan la emoción que se está experimentando. Por ejemplo, se puede notar cómo una persona enfadada tiene el rostro enrojecido, los puños cerrados y un tono alto de voz.

**6. Aplicación práctica:** Tratad de poner en práctica vuestra capacidad de reconocimiento de las emociones en la vida cotidiana. Observad vuestras emociones e intentad identificarlas mientras ocurren. Repetid lo mismo con las emociones de los demás, procurando captar las señales no verbales e interpretar sus expresiones faciales.

*Reconocer las emociones es un procedimiento que requiere práctica y paciencia. Seguid practicando los ejercicios de reconocimiento y comprensión de vuestras emociones y las de los demás, así irá mejorando vuestra capacidad de controlar y comunicar las emociones de una manera sana y eficaz.*



## Recorrido 04.2

**Herramientas y material:** videoprojector, ordenador, hojas en blanco, bolígrafos, estampas para fichas.

**Duración del encuentro:** 1h 15m

**Palabras de bienvenida:** 10 min

**Para enfocar el tema:** 30 min

### SABER MIRAR, SABER ENTENDER

**Para volver al tema:** **LOS VALORES DE LA VIDA**

extraído del libro de Harris, R. (2016. Edizioni Centro Studi Erickson La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere. FICHA N. 21



Ed. española 2022.

La trampa de la felicidad. Libérate de la ansiedad. Empieza a vivir. (Editorial Planeta)

### SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR

A continuación se presenta un listado de los ámbitos de la vida que interesan a algunas personas. No todos tenemos los mismos valores y este no es un test para detectar si tenéis los valores considerados “justos”. Pensad en cada uno de estos ámbitos en términos de orientación de la vida, más que de objetivos específicos; podría haber algunos que no os interesan mucho, en ese caso, si preferís, podéis eludirlos; o también otros que se superponen, por ejemplo, si para vosotros es importante hacer excursiones en la montaña, esto se podría incluir tanto en el cuidado personal/bienestar físico como en el tiempo libre/entretenimiento. Escribid lo que más os interesaría de no encontrar obstáculos en vuestro camino. ¿Qué es lo importante para vosotros? ¿A qué os dedicaríais con ahínco?

**1. Familia** (familia de origen, núcleo familiar con hijos). ¿Qué tipo de hermano/hermana, hijo/hija, tío/tía querríais ser? ¿Qué cualidades personales querríais aportar a estas relaciones? ¿Qué tipo de relación querríais entablar? ¿Cómo interactuaríais con estas personas en caso de ser el “vosotros ideal” en estas relaciones?

**2. Matrimonio/pareja/relaciones íntimas.** ¿Qué tipo de pareja querríais ser en una relación íntima? ¿Qué cualidades personales querríais desarrollar? ¿Qué tipo de relación querríais entablar? ¿Cómo interactuaríais con vuestra pareja en caso de ser el “vosotros ideal” en estas relaciones?

**3. Crianza de los hijos.** ¿Qué tipo de progenitores querríais ser? ¿Qué tipo de relaciones querríais entablar con vuestros hijos? ¿Cómo sería vuestro comportamiento en caso de ser el “vosotros ideal” en estas relaciones?

**4. Amistades/vida social.** ¿Qué cualidades personales querríais aportar a estas relaciones? Si pudiérais ser los mejores amigos de siempre, ¿cómo os comportaríais con vuestros amigos? ¿Qué tipo de amistades querríais entablar?

**5. Trabajo.** ¿Qué es lo que apreciáis de vuestro trabajo? ¿Cómo se podría hacerlo más destacado? ¿Qué tipo de trabajador querríais ser? Si pudiérais estar a la altura de vuestros modelos ideales, ¿qué cualidades personales aportaríais a vuestro trabajo? ¿Qué tipo de relaciones profesionales querríais entablar?

**6. Instrucción/formación.** ¿Qué es lo que aprecia del aprendizaje, instrucción y formación? ¿Qué nuevas competencias querría adquirir? ¿Qué conocimientos y formación complementaria querría adquirir? ¿Qué tipo de estudiante querría ser y qué cualidades pondría en práctica?

**7. Tiempo libre/entretenimiento.** ¿Qué tipo de afición, deporte o actividades recreativas le gustan? ¿Cómo se relaja y libera las tensiones? ¿Cómo se entretiene? ¿Qué tipo de actividad le gustaría practicar?

**8. Espiritualidad.** Cualquier significado que se dé a la espiritualidad está bien. Puede ser algo sencillo como el contacto con la naturaleza o algo formal como la participación en un grupo religioso organizado. ¿Qué es lo importante para vosotros en este ámbito de la vida?

**9. Compromiso cívico/ participación ciudadana.** ¿Cómo querría colaborar con su comunidad y con el medioambiente? Por ejemplo, ¿haciendo voluntariado, reciclando, apoyando un grupo humanitario/político? ¿Qué tipo de medioambiente querríais construir en el contexto en que vivís o frecuentáis habitualmente?

**10. Cuidado personal/bienestar físico.** ¿Cuáles son sus valores en relación con el mantenimiento del bienestar físico? ¿Cómo pensáis cuidar vuestra salud en relación con el sueño, la alimentación, la actividad física, el tabaco y el alcohol? ¿Por qué es importante hacerlo?

### SABER ESTAR, VIVIR, ENTABLAR RELACIONES

**IMPORTANCIA DE LOS VALORES EN LA VIDA**

FICHA N. 22



Para cada uno de los diez ámbitos, escribid unas pocas palabras que resuman la orientación que apreciáis, por ejemplo, “ser una pareja cariñosa y atenta”. Señalad la importancia que tiene para vosotros este valor en una gradación desde 0 (poco importante) a 10 (muy importante). Es posible atribuir la misma puntuación a otros valores. Señale en qué medida en este último mes ha conseguido respetar este valor de 0 (nada) a 10 (mucho). Finalmente, clasificad estas indicaciones en un orden de preferencias para comenzar a trabajar en ello de inmediato, asignando 10 al máximo de superioridad, 9 al paso siguiente y así sucesivamente en disminución.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR, SINTETIZAR

### DAR EN EL CENTRO DEL BLANCO

FICHA N. 23



¿Qué es para ti en lo profundo de tu corazón lo realmente importante? ¿Qué quisieras hacer lo quitaría en este mundo? ¿Qué tipo de persona desearías ser? ¿Qué recursos o cualidades personales desearías acrecentar?

**1. Trabajo/estudio:** comprende lugar de trabajo, carrera, instrucción/formación, desarrollo de habilidades, etc.

**2. Relaciones:** incluye pareja, hijos, padres, parientes, colegas y otros contactos sociales.

**3. Crecimiento personal/salud:** puede incluir religión, espiritualidad, creatividad, habilidades para la vida, meditación, yoga, naturaleza; también actividad física, alimentación y/o destrezas para afrontar factores de riesgo para la salud como el tabaco, el alcohol, las drogas, el apetito desenfrenado, etc.

**4. Ocio:** tu modo de jugar, relajarte, encontrar estímulos o divertirte; actividades de descanso, recreación y creatividad.

El centro del blanco: pon una X en cada área del blanco para indicar dónde te encuentras hoy.



# 05. Educar para la vida comunitaria

## PARA EL EDUCADOR

“Por consiguiente, la cultura del encuentro en los distintos ámbitos salesianos es la construcción de un “nosotros”; no es un contrato, sino un vínculo de afecto profundo; no es una fusión, sino una unidad de dos; no es algo preestablecido, sino un espacio que se va construyendo y recreando” (ibidem, p. 115).

### Objetivos

La comunidad es el lugar privilegiado donde la persona puede realizar su proyecto de vida y desarrollar al máximo el grado de solidaridad y participación. Sin embargo, este es un ideal difícil y, a menudo, inalcanzable. Hoy en día la necesidad de una comunidad se siente por todas partes, pero, al mismo tiempo, se observa el malestar de algunas personas que con frecuencia no consiguen integrarse y quedan marginadas.

Esto ocurre quizás porque no se ha analizado y solucionado suficientemente el problema de la relación persona-comunidad, lo cual es fuente de malestar o falta de adaptación. Efectivamente, existe una relación tendencialmente conflictiva entre las necesidades de la persona y las necesidades de la comunidad. Se trataría de armonizar dos aspectos complementarios de la misma realidad, sin prejuizar ninguno de los dos componentes.

Vivir en comunidad es muy importante y puede brindar numerosas ventajas. Seguidamente, se presenta un listado con algunos objetivos que se pueden alcanzar viviendo en comunidad:

- **Respaldo social:** Vivir en una comunidad brinda la oportunidad de entablar vínculos sociales significativos y relaciones positivas con los demás. Este respaldo social puede ser muy valioso para el bienestar emocional y psicológico de los individuos. Las comunidades pueden ofrecer mutuo apoyo en los momentos de necesidad, promover la inclusión y combatir la soledad.
- **Intercambio de recursos:** Las comunidades ofrecen la posibilidad de compartir recursos como, por ejemplo, espacios comunes, herramientas, conocimientos y competencias. Este uso compartido puede originar una mayor eficiencia y utilización de los recursos disponibles.
- **Seguridad y protección:** Vivir en comunidad puede contribuir a que el ambiente sea más seguro. La proximidad y confianza mutua entre los miembros de la comunidad favorecen una mayor vigilancia y solidaridad para garantizar la seguridad colectiva. Las comunidades pueden adoptar medidas de seguridad afianzando el sentido de pertenencia y de protección.
- **Crecimiento y desarrollo personal:** Las comunidades pueden ofrecer muchas oportunidades de aprendizaje, crecimiento y desarrollo personal. Por medio de la interacción con personas diferentes se pueden adquirir perspectivas nuevas, competencias y conocimientos. Las comunidades pueden brindar también un ambiente de apoyo para el desarrollo de habilidades sociales, liderazgo y cooperación.
- **Participación ciudadana y compromiso cívico:** Vivir en una comunidad fomenta el activismo cívico y el compromiso social. Las personas que viven en una comunidad pueden participar activamente para mejorar el ambiente local, contribuyendo a mejorar la calidad de vida. La participación en grupos de voluntariado, asociaciones de barrio y organizaciones comunitarias ofrece la oportunidad de influir positivamente en el propio ambiente y satisfacer las necesidades colectivas.

En la comunidad todos deberían encontrar acogida, incluidos los diversos, los inmaduros, los menos favorecidos, los carentes de autorrealización. La formación de la comunidad sigue siendo hoy en día un objetivo de importancia primordial puesto que solo a través de ella se puede obtener el desarrollo e inclusión de todos sus miembros sin discriminación alguna.

# Personaje bíblico: María

## ficha n. 24



### Puntos fuertes y resultados

- Madre de Jesús, el Mesías
- El único ser humano que estuvo con Jesús desde su nacimiento hasta su muerte
- Voluntad de ser útil a Dios
- Conocía y ponía en práctica la Palabra de Dios

### Lecciones que se pueden aprender de su vida:

- Los mejores siervos de Dios son a menudo personas simples dispuestas a servirlo.
- Los planes de Dios disponen para las personas simples acciones extraordinarias.
- El carácter de una persona se revela en su respuesta a lo imprevisto.

### Información general:

- Lugar: Nazaret, Belén
- Ocupación: ama de casa
- Familia:
  - Marido: José
  - Parientes: Zacarías e Isabel
  - Hijos: Jesús, Jacobo, José, Judas, Simón, además de las hijas.

### Versículo clave:

Lucas 1:38

Yo soy la servidora del Señor, que se cumpla en mí lo que has dicho”

La historia de María se cuenta en todos los Evangelios. Se menciona también en Hechos de los Apóstoles 1:14.

## Recorrido 05.1

**Herramientas y material:** proyector, ordenador, hojas con poemas y letras de canciones, hojas en blanco y bolígrafos.

**Duración del encuentro:** 2h

**Palabras de bienvenida:** 10 min

**Para enfocar el tema** 30 min

## OBSERVAR, RECONOCER, IDENTIFICAR

**Para volver al tema:** HECHO DEL DÍA  
FICHA N.25

Sentirse acogidos en la comunidad y acoger los sentimientos de madres y padres. Los participantes, en pareja o en pequeños grupos, reflexionan sobre algunas preguntas que se les proponen para luego presentar a todos los presentes sus propias consideraciones:

- Tratad de poneros en el lugar del padre del niño, ¿cómo os sentís?
- ¿Qué significa ser padre?
- ¿Qué significa ser hijo?
- Cuando nos dicen que Dios es Padre, ¿qué rostro le ponemos? ¿Podría tener el rostro del padre del niño?
- ¿Qué es Dios para mí?
- ¿Qué creo que soy yo para el padre?

### Profundizar en el tema:

En la historia que acabamos de leer y sobre la que hemos reflexionado, impresiona el contraste entre el miedo y llanto del padre, y la absoluta calma y seguridad del niño. En brazos de su padre, el niño no experimenta ni miedo ni ansia ni sufrimiento. Entre él y la tragedia, entre él y la maldad de la realidad, se alza el formidable bastión de los brazos de su padre. Quizás no sea capaz de protegerlo de la violencia de un loco asesino o de las catástrofes del mundo, pero seguramente es capaz de defender su serenidad. En brazos de su padre, el niño puede pasar por cualquier situación porque ni el miedo ni la maldad del mundo pueden de manera alguna alcanzarlo y dañar su inocencia.

Jesús vivió toda su existencia protegido por ese abrazo y pudo afrontar la prueba de la cruz gracias a la fuerza de aquel vínculo y amor paterno que lo sostuvo hasta el último grito de dolor antes de cumplirse el misterio de su muerte.

Dios quiere ser padre en hebreo también para nosotros, quiere que nos acerquemos a él con la misma actitud filial y que aprendamos a ser madres y padres afectuosos.

El Padre nos enseña a amar y a encontrar la fuerza necesaria para llevar a cabo esta tarea tan delicada e importante que se nos confía con la llegada de un niño, y que a menudo nos asusta. Del Padre podemos aprender y conocer ese amor gratuito e incondicional que no se fija si eres un pecador. El Padre nos invita a pedir este amor para nuestros hijos para que no nos falte nada.

## SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR

**EL HOMBRE POR ENCIMA DE TODO** - Nazim Hikmet  
FICHA N. 26



Volviendo a nuestra vida

### Repartir a todos el poema

Tras haber recibido el poema, tienen que reflexionar sobre las preguntas subrayando las palabras o frases de mayor impacto, luego se responde individualmente y después se comparan estos temas con toda la asamblea.

- Y tú, ¿qué concepto de casa tienes?
- ¿Qué significa para ti casa y qué características tiene?
- ¿Dónde te sientes como en casa?

## SABER ESTAR, VIVIR, ENTABLAR RELACIONES

**AROMAS** - Max Pezzali  
FICHA N. 27



Se proyecta y reparte la letra de la canción

### Volviendo a nuestra vida:

Tras haber escuchado la canción Aromas de Max Pezzali, se propone a los niños un debate sobre las preguntas siguientes:

- ¿Soy consciente de que un pequeño gesto de amor puede amplificarse y hacer el bien a quien lo observa?
- ¿Qué perfume o aroma deja mi andar cotidiano entre familiares, amigos, personas que encuentro?
- ¿Soy capaz de difundir el perfume de Jesús en mi familia, en el contexto en el que vivo y fuera de él?

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR Y SINTETIZAR

**PASA EL FAVOR** de la película Cadena de favores  
FICHA N. 28



Responded a esta pregunta:

- ¿Crees que en una comunidad puede ser factible el experimento de Trevor?

### Comprometerse

#### FAVOR

piensa en una ayuda que le diste a un amigo, o a un familiar, **en el pasado**, y piensa en los efectos que ese gesto de generosidad tuvo en esa persona.

piensa en una persona que necesita ayuda en este momento, y comprométete a **ayudar a esa persona**, pero invitándola, después de la ayuda recibida, a hacer lo mismo con otras tres personas.

un **“favor a largo plazo”**, es decir, le haces un favor a una persona que realmente lo necesita, incluso en el futuro, pero a quien luego le explicarás el mismo procedimiento.

## Recorrido 05.2

**Herramientas y material:** proyector, ordenador, fotocopias de la canción, tiras de papel de color.

**Duración del encuentro:** 2h

**Palabras de bienvenida:** 10 min

**Para enfocar el tema:** 30 min

## OBSERVAR, RECONOCER, IDENTIFICAR

**Para volver al tema:** **BIENVENIDO** - Laura Pausini  
FICHA N. 29



**Material:** Fotocopias de algunas imágenes que representan varios tipos de personas en situaciones diversas.

Mientras se escucha la canción, se colocan en el suelo algunas imágenes para que los chicos elijan la que mejor los representa.

Se invita a los chicos, divididos en grupos pequeños, a reflexionar sobre las preguntas siguientes:

- ¿En qué ocasión he sido consciente de haber sido aceptado?
- ¿Qué actitudes/palabras os abren/cierran a la aceptación?
- ¿Alguna vez habéis intentado recordarlas mientras rezábais?
- ¿Qué os sugieren las fotografías?

### Ejercicio: EL JUEGO DE LA ACEPTACIÓN



#### Objetivo:

Enseñar la importancia de la aceptación e inclusión en la comunidad.

#### Instrucciones:

- 1. Círculo de la aceptación:** Formad un círculo y pedid a los chicos que cuenten brevemente una experiencia en la que se sintieron aceptados o excluidos de un grupo de personas. Puede tratarse de un momento feliz en el que se sintieron aceptados o de un momento en el que se sintieron excluidos o aislados.
- 2. Debate guiado:** Iniciar un debate guiado basado en las experiencias compartidas. Preguntadles cómo se sintieron en ambas situaciones y lo que aprendieron de esas experiencias. Subrayad la importancia de la aceptación e inclusión para crear comunidades más fuertes.
- 3. El juego de la circunferencia:** Pedidles que formen un gran círculo y luego elegid al azar uno de los participantes para que se coloque en el centro; los demás representan la comunidad.
- 4. Roles de aceptación y exclusión:** Explicad que el que está en el centro del círculo es una persona que se acaba de trasladar a un centro juvenil o a un colegio. Algunos de los miembros del círculo deberían actuar como personas “acogedoras” que tratan activamente de integrarla en el centro, mientras que otros deberían comportarse como miembros que lo “excluyen” e ignoran.
- 5. Intercambio de los roles:** Intercambiad luego los roles para que todos tengan la oportunidad de experimentar tanto la aceptación como la exclusión.

**6. Debate final.** Terminada la actividad, reunid al grupo para reflexionar sobre los sentimientos y reflexiones que han surgido. Preguntadles cómo se han sentido desempeñando el rol de invitado y el de excluido, y cómo esto influye en el bienestar de una comunidad.

**7. Propósito de aceptación.** Finalizad la actividad animando a los jóvenes a comprometerse personalmente a ser más acogedores en su comunidad. Pedidles que compartan ideas sobre cómo pueden contribuir a crear un ambiente de mayor aceptación para todos.

## SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR

**Test:** ¿ERES CAPAZ DE ACOGER?  
FICHA N.30



**Puntuación:** Suma la puntuación de cada pregunta

La puntuación total es de:

	a	b	c	d	e	f	g	h
<b>1</b>	0	1	0	1	1	0	0	1
<b>2</b>	0	0	1	1	0	1	0	1
<b>3</b>	0	0	1	1	0	0	1	1
<b>4</b>	0	0	1	1	0	1	1	0

### Soluciones:

**De 0 a 5 puntos:** A veces uno no se da cuenta de que las personas menos favorecidas necesitan nuestra ayuda. ¡No tenéis que basaros solo en valores como la eficiencia! Tened cuidado porque así vuestra actitud podría ser discriminatoria. Tratad de poneros en el lugar de estas personas, ¿cómo querríais ser tratados si estuvierais en su lugar?

**De 6 a 10 puntos:** Vuestra predisposición para aceptar es más bien limitada aún. Tenéis que prestar mayor atención a los sentimientos de egoísmo que pueden frenar vuestra apertura hacia los demás. Sin embargo, con un pequeño esfuerzo llegaréis a superar esta actitud cerrada. Ya veréis que cuidar de los demás os dará muchas satisfacciones.

**De 11 a 13 puntos:** Ya habéis aprendido a leer la realidad en la que vivís y os habéis dado cuenta de que en ella hay lugar para todos. Esta actitud enriquece vuestras relaciones y os permite ver todo lo positivo que hay en las personas. ¡Seguid trabajando bien como hasta ahora!

**De 14 a 16 puntos:** Ya tenéis una gran pasión por los demás. Intentad con vuestro ejemplo involucrar a quien esté menos interesado por esta temática. Con vuestro “empuje” seguro que lo lograréis.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR Y SINTETIZAR

**Compromiso que hay que tomar:** Abrirse al conocimiento en el ambiente comunitario y en cualquier parte porque, a veces, nos encerramos en nuestro círculo de amistades, en nuestras casas, en nuestras calles, sin preocuparnos por los que están a nuestro lado. Tratemos de entablar con ellos una relación de fraternidad y cordialidad.

**Ejercicio:** LA CADENA HUMANA PARA COMPARTIR

Es fundamental educarles en apoyo social e intercambio para desarrollar sus capacidades relacionales y el sentido de pertenencia. Aquí tenéis un ejercicio para practicar:



**Objetivo:** Fomentar entre los miembros de la comunidad la conciencia de la importancia de compartir y apoyar.

### Instrucciones:

- Círculo del intercambio:** Formad un círculo y pedidle a cada uno que comparta un momento en el que se sintieron apoyados por alguien (un amigo, un familiar o un maestro o profesor) y qué experimentaron gracias a este apoyo.
- Construir una cadena:** Repartid tiras de papel de color y pedidles que escriban una frase breve sobre lo que significa compartir, amistad y apoyo social. Por ejemplo: “Compartir nos hace más fuertes” o “Los amigos son como una segunda familia”.
- Unir la cadena:** Cada tira de papel representa un eslabón de la cadena. Los chicos tienen que leer sus afirmaciones en voz alta y unir las tiras de papel para formar una cadena humana. Esta cadena simboliza la importancia de unir y compartir las fuerzas para formar una comunidad sólida.
- Debate:** Tras unir la cadena, llevar a cabo un debate sobre el significado simbólico de la actividad. Preguntadles cómo se sintieron al ayudar a construir la cadena y cómo esto puede ser aplicado en la vida cotidiana.
- Plan de acción:** Finalizar el ejercicio animando a los jóvenes a que piensen cómo se puede fomentar el intercambio y apoyo social en la propia comunidad, y a comprometerse a realizarlo mediante pequeñas acciones cotidianas.

# 06. Educar en el reconocimiento de los límites

## PARA EL EDUCADOR

“Es necesario educar las emociones y los instintos, y para ello a veces es imprescindible poner límites. Los excesos, la falta de control, la obsesión por un tipo de placer acaban debilitando y enfermando al propio placer, y perjudican la vida de la familia. En realidad, es posible recorrer un buen camino con las pasiones, lo cual significa orientarlas cada vez más hacia un proyecto de entrega y de autorrealización plena que enriquezca las relaciones interpersonales en el seno de la familia. No implica renunciar a los momentos de intensa alegría, sino asumirlos entrelazados con otros momentos de generosa entrega, de paciente esperanza, de inevitable cansancio y de lucha por un ideal. La vida familiar es todo esto y merece ser vivida en su totalidad” (AL 148).

### Objetivos

Límite: En el vocabulario de la lengua española se encuentran varias acepciones que corresponden a los significados que puede tener esta palabra. Por ejemplo, el límite es “la línea real o imaginaria que separa”, pero también indica “el extremo a que llega un determinado tiempo”, o “el extremo que pueden alcanzar lo físico y lo anímico”. Etimológicamente viene del latín *limes* e indica, precisamente, una línea transversal que actúa como frontera o límite. Para los antiguos romanos eran piedras que marcaban las fronteras y que contaban con la especial protección de una divinidad, por eso podían quitarlas solo los malintencionados.

- El límite no implica algo que crea divisiones, que distancia y fragmenta, sino solo una frontera, es decir, un espacio de cruce y de vecindad.
- No marca solo lo que no hay ni lo que no se puede alcanzar, sino también lo que se puede lograr; al definir y circunscribir, no establece únicamente obstáculos ni restricciones, sino que crea también espacios de posibilidades, territorios en los que uno puede moverse serenamente e idear ámbitos de autonomía y operatividad. Ety Hillesum escribe: “Tenemos que ser capaces de recuperar nuestros límites estrechos y seguir en su interior nuestra vida limitada de una manera consciente y escrupulosa”.

La educación el reconocimiento de los límites puede tener varios objetivos que involucran al individuo, a la sociedad y al entorno. Aquí tenéis algunos de los principales objetivos:

- **Conciencia personal:** Ayudar a las personas a desarrollar una conciencia personal de los propios límites físicos, emocionales, mentales y espirituales. Ello implica la comprensión y aceptación de uno mismo, de las propias fortalezas o debilidades. El objetivo es fomentar un sentido de equilibrio y autenticidad en la propia vida.
- **Autogestión:** Desarrollar la capacidad de una gestión eficaz del tiempo personal, de los propios recursos y de la propia energía. Aquí se puede incluir el aprendizaje de las destrezas de planificación, definición de prioridades y autocontrol con el objetivo de evitar el excesivo empeño y el agotamiento emocional.
- **Relaciones sanas:** Ayudar a desarrollar relaciones sanas y equilibradas con los demás. Ello significa reconocer y respetar los propios límites y los de los demás, saber decir “no” cuando sea necesario y buscar la comprensión recíproca. El objetivo es impulsar un ambiente de respeto, cooperación y apoyo recíproco.

- **Sostenibilidad ambiental:** La educación el reconocimiento de los límites se amplía al del impacto que nuestras acciones tienen en el ambiente. Los objetivos que se plantean en este ámbito incluyen la promoción de estilos de vida razonables, el consumo responsable de los recursos naturales, la reducción de los desechos y la adopción de prácticas conscientes desde el punto de vista ambiental.
- **Equidad social:** Contribuir a la creación de una sociedad más justa y equitativa, lo cual comporta el reconocimiento de los límites de los recursos y el compromiso en disminuir las desigualdades sociales y económicas. El objetivo es fomentar la igualdad de acceso a las oportunidades, servicios y recursos para todos los miembros de la sociedad.



# Personaje bíblico: Saúl

## ficha n.31



### Puntos fuertes y resultados

- Primer rey de Israel nombrado por Dios.
- Famoso por su valentía y generosidad.
- Alto y de aspecto imponente.

### Carencias y errores:

- Sus capacidades de líder no eran acordes con las expectativas creadas por su aspecto.
- Impulsivo por naturaleza, tendía a exceder sus propios límites.
- Celoso de David, trató de matarlo.
- En particular, desobedeció a Dios en varias ocasiones.

### Lecciones que se pueden aprender de su vida:

- Dios quiere una obediencia que nazca en el corazón y no solo actos de cultos religiosos.
- La obediencia comporta siempre un sacrificio, pero el sacrificio no siempre es obediencia.
- Dios quiere usar nuestros puntos fuertes y debilidades
- La debilidad debe ayudarnos a recordar que necesitamos de la guía y ayuda de Dios.

### Datos generales:

- Dónde: La tribu de Benjamín
- Ocupación: Rey de Israel
- Familia:
  - Padre: Quis
  - Hijos: Jonatán, Abinadab, Malquisúa, Isbaal, Merab y Mical.
  - Esposa: Ahinoam

### Versículos clave:

**Samuel 15:22, 23.**

- 1 Samuel respondió: “¿Quiere el Señor holocaustos y sacrificios o quiere que se obedezca su voz? La obediencia vale más que el sacrificio; la docilidad más que la grasa de carneros. Como pecado de hechicería es la rebeldía; como crimen de idolatría es la obstinación. Porque tú has rechazado la palabra del Señor, él te ha rechazado a ti para que no seas rey”

Su historia se narra en 1 Samuel 9-31. Se lo menciona también en Hechos 13:21.

## Recorrido 06.1

**Herramientas y material:** videoprojector, ordenador, alfombra, hojas con las letras de las canciones

**Duración del encuentro:** 2h 30 min

**Palabras de bienvenida:** 10 min

**Para enfocar el tema:** 30 min

## OBSERVAR, RECONOCER, SACAR CONCLUSIONES

**Para volver al tema:** LÍMITES Y LIBERTAD (grupo de enfoque)

### ¿Qué significa limitarse? ¿Limitarse en relación a qué? ¿Por qué?

Es necesario, en primer lugar, saber reconocer las propias necesidades.

Efectivamente, en psicología, la necesidad es la falta total o parcial de uno o más elementos que conforman el bienestar de una persona.

Recordemos a Abraham Maslow que ha elaborado este concepto definiendo una escala de necesidades, conocida con el nombre de pirámide de Maslow. Dicha escala está subdividida en cinco niveles que van desde el más elemental (necesario para la subsistencia) al más complejo (social).

Según esta teoría que propone Maslow, la persona se realiza pasando por varios estadios que deben ser alcanzados progresivamente:

Los niveles de necesidad son los siguientes:

- necesidades fisiológicas;
- necesidades de protección y seguridad: sentirse fuera de peligro;
- necesidades de amor y pertenencia: ser aceptado;
- necesidades de valoración;
- necesidades de autorrealización.

¿Qué necesita una persona? Necesita sentirse libre de elegir.

### ¿Qué significa libertad?

**A continuación, presentamos algunas frases célebres que pueden ser proyectadas o imprimidas:**

**La libertad significa responsabilidad. Es por eso que la mayoría de los hombres le tiene tanto miedo** (George Bernard Shaw, *Hombre y Superhombre*, 1903).

**Se entiende por libertad la capacidad humana de pensar, expresarse y actuar por voluntad propia y sin constricciones, recurriendo a la libre elección de los medios y fines que considera útiles para realizar sus actos, y asumiendo las consecuencias de estos.**

**Donde hay razón, hay elección, y donde hay elección, hay libertad** (Oriana Fallaci).

**Ser libres significa estar en condiciones de poder elegir entre diversas opciones.**

**Libres de elegir para uno mismo cómo vivir la propia vida.**

**La libertad sería no elegir entre el blanco y el negro, sino eludir esta elección prescrita** (Theodor Adorno, *Minima moralia*, 1951).

**Ejercicio: EL JARDÍN DE LOS LÍMITES**

FICHA N. 32



Esta meditación ayuda a reflexionar sobre los límites y la libertad, y a desarrollar una mayor consciencia de su interconexión. Lograr un equilibrio entre estas dos dimensiones es esencial para una vida satisfactoria y significativa.

**SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR****EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS** - Pooh

FICHA N. 33

**¿Qué tiene que ver el límite con la libertad? ¿Cómo están conectados?**

(reflexionar con los chicos a partir de estas preguntas)

La columna vertebral de la sociedad moderna se basa en el principio ilimitado de que todo es posible, de ahí la expectativa del “todo y enseguida”. (Grandi, 2007)

Reflexionar sobre el significado de que todo es posible porque esto puede adquirir una connotación negativa en caso de que consideremos este eslogan como un incentivo hacia el “tener” más que hacia el “ser”. De acuerdo con este criterio, es necesario, por tanto, tener todo para ser, un intento torpe de comprarse una identidad.

Hoy día el hombre frente a los valores sociales se siente, pues, autorizado a vivir en el mundo deseando a cualquier coste la realización casi obstinada y sin escrúpulos de sus propios fines.

Se trata de una visión maquiavélica del hombre que tiende a la afirmación de sí mismo y al avasallamiento de sus semejantes.

- ¿Cuáles son los límites de esta desenfrenada escalada al éxito? ¿Escalada hacia qué? ¿Para llegar a ser o creer ser quién?

En una sociedad que se afana por tener, aparecer y mostrar, creo que nos encontramos, lamentablemente, ante una preocupante tendencia por la cual la persona adquiere valor de acuerdo a lo que posee. En una palabra, se llega a la inaceptable ecuación de tener=ser. En una sociedad en la que los medios de comunicación transmiten valores falsos como la apariencia (vanidad), la ostentación de lo que se posee (orgullo), ¿somos realmente libres de elegir lo que queremos ser y lo que deseamos tener?

- ¿Somos aún libres de ser nosotros mismos o nos vemos forzados, más bien, a resignarnos y a convertirnos en la caricatura de un modelo televisivo?
- ¿Qué precio hay que pagar para habitar en nuestro cuerpo tratando de ser otra persona?
- ¿Cómo podemos reconocer nuestros límites si no somos ni siquiera capaces de ser reconocidos singularmente como personas?

Lamentablemente, muchos jóvenes y adultos intoxicados de mundanidad, superficialidad y ganas de hacer algo viven en un mundo ilusorio y fantástico, el “País de las maravillas”, basado en la diversión, en el “aquí y ahora”. En ese mundo, las palabras esfuerzo y sacrificio están prohibidas, y son consideradas malas palabras.

El País de las maravillas es efímero, mágico, deslumbrante, donde todo es posible y está al alcance. Por eso es fácil deducir que allí el denominador común es la satisfacción inmediata. De esta manera, muchos jóvenes se acercan al consumo de estupefacientes y entran en el túnel de la droga. Al comienzo, el novato se engaña porque cree que tiene el control absoluto de la situación, pero, por desgracia, los momentos de diversión y euforia pueden destruir

la vida de muchos jóvenes y transformarla en el infierno de la adicción.

La frecuencia, el contexto y las relaciones con quienes consumen estas sustancias determinan el estilo de vida de las personas adictas.

Ogni essere che viene al mondo cresce nella libertà e si atrofizza nella dipendenza “Todo ser humano que viene al mundo crece en libertad y se atrofia en la adicción”. (Silvano Agosti, Lettere dal Kirghizistan, 2004).

Lo paradójico es que los jóvenes se acercan al mundo de las drogas creyendo que son mentalmente abiertos a nuevas experiencias y es así que terminan siendo adictos.

Una persona senza limiti diventa il limite di se stessa “Una persona sin límites se convierte en el límite de sí misma” (Danila Parodi)

**SABER ESTAR, VIVIR, ENTABLAR RELACIONES****Ejercicio: SOBRE LÍMITE, PROXIMIDAD Y DISTANCIA****Objetivos:**

- acompañar a los participantes para que comprueben sus propios límites
- acompañar a los participantes para que mediante mensajes expresen sus deseos y elecciones

**Preparación**

Buscad una habitación sin mesas ni sillas. Sería ideal practicar este ejercicio en un gimnasio o al aire libre.

**Introducción** - 15 min

Proponed a los chicos que formen un círculo y explicadles que durante la actividad van a experimentar sus propios límites en relación con la “proximidad física”.

**Realización** - 35 min

Separad en dos grupos a los participantes y pedidles que se coloquen en dos filas, una frente a otra. Los participantes de una fila permanecerán inmóviles, mientras que los de la fila de enfrente se adelantarán hacia ellos.

Cada participante se detendrá solo cuando su correspondiente de la fila de enfrente le diga ¡STOP! Los que se muevan se preguntarán dentro de sí “¿hasta dónde tengo ganas de acercarme?”. El de la fila de enfrente que está inmóvil se preguntará: ¿la proximidad que ha elegido es adecuada? ¿Se ha acercado demasiado? ¿Podría haberse acercado más?

Repetid la actividad dos o tres veces para que todos los participantes puedan experimentar tanto el “moverse hacia los demás” como el “acoger a los demás” en su espacio personal. Tras acabar la actividad, proponed a los participantes que se sienten en círculo para la puesta en común de los interrogantes que han surgido (20 minutos).

Para esta fase podéis utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Cómo se ha llevado a cabo la actividad?
- ¿En qué rol te has sentido más cómodo?
- ¿Qué nos sugiere esta actividad sobre nosotros mismos y sobre el modo de comunicar nuestro consenso y disenso?
- En la vida diaria, ¿nos resulta fácil decir “no” cuando no estamos de acuerdo?
- ¿Es fácil dar nuestro consentimiento de una manera consciente y auténtica en las relaciones interpersonales?
- ¿Qué podemos aprender de esta actividad sobre el consentimiento informado?

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR Y SINTETIZAR

**Relato breve:** LA MARIPOSA Y LA JAULA  
FICHA N. 34



La historia de Aurora y Leo nos recuerda que la libertad es muy valiosa, pero, al mismo tiempo, que los límites pueden brindar seguridad y protección. Es importante encontrar un equilibrio entre la exploración del mundo y el respeto por los límites que son nuestra guía. La conciencia de los límites nos permite valorar de verdad la libertad que tenemos y, asimismo, vivir una vida significativa y armoniosa.



## Recorrido 06.2

**Herramientas y material:** proyector, ordenador, tarjetas para imprimir.

**Duración del encuentro:** 2h 30 min

**Palabras de bienvenida:** 10 min

**Para enfocar el tema:** 30 min

## OBSERVAR, RECONOCER, SACAR EN LIMPIO

**Para volver al tema:** LIBERTAD DE ELEGIR

**Objetivos:**

- aprender a hacer una pausa para escucharnos unos a otros
- desarrollar la conciencia de las propias emociones

**Preparación**

“Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio donde se encuentra nuestra libertad y el poder de elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta residen nuestro crecimiento y nuestra libertad” *Victor Frankl, El hombre en busca de sentido, trad. española Editorial Herder, Barcelona, 2004.*

Antes de relizar esta actividad, aseguraos de haber experimentado vosotros mismos la conciencia plena (mindfulness) y haber reflexionado sobre la “reacción automática”.

Nuestra reacción automática a una situación suele ocurrir tan rápidamente que no hay espacio entre las mismas, es como si reacción y situación estuvieran pegadas una a otra.

Sin embargo, cuando mediante el entrenamiento logramos llevar conciencia plena a una situación, entonces aumenta la posibilidad de crear un espacio suficiente entre situación y reacción. Esto es lo que cambia todo porque es en este momento cuando nuestra reacción automática se convierte en una respuesta: en base a la conciencia que tenemos de lo que somos, de las causas y de las consecuencias, podemos hacer una elección sana y respetuosa de nosotros mismos y de los demás.

Para esta actividad, preparad la habitación colocando sillas para todos los participantes y con todo el material necesario listo para llevarla a cabo. Proponedles que se sienten cómodamente e informadles que tendrán una experiencia nueva trabajando sobre la “reacción automática”. Para hacer más claro el tema, dadles algunos ejemplos.

**Introducción - 10 min**

Invitad a los participantes a que se sienten en las sillas que habéis colocado en la habitación.

## SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR

**Realización - 80 min**

**fase 1: reflexión guiada - 15 min**

Invitad a los participantes a que se pongan cómodos, cierren los ojos, practiquen por un momento la respiración consciente y sigan la reflexión guiada como se propone a continuación: “Imaginaos por un instante que alguien está haciendo algo que os hace enfadar mucho... una discusión con un amigo, alguno que os golpea, o que os grita, o que no está de acuerdo con vosotros. Imaginaos ahora cuál es vuestra manera de reaccionar habitual, es decir, la del “piloto automático”.

- ¿Qué hacéis y como os comportáis? ¿Gritáis, insultáis, decís cosas de las cuales podéis arrepentiros luego? Imaginad que tenéis alguna de estas reacciones. Ahora volved atrás e imaginad de nuevo la situación, pero esta vez capturando el momento que precede a vuestra reacción. Ante todo, observad dónde sentís el enfado en vuestro cuerpo para ver si lográis localizar el punto en el que se encuentra.
- Observad también los pensamientos que se relacionan con el enfado, ¿son pensamientos de venganza, odio, maldad, decepción?
- ¿Conseguís mirar todo esto como si estuvierais simplemente observando?

“Es interesante, estoy muy afectado, siento opresión en el pecho y mi cuerpo está tenso...”.

- ¿Podéis apreciar cómo os sentís?

“Ahora haced dos o tres respiraciones concientes, y cuando penséis que estáis en condiciones, comenzad a extender brazos y piernas y luego abrid los ojos lentamente. Mirad a vuestro alrededor y volved a conectaros con vuestro cuerpo y entorno”.

## SABER ESTAR, VIVIR, ENTABLAR RELACIONES

**fase 2: comunicaciones difíciles**- 45 min

Pedid ahora a los participantes que en 5 minutos rellenen, individualmente, la “Ficha de comunicación difícil” según la experiencia que acaban de tener. (Ficha n. 35)

Una vez que los participantes hayan rellenado la ficha, pedidles que formen grupos, cada uno de cinco personas como máximo y que reflexionen sobre semejanzas y diferencias, cómo suelen comportarse, cómo hablan y cómo escuchan.

Dadles 15 minutos de tiempo.

Tras acabar el trabajo de grupo, proponed a los participantes que vuelvan a reunirse y pedid un informe a cada grupo que tendrá 3 minutos a disposición para realizarlo.

Mientras los grupos dan a conocer lo que se ha discutido y observado, id apuntando en un póster los elementos destacados en relación con el tema de los informes, de la comunicación, de las emociones.

Una vez terminados los informes, proponedles una revisión de la experiencia (debriefing).

Para esta actividad se pueden utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Qué tal la experiencia?
- ¿Qué habéis descubierto?
- ¿Habéis notado una diferencia entre la primera y la segunda fase de la actividad?
- ¿Ha cambiado algo?
- ¿Qué nos dice esta actividad sobre nosotros mismos y nuestras reacciones?

Para concluir, observad junto a los participantes las causas y consecuencias de las reacciones automáticas.

Y acabad la actividad con una síntesis de todos los aspectos que han surgido, poniendo de relieve que “Precisamente cuando la relación no se realiza según nuestros deseos y expectativas, podemos detenernos un momento para establecer un contacto con los propios recursos e intenciones de ese momento determinado, y así estar en condiciones de responder –antes que reaccionar- adecuadamente a las circunstancias en cada momento. Si logramos detenernos un momento para reconocer las sensaciones agradables y desagradables que nos provoca la experiencia presente, tendremos la capacidad para reducir el automatismo de nuestra reacción que, de esta manera, tendrá menos intensidad e influencia en nosotros”.

Invitemos a que los participantes reflexionen sobre cómo gran parte de la dificultad de una comunicación no se debe al comportamiento del otro, sino a nuestra actitud automática de reaccionar siempre del mismo modo.

**Fase 3: sentimientos físicos** - 20 min

Para la conclusión de la sesión, está prevista, como siempre, una actividad de relax, “Practica con las emociones difíciles”, a la que debería acompañarse un momento de revisión de la experiencia (debriefing) de alrededor de 20 minutos.

Para llevar a cabo esta fase, consultar el enlace

<https://interessere.info/io-lo-chiedo-amnesty-international/> con la contraseña:

**amnesty2020.**

Se sugiere un vídeo, pero se pueden buscar en youtube bajo este título: PRACTICA CON EMOCIONES DIFÍCILES

Al finalizar la actividad, entregad a los participantes el diario, de gran utilidad para reflexionar posteriormente sobre el tema en casa.

**Sugerencias:**

Durante la ejecución de la actividad, intentad crear una atmósfera acogedora para que los participantes se sientan libres de expresarse y participar.

Sería muy útil llevar a cabo la actividad en grupo para que los participantes sientan mayor apoyo durante su trabajo grupal.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR Y SINTETIZAR

Los participantes que deseen pueden profundizar solos en los temas:

- continuar en casa la reflexión sobre el tema de la reacción automática;
- utilizando el diario;
- observando atentamente las relaciones familiares y de grupos de amigos tratando de captar las reacciones automáticas.

Los participantes también podrían querer profundizar en la temática en sus propios contextos grupales y educativos:

- profundizar en las técnicas de relajación y, si fuera posible, entrenarse con un experto de revisión de la experiencia (debriefing);
- seguir participando en actividades relacionadas con las emociones, solicitando una reflexión en estos contextos;
- con la ayuda del psicólogo de la institución, crear en su centro educativo una ventanilla de consulta a fin de que los compañeros, utilizando lo que hayan aprendido, puedan sentirse apoyados en la construcción de relaciones sanas.

**eL DIARIO**

1. ¿Podéis localizar una situación de vuestra vida en la que os hubiera sido más útil responder antes que reaccionar?
2. ¿De qué manera el conocimiento de uno mismo podría modificar estas reacciones?

# 07. Educar sobre el poder del continente digital

## PARA EL EDUCADOR

“Hoy más que nunca el uso de internet supone una dimensión afectiva, emocional y relacional [...]”

“Se hace necesario identificar los pilares sobre los que reconstruir una posible trama que nos permita dar respuestas inteligentes y creativas que los paraísos telemáticos venideros no estarán en condiciones de satisfacer. Es necesario centrarse en ciertos procesos inalienables

- la necesidad de reconstruir itinerarios narrativos de la identidad;
- la necesidad de educar en la interpretación crítica;
- la necesidad de redescubrir el gusto por la belleza;
- la necesidad absoluta e inalienable de acoger al otro en el contexto de relaciones interpersonales sanas y curativas, redescubriendo el potencial terapéutico de las relaciones humanas;
- la necesidad de poner fin a todo tipo de ambigüedad”

(ibid., p. 121-122).

### Objetivos

Ver que niños y jóvenes con el móvil en mano pasen de un vídeo a otro de TikTok puede significar una experiencia insólita y, si se los descuida, podrían pasar horas enteras en ello. Cada vídeo de esta popular red social dura pocos segundos, su contenido a menudo está lleno de banalidades exasperantes: bailes breves, canciones en playback, reproducciones grotescas de secuencias cinematográficas o de chistes, imitaciones y cosas por el estilo. Sin embargo, su efecto parece hipnotizar porque chicas y chicos pasan de un vídeo a otro, comparten uno, vuelven a publicar otros y, de esta manera, contribuyen a un flujo global constante. Y ocurre lo mismo con las otras redes sociales, por ejemplo, Instagram.

Sin embargo, si por una parte aumentan cada día las pruebas de los riesgos que comporta el uso irreflexivo de las plataformas de las redes sociales, por la otra, la demonización que es la vía elegida por los adultos para contrarrestarlos, resulta ser la menos eficaz. ¿Qué pueden hacer entonces los educadores para acompañar a los jóvenes hacia un uso más consciente y responsable de las estrategias que brindan la Web y las redes sociales? ¿Es posible descubrir en ellos un recurso educativo válido?

Entre los objetivos de un educador, los principales son:

- Fomentar una sana gestión del tiempo en línea, procurando compensar el uso de las redes sociales con otras actividades de la vida cotidiana.
- Hacer que adquieran conciencia de las posibles consecuencias que provocan sus actividades en línea, comprendiendo sus implicaciones legales como los derechos de autor (copyright) y la difamación.
- Desarrollar la capacidad de discernimiento para reconocer los contenidos falsos o manipuladores, fomentando el pensamiento crítico y la valoración de los contenidos antes de compartirlos.
- Impulsar el respeto y empatía hacia los demás, favoreciendo una comunicación en línea respetosa y constructiva a fin de prevenir el ciberacoso (cyberbullismo) y el troleo (trolling).
- Brindar instrumentos para proteger la privacidad, los datos personales y la seguridad en línea.

El objetivo último es fomentar un comportamiento responsable y consciente en el uso de internet y de las plataformas de las redes sociales para que se obtengan ventajas, sin comprometer la seguridad, privacidad y bienestar de los individuos y de la sociedad en su conjunto.

## Personaje bíblico: Sara

### ficha n.36

#### Puntos fuertes y resultados

- Fue profundamente leal a su hijo.
- Se convirtió en la madre de una nación y en la antepasada de Jesús.
- Fue una mujer de fe, la primera que se menciona en Carta a los hebreos 11:11.

#### Debilidades y errores:

- Tenía dificultades para creer en la promesa de Dios.
- Trató de solucionar los problemas sola, sin consultar a Dios.
- Trató de ocultar sus culpas echando la culpa a los demás.

#### Lecciones que se pueden aprender de su vida:

- Dios se hace eco de la fe también en medio de los fracasos.
- Dios no se limita a lo que puede ocurrir siempre, sino que puede superar los límites y hacer que suceda lo que parece imposible.

#### Sucesos generales:

- Lugar: Se casó con Abraham en Ur de los caldeos.
- Ocupación: Esposa, madre, ama de casa.
- Parientes
  - Padre: Téraj
  - Marido: Abraham
  - Hermanastros: Najor y Harán
  - Sobrino: Lot
  - Hijo: Isaac

#### Versículo clave:

##### Hebreos 11:11

“También por la fe, Sara recibió el poder de concebir, a pesar de su edad avanzada, porque juzgó digno de fe al que se lo prometía”

La historia de Sara se narra en Génesis 11-25. Se menciona también en Isaías 51.2; Carta a los romanos 4.19, 9.9; Carta a los hebreos 11:11; 1 Pedro 3.6.



## Recorrido 07.1

**Herramientas y material:** proyector, ordenador, smartphone, tarjetas creativas para imprimir, hojas en blanco y bolígrafos.

**Duración del encuentro:** 2h 30 min

**Palabras de bienvenida:** 10 min

**Para enfocar el tema:** 30 min

### OBSERVAR, RECONOCER, IDENTIFICAR

**Para volver al tema: INICAMOS CON LAS EXPERIENCIAS ADQUIRIDAS.**

Utilizando el método de la lluvia de ideas (brainstorming) no caótico ni desorganizado, sino guiado por el educador mediante preguntas adecuadas, se puede tratar de iniciar un debate sobre las experiencias de los chicos al utilizar las plataformas de las redes sociales y la Web.

Por ejemplo, durante alrededor de una semana, se puede iniciar el monitoreo, con la ayuda de funciones incorporadas en los móviles y en el PC, y tratar de responder a una serie de preguntas básicas:

- ¿Cuántas horas al día pasáis usando vuestro dispositivo para configurar las diferentes aplicaciones?
- ¿En qué días y horario preferís conectaros?
- ¿Qué os impulsa a utilizar una aplicación determinada?
- ¿Tenéis dificultades para desconectaros de vuestras aplicaciones preferidas?
- ¿Cómo os sentís cuando no lográis conectaros?
- ¿Alguna vez habéis tenido una experiencia negativa usando la Web o una aplicación?
- Según vosotros, ¿cuáles son los riesgos que comporta el uso indebido de estos instrumentos?
- ¿Respetáis las normas de utilización y las limitaciones fijadas para las diferentes plataformas?

### SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR

**Primer paso: CONOCER LOS NUEVOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

Analizar las redes sociales y su lenguaje es una manera muy buena de ayudar a los niños para que se acerquen críticamente a los nuevos medios de comunicación.

**NUEVOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN, ¿NUEVOS MENSAJES?**

**EL MEDIO ES EL MENSAJE**

**Iniciar con una reflexión:**

El sociólogo Marshall McLuhan acuñó la expresión “el medio es el mensaje” para dejar claro, precisamente, que el medio utilizado en la comunicación no es neutral, sino que contribuye con su particular narración a influir en el contenido mismo del mensaje.

Se trata de un concepto importante que hay que transmitir a nuestros jóvenes, ya que favorece y aumenta su sentido crítico, su capacidad de comprender los mecanismos mediante los cuales las redes sociales pueden manipular al público al que se dirigen e influenciarlo. En esta ficha, se utilizan los diferentes lenguajes de sobre las redes sociales como una propuesta para que los chicos reflexionen sobre las consecuencias comunicativas de cada una de las formas utilizadas.

### LABORATORIO

**Tema específico:** El lenguaje de las redes sociales y sus consecuencias comunicativas.

**Tema general:** Una reflexión metalingüística acerca de la relación entre redes sociales y mensaje.

**Procedimiento:** Se examinan cuatro de las redes sociales más conocidas, a saber, Facebook, YouTube, TikTok e Instagram; con toda la clase se analizan sus rasgos distintivos (recogiendo las experiencias e impresiones de los participantes). Efectivamente, las cuatro plataformas utilizan estilos comunicativos más bien diferentes: Facebook se basa en la alternancia de texto (que puede alcanzar cierta extensión y profundidad) con fotos/vídeo; YouTube se centra especialmente en los vídeos, incluidos los vídeos en directo y en diferido de cierta longitud; TikTok utiliza vídeos muy breves; Instagram emplea, fundamentalmente, fotos pero también vídeos breves.

Se tratará de sacar en limpio conclusiones acerca de las limitaciones y posibilidades de cada una de estas formas, sobre todo, en relación con las noticias y temas de cierta importancia.

- ¿En qué términos es posible tratar en las redes sociales temas que atañen a la ciencia, la política y la actualidad?
- ¿Cómo se podría cambiar la misma noticia o el mismo tema pasando de Instagram a YouTube?

Se recogen luego las impresiones generales.

**Se distribuirá a los jóvenes en cuatro grupos. Cada grupo será responsable de la elaboración de un contenido según el estilo de la red social tomada en consideración y referida al mismo tema.**

Es obvio que estos contenidos no se subirán luego a plataforma alguna, sino que serán tenidos en cuenta únicamente durante la actividad, por lo que se explicará claramente a los jóvenes que existe una prohibición absoluta de su difusión.

**Resumiendo:** en la reflexión final, se invitará a cada uno a que proponga sus propias consideraciones sobre cómo el medio utilizado ha contribuido a influir en la información del contenido transmitido inclusive dentro del mismo tema. La capacidad de síntesis, la posibilidad o imposibilidad de profundizar en el tema para transmitir su complejidad, el empleo de imágenes de mayor o menor impacto son, por lo tanto, factores muy importantes que pueden modificar la naturaleza misma y la eficacia de la comunicación. Reflexiones de este tipo pueden ayudar a los jóvenes para que adopten una actitud más crítica ante los mensajes que les llegan a través de las redes sociales.

### SABER ESTAR, SABER VIVIR, ENTABLAR RELACIONES

**Segundo PASO: CONOCER LAS NOTICIAS FALSAS (FAKE NEWS)**

La formación de un sentido crítico y el fomento de un enfoque racional de la realidad cotidiana son contenidos importantes que hay que transmitir.

La primera actividad que se propone es una especie de laboratorio contra lo borroso y confuso (laboratorio anti-fuzzy), mientras que la segunda analiza el concepto de causalidad en relación con el pensamiento computacional.

La naturaleza multidisciplinaria de los itinerarios y el uso activo de varias lenguas contribuyen al afianzamiento de las competencias desarrolladas, conforme al principio de la redundancia, según el cual, el empleo de varios códigos comunicativos es una ayuda valiosa para el fortalecimiento de nociones y habilidades. Ambos itinerarios pueden abordarse tanto en el nivel primario como en el secundario.

**IDENTIKIT DE UN BULO**  
**¿CÓMO DESENMASCARARLO?**  
FICHA N. 37



**1. A caza de bulos**

**Tema específico:** Reconocer las noticias falsas y los bulos.

**Tema general:** Afianzar la capacidad de verificar los sucesos y las fuentes.

**Procedimiento:**

- Se divide a los chicos en dos o más grupos que luego se alternarán en la gestión de los roles.
- Un grupo se concentrará en la identificación de cinco o seis noticias entre verdaderas y falsas, evitando las que son conocidas y prestando atención al hecho de que no son inmediatamente identificables como verdaderas o falsas.
- La noticia será evaluada luego por el segundo grupo que tratará de mostrar si se trata de un suceso o de un bulo mediante la aplicación de las pautas arriba indicadas (“Identikit de un bulo”).
- Finalmente, el grupo escribirá los motivos que lo han llevado a identificar una noticia como verdadera o falsa, indicando el procedimiento seguido para cada valoración.

En caso de error, se procederá a una posterior fase de reflexión sobre los motivos que podrían haberlo inducido.

**Material de apoyo:** Cacciatori di bufale, Fulvia Degl’Innocenti e Chiara Segré (Edizioni Sonda, 2017)

**2. Enlace al azar**

**Tema específico:** Mejorar el conocimiento de los nexos causales y del pensamiento computacional.

**Tema general:** Evitar las falacias lógicas.

**Procedimiento:**

- Se propone a la clase un curso acerca del concepto de causalidad real y aparente (o espuria). Los nexos causales falsos están en la base de muchas concepciones anticientíficas y supersticiosas, además de en los muchos errores lógicos que cometemos.
- En primer lugar, se presentará a la clase el concepto del nexo causa-consecuencia citando una serie de ejemplos tomados de la vida cotidiana (el vaso que se cae al suelo y se rompe, la cerilla encendida puesta cerca de la hoja de papel y que la quema, etc.).
- Reflexionando sobre el orden temporal, se tratará de inducir a la clase a que deduzca que la consecuencia, como es lógico, sigue temporalmente a la causa del hecho.
- Es en este momento cuando se introducirá el concepto de falacia lógica, es decir, partiendo del nexo aparente **post hoc ergo propter hoc**: si bien la causa y la consecuencia siguen siempre el mismo orden, no es suficiente que un hecho esté relacionado con otro, que uno siga a otro para que haya una conexión causal.
- Proponed en este momento algunos gráficos entretenidos extraídos del sitio (o libro) **Spurious Correlations** (Falsas conexiones) en los que se pueden detectar hechos perfectamente conectados, pero que, en realidad, no lo son. (Para introducir el concepto de conexión aparente o espuria, podéis presentar un ejemplo gracioso como la actual disminución de la población de cigüeñas y la disminución del índice de natalidad en la misma zona: ¿significa que son las cigüeñas las que traen a los bebés?).

Esto para que la clase reflexione sobre el hecho de que se trata de un mecanismo que se encuentra en la base de muchas supersticiones y creencias psudocientíficas. Se puede presentar también como ejemplo el experimento de Skinner con las palomas: a través del condicionamiento, las indujo a desarrollar un comportamiento supersticioso por el que estaban convencidas de recibir alimento puesto que habían establecido una conexión aparente de causa-efecto basada en sus experiencias anteriores.

**Material de apoyo:** Sitio de las conexiones aparentes

**Resumiendo:** La reflexión sobre los nexos causales puede ser profundizada mediante la introducción de conceptos como el de algoritmo, basado fundamentalmente en la relación causa-efecto y en el que se apoya el pensamiento computacional.

Con la ayuda del educador en su rol de animador digital, se pueden utilizar aplicaciones sencillas y sitios gratuitos (Code. org, Scratch, Google Cs First...) para llevar a cabo, por ejemplo, una actividad basada en el cálculo de probabilidades; podría ser el simulacro del sorteo de la lotería (que puede ser realizado sin el empleo de instrumentos informáticos). El objetivo de la reflexión será el de llamar la atención sobre la llamada falacia del jugador para quien las extracciones previas pueden influenciar las sucesivas y, de esta manera, creer que los números rezagados tienen más posibilidades de salir que los otros.

**IDENTIFICAR LOS FRAUDES ONLINE**

Diferencia entre fraude online y phishing  
FICHA N. 38



**Objetivo:** Mejorar la capacidad de reconocer las estafas online y los esquemas de phishing.

**Descripción:** Leer atentamente las siguientes situaciones para reconocer si se trata de una estafa o de un intento de phishing:

**Situación 1: e-mail ganador**

Habéis recibido un correo electrónico para comunicaros que habéis ganado un premio de dinero o un regalo muy caro, pero que, para recibirlo, tenéis que proporcionar vuestros datos personales, incluso el número de tarjeta de crédito.

**Situación 2: Mensaje urgente**

Habéis recibido un mensaje urgente del supuesto representante de un banco o servicio online que os pide hacer clic en un enlace y proporcionar inmediatamente vuestros datos de acceso o vuestros datos financieros.

**Situación 3: Oferta muy ventajosa**

Habéis visto un anuncio publicitario online que ofrece un producto o servicio a un precio increíblemente bajo y con descuentos exagerados.

**Situación 4: Petición de ayuda financiera**

Un desconocido os envía a través de una red social o plataforma de mensajes una petición de dinero para afrontar una situación de emergencia.

**Conclusión:** Tras haber analizado estas situaciones, señalad las que quizás sean estafas o intentos de phishing. Explicad por qué lo creéis y qué indicios os han ayudado a reconocerlos como posibles amenazas. Este ejercicio os ayudará a desarrollar un mayor conocimiento de las estafas online y a protegeros de posibles riesgos y peligros de la Web.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR Y SINTETIZAR

Seguid estos pasos al leer las noticias en Internet y (durante una semana) señalad las que son verdaderas o falsas:

- Analizar el contenido
- Controlar y comparar las diferentes fuentes
- Controlar la fecha (si es reciente u obsoleta)
- Poner atención en el estilo de escritura: desconfiad de noticias con títulos sensacionalistas o de una gramática incorrecta
- Controlar las imágenes y vídeos: ¿son auténticos o se trata de manipulaciones?
- Evitar el uso compartido impulsivo



## Recorrido 07.2

**Herramientas y material:** proyector, ordenador, hojas con las letras de las canciones, hojas de papel en blanco y bolígrafos.

**Duración del encuentro:** 3h

**Palabras de bienvenida:** 10 min

**Para enfocar el tema:** 40 min

## SABER OBSERVAR, RECONOCER, IDENTIFICAR

**Para volver al tema:** EDUCAR LA PALABRA EN LA ERA DIGITAL  
EN LA ERA DIGITAL:  
UN RETO NUEVO Y COMPLEJO  
FICHA N. 39



**Ejercicio:** Fomentar el conocimiento y acción responsable online a través de una actividad interactiva.

Este ejercicio les permite a los participantes comprender mejor la magnitud del problema del discurso de odio (hate speech) y del ciberacoso para desarrollar estrategias concretas con las que afrontarlos.

**Búsqueda y debate:** Pedidles a los participantes que hagan una búsqueda de un ejemplo de incitación al odio o de ciberacoso en una de las redes sociales o en un sitio Web de noticias. Cada participante tiene que encontrar un ejemplo diferente e indicar la fuente.

**Análisis del contenido:** Cada participante tiene que analizar el ejemplo que ha encontrado, respondiendo a preguntas como:

- ¿Qué tonos se utilizan en el mensaje?
- ¿Cuál es el objetivo de la agresión?
- ¿Cuáles son las posibles consecuencias de este mensaje?

**Debate grupal:** Reunirse en grupo para compartir los ejemplos encontrados e intercambiar opiniones sobre las repuestas a las preguntas arriba indicadas. Hablad sobre las emociones y reacciones que ha provocado la lectura de estos contenidos.

**Rol del usuario:** Ahora pedidle a cada participante que reflexione sobre qué habría hecho si hubiera encontrado ese contenido en línea:

- ¿Habrían advertido del contenido a las plataformas?
- ¿Habrían respondido de un modo constructivo, o bien ignorado el mensaje?
- ¿Habrían tratado de sensibilizar a los demás sobre el problema?

**Planes de acción:** Cada participante tiene que desarrollar un plan de acción sobre cómo afrontar de ahora en adelante los discursos de odio y el ciberacoso.

- ¿Qué harían para contrarrestar estos problemas en línea?

**Compartir los planes de acción:** Al final, los participantes comparten sus planes de acción con el grupo y debaten sobre cómo cada uno de ellos pueda contribuir a un ambiente en línea de mayor seguridad y respeto.

Libros para la lectura adicional (en italiano):

### JÓVENES EN EL ESPACIO DIGITAL

Claves para el acompañamiento educativo; Jota Llorente (CCS 2020)

**#Odio. Manuale di resistenza alla violenza delle parole;** - F. Faloppa (Utet, 2020)

Riflessioni dopo l'odio sociale (e non solo) esploso con la liberazione della volontaria Silvia Romano.

**Il potere delle parole. Perché usarle meglio;** - V. Gheno (Einaudi, 2019)

Capire che la vera libertà di una persona passa attraverso la conquista delle parole.

**Razzismi 2.0. Analisi socio-educativa dell'odio online;** - S. Pasta (Morcelliana- Scholé, 2018)

Responsabilità è la parola chiave per costruire i cittadini di domani.

**Il manifesto online: Human Being in a Hyperconnected Era;** - L. Floridi (Springer Nature, 2015)

Quale impatto hanno le nuove tecnologie sull'uomo? Versión gratuita dell'ebook.

**Disumanizzazione. Come si legittima la violencia;** - C. Volpato (Laterza, 2011)

Disumanizzare serve a pensare l'Altro como un essere incompleto e pericoloso.

## SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR

Partiendo del proyecto musical de la trapeza Chadia Rodríguez, analizamos en clase las características y los efectos del discurso de odio.

**Discurso d'odio:** reconozcámoslo

La guerra de Chadia contra el odio en línea (Lab)

Discurso de odio: reconozcámoslo

Bella così de la trapeza Chadia Rodríguez es un tema musical contra la violencia, en especial, la violencia verbal. La letra de la canción surgió tras una experiencia traumática de la artista, bombardeada durante meses con discursos de odio y mensajes denigrantes sobre su etnia, físico, libertad de expresión, sexo y profesión. Algunos ejemplos de los mensajes: "Zíngara", "Putá", "Mientras exista Chadia, el feminicidio no puede ser ilegal".

### GUERRA DE CHADIA CONTRA EL ODIO EN LA RED

FICHA N. 40



**Tema específico:** el lenguaje del odio y sus consecuencias en la vida real.

**Tema general:** Reflexión metalingüística sobre la relación entre palabra, empatía y formas de odio que cobran vida en la Web.

**Procedimiento:** El educador o un voluntario lee a la clase la letra de una canción y, tras haber presentado brevemente el suceso que ha involucrado a la artista, comienza a comentarla, deteniéndose en sus palabras de odio que más impactan.

El educador muestra los documentos del proyecto relacionado con la canción publicados en el perfil de la artista (Instagram y You Tube) y pone en marcha una reflexión en clase sobre el fenómeno del odio, centrándose en particular en la dificultad que hay hoy en día para reconocerlo y, sobre todo, para definir el discurso de odio.

Juntos se analizan todos los puntos tratados en El Manifiesto de la comunicación no hostil y se pide un comentario personal sobre cada uno de ellos.

Se forman grupos de un máximo de tres miembros y a cada grupo el educador asigna la siguiente tarea: evidenciar las palabras más ofensivas del texto.

Una vez seleccionadas y proyectadas, el educador pone en marcha un debate para cada palabra:

- ¿Cuántas veces os dijeron esta palabra? ¿Quién la dijo? ¿Cómo os hizo sentir? ¿Cuántas veces la habéis pronunciado para ofender intencionalmente a alguien? ¿Cuántas veces la habéis compartido en vuestras redes sociales con un post o como un comentario para reforzar la posición de algún usuario o amigo? ¿Os habéis interrogado por qué lo habéis hecho?

En una entrevista en el portal de Treccani, Chadia declaró que le habían escrito estos insultos muy ofensivos en las redes sociales: "¿Tienes visualizaciones porque enseñas el culo?" o "Dedícate a la pornografía". "¿Por qué? ¿Porque me siento cómoda con mi cuerpo y no quiero ocultarlo? Trato de seguir adelante como quería hacer en la canción Bella così. ¿Y si estos mensajes los hubiera leído una chica más frágil que yo?". El educador propone iniciar un debate en clase sobre algunos aspectos del discurso de odio que prolifera en estos géneros musicales y les plantea a los chicos las siguientes preguntas: ¿Os parece que las letras de la música trap utilizan adjetivos ofensivos muy directos? ¿En contra de quién y por qué? Las canciones de rap y de trap para ser consideradas como tales, ¿deben necesariamente contener términos y expresiones que incitan al odio?

El educador explica luego el caso mediático de la canción Si chiama Gioia (Se llama Gioia) de Junior Cally (Ficha n. 41), rapero que competía en el 70º Festival de San Remo, lee a la clase la letra de la canción y plantea una pregunta abierta: ¿cómo es posible que la letra de esta canción haya provocado tanto revuelo en el público? A continuación, el educador leerá algunos artículos de periódicos nacionales que hayan comentado el caso: ¿existe un lenguaje de odio en el rap o en el trap? ¿Qué se puede y no se puede decir en las letras de esta música? Y sobre todo, ¿por qué?

En este momento, cada chico tiene que reflexionar individualmente, en 15 minutos como máximo, sobre una canción rap o trap que mejor destaque este aspecto, señalando las cinco expresiones más evidentes que podrían incluirse en el discurso de odio.

Por vuestra parte os interrogaréis:

- ¿Por qué habéis elegido estos términos y expresiones? ¿Se dirigen a una sola persona o a un grupo de personas? ¿Qué quería decir el autor o la autora del texto musical? En vuestro día a día ¿usáis estos términos y expresiones? ¿Y cómo reaccionan las personas?

## SABER ESTAR, SABER VIVIR, ENTABLAR RELACIONES

### GAETANO: HISTORIAS DE ORDINARIO CIBERACOSO

PARA SABER MÁS SOBRE EL CIBERACOSO

FICHA N. 42



A partir del visionado del vídeo:

- ¿Qué emociones ha experimentado viendo/ escuchando esta historia?
- ¿Cómo cree que se han sentido los protagonistas?
- En su opinión, ¿por qué muchas personas no intervienen ante estas situaciones?
- ¿Resulta fácil comprender qué experimentan los que son víctimas de estas situaciones?
- ¿Cuáles son las señales que indican que un chiste ha ido demasiado lejos?
- ¿Qué estrategia ha aplicado Gaetano?
- Si tú estuvieras en el lugar de Gaetano, ¿qué harías?
- Si estuvierais en el lugar de un espectador, ¿qué haríais?

El vídeo finaliza con una pregunta: ¿qué significa ser valiente en la situación en la que se encuentra Gaetano?

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR Y SINTETIZAR

**Actividad:** juego de roles (60 min)

**Objetivos:** fomentar un mayor conocimiento del problema, desarrollar la empatía y comprender las emociones de la víctima, reflexionar sobre las responsabilidades de quienes observan estas situaciones.

**Aplicación:** el educador invita a los participantes a escribir un breve texto en el que cuenten un episodio de acoso que hayan vivido o del que hayan sido testigos. Estos textos se leerán luego ante los compañeros, y se elegirá uno de ellos para interpretarlo en un juego de roles. Se elegirán entre los chicos a los “actores” que desempeñen el papel de acosadores, de víctimas y de observadores, respetando la historia textualmente conforme a lo que se haya escrito.

Se les pide a los actores que expliquen lo que han experimentado mientras “hacían de víctima o de observadores”:

- ¿Cómo me sentí?
- ¿Cómo me sentiría si me sucediera realmente?

Los participantes pueden luego dividirse en grupos de 4-5 personas y tratar de esbozar una solución posible que le permita a la víctima conseguir ayuda. Por turno, cada grupo propone la solución que ha encontrado, representada inmediatamente por los “actores” para mostrar lo que podría ocurrir en los diferentes casos; el grupo reflexiona sobre la mayor o menor eficacia de las soluciones propuestas.

Se pueden guiar la puesta en común y debate con las siguientes preguntas:

- ¿Qué se experimenta cuando se es víctima de un acoso?
- ¿Cuáles podrían ser las consecuencias en un niño o joven víctima de acoso?
- ¿Cuál es la solución más eficaz en casos de acoso? ¿Por qué?
- ¿Qué tiene que hacer un niño o joven si es víctima de acoso?

Para profundizar: reflexionar sobre el rol de los observadores:

- ¿Qué se experimenta cuando se ve que un compañero es víctima de acoso?
- ¿Cómo te comportas en estos casos? ¿Por qué?
- Con vuestro comportamiento, ¿puede mejorar o empeorar la situación de la víctima?
- ¿Qué se puede hacer para ayudar a la víctima?

# 08. Acompañar la unicidad del ser humano sin verla como motivo de exclusión

PARA EL EDUCADOR

“El mundo de lo sexual despierta miedos, curiosidades, sentimientos de culpa, deseos no expresados, insatisfacciones y hasta agresividad. Todo ello se va forjando a través de la educación, la cultura, la experiencia e incluso la religión. No es fácil lograr un equilibrio perfecto y, aunque se consiga, su coherencia no está garantizada de manera definitiva porque son siempre posibles sucesivas regresiones. La configuración de la sexualidad humana comienza muy pronto y pasa por varias etapas. Las viejas heridas, a veces, no terminan de cicatrizar y dejan algunas huellas de su presencia, ya que forman parte de la vulnerabilidad del ser humano, en la que se entremezclan condicionamientos externos y carencias personales. En resumen, nadie puede convertirse en un modelo de madurez afectivo- sexual plena. Maduro y equilibrado no es el sujeto sin defectos, sino el que es capaz de aceptar con humor, benevolencia y cariño sus propios límites y carencias. La meta no es un punto de llegada ideal y estático, la meta es el camino”. (ibid., p. 125)

## Objetivos

La unicidad del ser humano puede ser considerada un valor, más que un motivo de exclusión, a través de la educación y el fomento de la apertura mental. Este objetivo puede ser alcanzado mediante:

- **Sensibilización:** Educar en el hecho de que la diversidad antes que dividir a las comunidades más bien las enriquece, ayudando a superar prejuicios y estereotipos.
- **Inclusión:** Crear entornos en los que, independientemente de las diferencias, todos se sientan aceptados, fomentando un sentido de pertenencia.
- **Educación al respeto:** Enseñar el valor del respeto recíproco y de la escucha activa, estimulando la comprensión de las experiencias ajenas.
- **Empatía:** Fomentar la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, ayudando a comprender los retos y éxitos de cada persona en su unicidad.
- **Colaboración:** Mostrar cómo la diversidad de perspectivas puede aportar soluciones innovadoras para la creación de un entorno más armonioso.
- **Valorar las competencias:** Destacar las capacidades y talentos únicos que posee cada ser humano para contribuir de manera significativa con la sociedad.
- **Combatir el acoso:** Fomentar un entorno en el que el acoso no tenga cabida, estimulando la responsabilidad social para el bienestar de todos.
- **Concentrarse en la identidad positiva:** Ayudar a las personas a que desarrollen una imagen positiva de sí mismos, sin verse afectada negativamente por las diferencias.
- **Formación continua:** Mantener el diálogo acerca de la diversidad para superar la ignorancia e incentivar la aceptación como un compromiso constante.
- **Modelos positivos:** Destacar personajes exitosos procedentes de contextos diferentes para mostrar cómo la unicidad del ser humano puede conducir a resultados excepcionales.

En síntesis, la educación que considera la unicidad del ser humano como un punto de fuerza puede crear una sociedad más inclusiva, respetuosa y armoniosa en la que las diferencias sean más bien elogiadas que temidas.

## Personaje bíblico: Marcos

ficha n. 43



### Puntos fuertes y resultados

- Escribió el Evangelio de Marcos.
- Él y su madre permitieron que su casa se utilizara como uno de los principales lugares de encuentro de los cristianos de Jerusalén.
- Fue perseverante en la fe pese a sus errores de juventud.
- Ayudó y acompañó en sus viajes a tres de los mayores evangelizadores.

### Carencias y errores:

- Quizás fue el joven anónimo descrito en el Evangelio de Marcos que huyó aterrorizado cuando arrestaron a Jesús.
- Por motivos que no se conocen, abandonó a Pablo y Bernabé durante el primer viaje evangelizador.

### Lecciones de su vida que se pueden aprender:

- La madurez personal es siempre una combinación entre el tiempo y los errores.
- Los errores no suelen ser tan importantes como lo que aprendemos a través de ellos.
- La eficiencia de una vida no se mide principalmente en base a lo que se obtiene, sino en lo que se supera para obtenerlo.
- El incentivo puede cambiar la vida de una persona.

### Información general:

- Lugar: Jerusalén
- Profesión: preparación como misionero, autor de Evangelio, compañero de viaje.
- Parientes:
  - Madre: María.
  - Tío: Bernabé.
  - Contemporáneos: Pablo, Pedro; Timoteo, Lucas.

### Versículo clave

Timoteo 4:11

2. “Solamente Lucas se ha quedado conmigo. Trae contigo a Marcos, porque me prestará buenos servicios”

La historia de Marcos se narra en Hechos 12:23-13:13 e 15:36-39. Se menciona también en Colosenses 4:10; 2 Timoteo 4:11; Filemón 24; 1 Pedro 5:13.

## Recorrido 08.1

**Herramientas y material:** proyector, ordenador, letras de las canciones, pizarra, hojas en blanco, bolígrafos, rotuladores, hoja del cuestionario.

**Duración del encuentro:** 4h 30 min

**Palabras de bienvenida:** 10 min

**Para enfocar el tema:** 30 min

## SABER OBSERVAR, RECONOCER, SACAR EN LIMPIO

**Para volver al tema:** LOS NIÑOS DICEN OH - Povia  
FICHA N. 44



Se hace ver el vídeo de la canción de Povia

**Objetivo:** ayudar a reflexionar sobre el asombro como emoción para aprender a disfrutar de la naturaleza como “dato”.

### Material necesario:

- evangelio
- ordenador
- videoprojector
- letra de la canción “Los niños dicen oh” de Povia
- fotocopias del Sal 8.

Se invita a los chicos a que lean la letra de la canción previamente distribuida. En pequeños grupos o en parejas, debaten sobre algunas preguntas que se les ha distribuido y luego dan a conocer sus reflexiones a todos los participantes.

- ¿Hay algo o alguien que todavía puede maravillarte? ¿Cómo?
- La naturaleza, un regalo, una persona, ¿en qué te hacen pensar? ¿O hay algo más?
- ¿Os gustaría tener la misma capacidad de asombro que los niños?

Sus reflexiones se dan a conocer luego a todos los participantes.

### Para profundizar en el tema:

Hace algunos años, Povia presentó en San Remo una canción que, como acabamos de oír, dice: “... cuando los niños dicen oh, qué maravilla...”.

Hay muchos pasajes del Evangelio que pueden favorecer una profundización en el tema del asombro (proyectarlos o imprimirlos):

- Mateo 15,21-28 (la mujer cananea): es tan grande el asombro del Señor al comprobar la fe de esta mujer cananea (una pagana, no una hija de la casa de Israel) que le concede la curación que desea;
- Mateo 8,23-27 (la tormenta se calmó): la angustia y el miedo de los apóstoles se transformaron en gran asombro por la potencia de Aquel que hizo calmar el viento y el mar;
- Lucas 7,1-10 (el sirviente del centurión romano): una vez más la fe de un pagano asombra a Jesús y suscita en Él la potencia del milagro;
- Marcos 10,14 (dejen que los niños se acerquen a mí y no se lo impidan): podríamos leer este versículo de otra manera, es decir, que el Reino de Dios es para aquellos que se asombran. Se trata de una invitación que debe hacernos reflexionar: si no nos detenemos a contemplar día a día y con los ojos de un niño las maravillas que Dios hizo para nosotros, si nuestro corazón no es capaz de asombrarse, si nuestra boca no pronuncia un “oh”, y si nuestros ojos no se iluminan de esa emoción que se experimenta al ver algo extraordinario, entonces nuestra fe no será aún perfecta. Cuando Jesús dice que el Reino de Dios es para los que se le parecen, tal vez quiere decir que el asombro

puede regalarnos una fe que nos salva.

- Salmo 8:2 (de la boca de los niños y de los que maman fundaste la fortaleza): el Salmo 8 que canta la grandeza de Dios alcanza la mayor expresión de asombro al decir que el mejor reflejo de la Majestad Divina es la grandeza del hombre; este ser tan minúsculo perdido en la inmensidad del universo que fue modelado por Dios, rey de la creación.

¿Pero qué es el asombro? El asombro no significa solo ver, sino mirar y sentirse entusiasmados, expresar verbalmente las emociones. El asombro nace de la capacidad de captar la belleza que hay en el cosmos y en las personas, y sentirse fascinados por ello, pero sin querer aferrar esa belleza y retenerla. El asombro capta algo más que sobrepasa nuestras expectativas; es una emoción que transfigura la realidad, pero no es como la ilusión que la modifica para adecuarla a lo que deseamos ver, sino significa descubrir la belleza en la realidad. Aunque no es una emoción arrolladora, puede provocar alegría y dicha.

Educar al asombro y a la admiración implica valorar lo que existe, reconocer que no todo es igual y que no se debe dar nada por descontado; significa activar una mirada propia hacia las personas y el entorno; significa incitar a mirar la propia vida con asombro y maravilla por lo cotidiano.

El asombro es la actitud que favorece el desarrollo del sentimiento religioso.

El ser humano que se encuentra ante Dios no puede dejar de asombrarse y maravillarse:

- por Su grandeza;
- por Su amor hacia el hombre;
- por la grandiosidad de Sus obras;
- porque Su presencia brinda paz y seguridad interiores, consuelo en el sufrimiento, apoyo en las necesidades.

#### Para volver a nuestra vida:

Tras la división en grupos, cada uno de ellos representará la redacción de un supuesto periódico en el que se narran cosas en apariencia triviales, pero vistas con otros ojos, tratando de valorarlas e imaginar lo que hay de asombroso en ellas.

Lo narrado podría referirse a:

- la belleza de la creación;
- comienzan a caer las hojas de los árboles;
- una puesta de sol;
- un mar tormentoso.

#### Para hacer de vuelta a casa

Descubrir la belleza de la creación a través de una mirada más atenta al panorama circundante, al propio jardín, a las calles arboladas,...

## SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR

### Ejercicio n. 1

#### IDENTIDAD DE GÉNERO

GIOVANNI (Estereotipos di género)

FICHA N.45

Proyección del cortometraje

#### La actividad se propone:

- estimular la reflexión sobre la identidad de género
- facilitar la conciencia de cómo los estereotipos y prejuicios influyen en nuestros pensamientos y comportamientos



#### Material necesario:

- pizarra
- hojas A4
- rotuladores
- bolígrafos
- Anexo 2: Ficha cuestionario (una copia para cada participante) (FICHA N. 46)

**Preparación:** Disponer de una habitación en la que se puedan colocar las sillas en círculo. Proporcionar a cada participante una hoja de cuestionario y un bolígrafo.

#### Introducción - 5 min

Invitar a que los participantes se sienten formando un círculo e informadles que se les repartirá un cuestionario al que tendrán que responder individualmente y en silencio. Tendrán a disposición únicamente quince minutos.

#### Realización - 70 min

Una vez que se hayan distribuido el cuestionario y los bolígrafos a cada participante, comenzad la cuenta atrás. Al cabo de 5 minutos, pedidles a los participantes que formen parejas para comparar sus respuestas, destacando los puntos comunes y las diferencias. 10 minutos después, pedidles a los participantes que formen grupos de seis para comparar nuevamente las observaciones y apuntes, subrayando los puntos comunes y las diferencias.

Finalmente, al cabo de 15 minutos, pedidles a los grupos que presenten los resultados de su comparación, que se pueden dividir en respuestas comunes y respuestas diferentes. Escribid los resultados en un cartel.

Una vez que se hayan recogido los resultados del cuestionario, se da comienzo a la actividad de puesta en común informativa (25 minutos).

Responded a las siguientes preguntas:

- ¿Ha resultado difícil/fácil responder individualmente?
- ¿Qué reflexión habéis hecho para atribuir una declaración a F, M, N?
- ¿Existen características diferenciadoras comunes? ¿Cuáles son?
- ¿Qué habéis notado al comparar vuestras respuestas con las de los otros participantes?
- En su opinión, ¿existen comportamientos típicamente masculinos, femeninos o neutros (pertenecientes a ambos)? ¿De qué dependen?
- En vuestra opinión, ¿hubieran respondido del mismo modo vuestros abuelos y vuestros padres? Si es sí, ¿por qué? Si es no, ¿por qué?
- En vuestra opinión, ¿cómo influyen las convenciones sociales, los estereotipos y prejuicios para atribuir los roles y comportamientos a hombres y mujeres?
- ¿Cuáles pueden ser las consecuencias de atribuir roles y comportamientos preestablecidos a hombres y mujeres para la realización de los derechos humanos de todos?

## Ejercicio n. 2

## ESTEREOTIPOS DE GÉNERO



### Objetivos:

- crear conciencia en los participantes sobre los estereotipos de género y su rol en la formación y elecciones que influyen en su vida;

### Material necesario:

- Sillas
- Pizarra
- Rotuladores

### Preparación

Disponer de una habitación en la que las sillas puedan moverse.

Formar un círculo con las sillas e invitar a que se sienten en ellas los participantes.

### Introducción - 15 min

Invita a los participantes a que se sienten y, tras las palabras de bienvenida, presentad los objetivos de la sesión.

Comenzad pidiéndoles a ellos que piensen en un personaje masculino y un personaje femenino del cómic que más les gusta.

Recoged y escribid los nombres de los personajes en una pizarra o en una pizarra separados en dos columnas, una dedicada a los personajes femeninos y, la otra, a los personajes masculinos

Pedidles luego a los participantes que hagan un listado con las características de los personajes femeninos y masculinos, y escribidlos en otro cartel separando una columna para las mujeres y otra para los hombres.

### Realización - 60 min

Al concluir la sesión lluvia de ideas (brainstorming), dividid a los participantes en grupos de trabajo (5 personas por grupo) y pedidles que reflexionen sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué pensáis de las características de los personajes masculinos y femeninos apuntadas en el listado durante la lluvia de ideas?
- ¿Qué hace falta para ser una “buena mujer” y un “buen hombre”?
- ¿Qué imagen de “buena mujer” y “buen hombre” tienen vuestros amigos, en vuestra familia y en vuestro centro educativo?
- ¿Qué hay que experimentar para sentirse mujer o para sentirse hombre?

## SABER ESTAR, SABER VIVIR, ENTABLAR RELACIONES

### Relacionado con el ejercicio n. 2

Al cabo de 20 minutos, pedidles a los grupos que vuelvan a reunirse y presentar luego una síntesis de sus reflexiones.

Tras la presentación de las reflexiones de los grupos sobre el tema, comienza la actividad de revisión de la experiencia (debriefing) (20 minutos).

Para conducir esta actividad, podéis utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué te ha aportado la actividad?
- ¿Hasta qué punto están arraigados en nuestra cultura los estereotipos de género?
- ¿Qué ocurre cuando una persona persiste en un comportamiento diferente del que espera la sociedad?

- ¿Cuánto influyen los estereotipos en nuestro comportamiento e inclusive en las opciones de nuestra vida de relación?
- ¿Qué puedo hacer para vivir de manera auténtica, prestar oídos a mis deseos y a quien soy?
- ¿Qué impacto tienen los estereotipos de género en el pleno disfrute de los derechos humanos por parte de todos?

### Sugerencias para los moderadores

Durante el transcurso de esta actividad, intentad crear un ambiente sereno y acogedor en el que los participantes se sientan a gusto para expresarse.

Al final de la actividad, procurad poner de relieve la conexión entre los roles sociales atribuidos a hombres y mujeres con el disfrute pleno de sus derechos humanos.

Tratad de poner ejemplos extraídos de casos concretos de vuestro contexto (por ejemplo, la diferencia de sueldo entre hombres y mujeres con las mismas tareas y roles dentro de una empresa).

Inspiraos en las reacciones e intereses de los participantes para una posible actividad posterior sobre derechos humanos.

### DESENMASCARAR LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Duración: 2h

el juego o la dinámica siguiente se basa en ejercicios de juego de roles (role-playing) e improvisación, de gran utilidad para hacer surgir puntos de vista y contradicciones. Consiste en un trabajo teatral sobre historias autobiográficas, historias de vida cotidiana o leídas en los periódicos. Esta modalidad posee varias posibilidades de desarrollo mediante los ejercicios de base indicados a continuación, con resultados positivos que hacen palpable el tema sobre el que se reflexiona.

### Círculo para la puesta en marcha

De pie y formando un círculo, las personas se miran a los ojos sonriendo. Cuando el guía considera que los participantes han logrado una actitud positiva, les pide que asuman una postura abierta y relajada. Se cierran luego los ojos y por unos segundos se escucha la propia respiración y la del grupo. Cuando el guía da la señal, se abren los ojos y se vuelven a observar unos a otros. Esta nueva mirada implica que están preparados para comenzar.

### Historias en un escenario

Se invita a que cada participante cuente muy brevemente (como si fuera el resumen de una trama) una historia propia o ajena relacionada con el tema de los estereotipos de género.

El guía les pide luego a los participantes que escojan la historia que más les ha llamado la atención o afectado y sobre la que desearían obtener mayores detalles. Una vez elegida la historia, se les pide que la cuenten de una manera serena y detallada.

Seguidamente, el narrador de la historia distribuye los roles de los personajes entre sus compañeros de clase. Toda la clase se organiza creando una separación entre espacio teatral y espacio destinado al público. Mientras tanto, a los actores se les da el tiempo necesario para ponerse de acuerdo brevemente sobre aspectos principales de la puesta en escena, que debe respetar lo más fielmente posible la historia narrada.

Al final del espectáculo, el guía invitará a que los actores y espectadores presenten un recuerdo emotivo de su experiencia y relacionen la historia escenificada con el tema de los estereotipos de género.

Se puede repetir el ejercicio con otras historias e intercambiar los roles entre actores y espectadores.

### Círculo para finalizar

El guía le pide luego a cada participante que haga un gesto espontáneo para expresar su deseo de “desenmascarar los estereotipos de género”. El gesto puede ir acompañado de un sonido y tiene que ser una manifestación física libre e instintiva.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR Y SINTETIZAR

Los participantes pueden desear profundizar por sí solos en los temas:

- distribuir el cuestionario a amigos, padres y parientes para comparar sus respuestas y reflexiones, y comprobar si las diferencias en las respuestas están vinculadas con el sexo y la edad;
- participar en otras actividades educativas sobre identidad de género y estereotipos;
- leer artículos o textos especializados sobre el tema;
- participar en seminarios o cursos en línea.

Se presenta a continuación un listado de las películas apropiadas para el debate:

**Tomboy** es una película francesa de 2011, escrita y dirigida por Céline Sciamma, con Zoé Héran e Malonn Lévana, de 82 minutos de duración.

Es una historia de adolescentes que se aparta totalmente de los clichés sobre género, rodada en 2011 por Céline Sciamma. En esta película, la protagonista es una niña de 10 años que se viste como un varón para ser aceptada por sus compañeros. Se trata de una narración delicada sobre la identidad sexual y la amistad en un film de bajo presupuesto que, sin embargo, sacude las conciencias como en un terremoto.

**Quiero ser como Beckham** (título en español) es una película británica de género comedia de 2002, dirigida por Gurinder Chadha, con Parminder Nagra y Keira Knightley, de 112 minutos de duración.

Aunque en esos años tal vez uno no se daba cuenta, esta película ya mostraba el denominado “poder de las chicas”, tan necesario para una muchacha crecida en la década de 2000 en los suburbios occidentales de Londres. Jess es hija de unos inmigrantes panyabi en el Reino Unido y quiere practicar un deporte de hombre.

**Pequeña Miss Sunshine** (doblada en español) es una película de 101 minutos de duración, de género comedia dramática, dirigida por Jonathan Dayton, Valerie Faris, con Greg Kinnear e Toni Collette.

Tener la valentía de ser uno mismo es la moraleja de la película. La valentía de intentarlo, de aprovechar las oportunidades y de creer realmente sin tener miedo. La familia Hoover se va de viaje por California para llevar a la pequeña Olive, una niña gordita y miope, a que participe como finalista en un concurso de belleza. Afrontan un tragicómico viaje en una destaralada furgoneta Volkswagen el padre Richard, un entrenador personal de vida (life coach) fracasado, la madre Sheryl que intenta mantener unida la familia con el culto hermano homosexual conocedor de Proust, el hijo Dwayne decidido a no pronunciar palabra hasta que logre ser admitido en la aeronáutica, y el abuelo drogadicto y aquí falta algo

## Recorrido 08.2

**Herramientas y material:** proyector, ordenador, hojas de papel en blanco, bolígrafos, canciones infantiles impresas.

**Duración del encuentro:** 2h 30 min

**Palabras de bienvenida:** 10 min

**Para enfocar el tema:** 30 min

## OBSERVAR, RECONOCER, IDENTIFICAR

**Para entrar en el tema:** INCLUSIÓN SOCIAL

FICHA N.47

Proyección del cortometraje Cuerdas



En la esfera social, inclusión significa pertenecer a algo, tanto a un grupo de personas como a una institución, y sentirse acogidos. De ahí que sea fácil entender donde nace la exigencia de inclusión social: a causa de las diferencias que puede haber entre los individuos, una persona o grupo es excluido de la sociedad.

Hay variados motivos que pueden ocasionar la exclusión social:

- competitividad;
- sexo;
- orientación sexual;
- cultura;
- religión;
- discapacidad.

La inclusión social se propone eliminar todo tipo de discriminación dentro de la sociedad, pero siempre respetando la diversidad. Efectivamente, a diferencia de la inclusión que origina oportunidades y bienestar (no solo económico, sino también humano, sobre todo), la discriminación genera pobreza.

## SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR

Reflexionemos respondiendo a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es la inclusión para vosotros?
2. ¿Alguna vez la habéis experimentado directamente?
3. ¿Cree que la sociedad no lo es en absoluto o lo es poco o muy inclusiva? ¿En qué aspectos en particular?
4. ¿Experimentáis miedo o recelo ante personas diferentes por color de la piel, idioma, discapacidad, orientación sexual, etc.?
5. ¿Sois muy, poco o para nada inclusivos?
6. ¿Hay aspectos de vuestro carácter y de vuestra cultura que os ayudan u obstaculizan?
7. ¿Cómo valoráis los posibles desarrollos de este concepto? ¿En qué ámbitos se debería profundizar?
8. ¿Cómo experimentáis la capacidad o discapacidad propia y ajena? Aunque se trata de una pregunta difícil, es preciso recordar que la inclusión abarca estos aspectos tan profundos.
9. ¿Alguna vez habéis excluido intencionalmente al menos a una persona y sois conscientes de ello?
10. ¿Alguna vez habéis incluido completamente a alguien, intencional o involuntariamente y sois conscientes de ello?

## SABER ESTAR, SABER VIVIR, ENTABLAR RELACIONES

**Tema:** Diversidad y marginación  
**PLUCKED FEATHERS** - 1h 30 min  
FICHA N. 48



Proyección del cortometraje Pixar

Los educadores proyectan el cortometraje Pixar “Plucked feathers” (“Para los pájaros”, disponible en Youtube), pero lo interrumpen al cabo de un minuto 01:30 para interrogar sobre las primeras impresiones de lo que se ha visto. Tras este momento de reflexión, se separa a los participantes en grupos de 5 personas como máximo y se les pide que imaginen un final para el cortometraje. Si el educador lo considera oportuno, puede guiar la actividad con preguntas sencillas como, por ejemplo: ¿Cómo creéis que se comportará el protagonista? ¿Qué acciones realizará? ¿Cómo reaccionarán los otros pajaritos? Según vuestra opinión, se harán amigos o cada uno irá por caminos separados? Una vez que se haya decidido el final, se le pedirá a cada grupo que lo cuente o lo represente ante los demás si fuera necesario. Después de esta actuación, se proyecta el cortometraje “Plumas arrancadas”. La actividad finaliza con una reflexión colectiva sobre el tema propuesto por el vídeo.

### Ejercicio

A nuestro modo de ver, hay que establecer un primer principio importante. Si yo me percibo a mí mismo como el centro y a los que me rodean como el Otro, es posible que a los demás les ocurra lo mismo. Para todos los que considero que pertenecen a este “Otro”, es decir, el resto de las personas, quizás yo también formo parte de su Otro.



### YO EN EL CENTRO

Para esta actividad está prevista la lectura de un fragmento de Olaudah Equiano, escritor africano del siglo XVIII, que describe su primera experiencia en la cultura europea. El objetivo de esta actividad es permitir que los participantes exploren sus propias percepciones culturales, su propio “estar en el centro”.

**No expliquéis el objetivo de la actividad ni mencionéis tampoco al autor puesto que, de lo contrario, los participantes podrían darse cuenta enseguida del perfil del escritor.**

Comenzad la actividad explicando a los participantes que vais a leer una serie de fragmentos extraídos de un libro donde se describe la experiencia de una persona. La tarea de cada participante por separado será la de visualizar al escritor creando su perfil mental.

Leed los fragmentos de uno en uno. Entre un fragmento y otro, haced una pausa para dar tiempo a que los participantes reflexionen acerca del fragmento y del perfil del escritor. Proponedles que tomen nota al final de cada lectura de fragmento a fin de crear poco a poco el perfil. Explicadles que es muy probable que no conozcan el nombre del escritor que, efectivamente, no es muy famoso. Entre corchetes se indican las palabras que se han omitido a fin de que la actividad no resulte demasiado fácil. Pedidles que no hablen durante el ejercicio y que levanten la mano en caso de necesitar explicaciones por no haber entendido el significado del texto. Leed el primer fragmento mostrándolo a los participantes y, antes de empezar, procurad que sea claro para todos. Repetid lo mismo con cada fragmento, poniendo especial atención en que todos comprendan el texto y tengan tiempo de tomar apuntes.

- ‘Tenía miedo de que me mataran, la gente [...] me miraba y se comportaba, como yo pensaba, salvajemente’;
- Nos podrían haber comido esos hombres [...] de aspecto horrible, con la cara [...] y el pelo largo”;

- “Me quedé asombrado cuando vi que ... comían si haberse lavado las manos”;
- “Me quedé horrorizado cuando vi que... estaban tocando a los muertos”;
- “... no conocíamos en absoluto esas blasfemias y todos esos términos obscenos... que usan”;
- “No pude dejar de notar la particular sabiduría de sus mujeres... y pensé que no eran como las mujeres [...]”.
- Ahora pedidle al grupo un feedback. Invitad a una o dos personas que comparta el perfil que cada una haya imaginado, solicitando la opinión de los demás. De inmediato observaréis la formación de grupos con opiniones generales; continuad luego con otro fragmento.
- “Me sorprendí que no hicieran ningún sacrificio ni oferta”.

En este momento se puede iniciar un debate y preguntar a los participantes si este último fragmento ha cambiado de alguna manera sus opiniones. Continúad con otras preguntas sobre el autor para comprender mejor lo que han experimentado los participantes y qué aspectos similares se observan en el grupo, por ejemplo:

- ¿cómo ha imaginado a esta persona?
- ¿a qué siglo pensad que pertenece el escritor?
- ¿piensa que el autor es europeo o de fuera de Europa?

Los participantes con orígenes culturales europeos suelen, pero no siempre, describir el perfil de un explorador europeo, de un misionero o de una persona de este tipo que ha entrado en contacto con culturas no europeas. Cuando penséis que el grupo tiene una idea lo suficientemente clara del escritor, desvelad la identidad del autor y la fuente del material.

**La increíble historia de Olaudah Equiano, o Gustavus Vassa, llamado el africano. Escrito en 1789.**

En este momento, se pueden distribuir también copias con el texto completo en el que aparezcan subrayadas las palabras omitidas. (FICHA N. 49)

Ahora es posible examinar los perfiles y las ideas que han apuntado los participantes con preguntas como:

- ¿os sorprendió la identidad del autor?
- ¿os habéis identificado con el autor o con algunas de las personas descritas?
- ¿os sorprende que los occidentales (los europeos) sean considerados así?
- ¿esto nos enseña algo sobre los prejuicios, los nuestros?
- ¿de dónde provienen estas opiniones?
- ¿es posible aplicar a eventos actuales algunos aspectos que se han observado?

Es fundamental compartir los resultados de esta experiencia por dos motivos:

1. En primer lugar, para que los participantes tengan la posibilidad de expresar su propio enfado o irritación en caso de haber sido inducidos a error por la actividad o desaprobado que su cultura se perciba de esa manera.
2. En segundo lugar, para hacer comprender a los participantes que es muy común y difundido en todos el hecho de percibirse “en el centro”, como la “norma”, mirando desde afuera lo que para nosotros es “diferente”, o el Otro.

Es lo que deseamos compartir, nuestra experiencia común.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR Y SINTETIZAR

### RETAHÍLAS DE GIANNI RODARI

FICHA N. 50



Mediante la lectura de estas retahílas, la reflexión se centra en nuestra inclinación humana a juzgar y criticar lo que es diferente de nosotros. A menudo, en vez de aceptar la diferencia y apreciar las peculiaridades de los demás, tenemos la tendencia a considerar como “equivocado” lo que no se ajusta a nuestro modelo de normalidad. Las retahílas subrayan el hecho de que cada uno de nosotros tiene sus propias características y unicidad, y que es importante aceptar y respetar las diferencias en vez de juzgarlas.

El otro aspecto que sobresale es que el ser humano es propenso a compararse con los demás y a la imitación. Compararse con los demás es constructivo siempre y cuando consideremos las diferencias como posibilidades de enriquecimiento (la filosofía del “diferente de mí”). Es negativo si se utiliza solo para despreciar lo que no tenemos porque nuestro ego, nuestra vanidad y el deseo de predominar sobre los demás no nos permiten aceptar que en ellos hay cualidades que a nosotros nos faltan.

El mensaje último es que la verdadera belleza se encuentra en la diferencia y que no debemos permitir que nuestras opiniones e ideas preconcebidas pongan obstáculos a la comprensión y colaboración entre las personas. Sobre todo, deberíamos acordarnos de fijarnos siempre en nuestras jorobas antes de señalar las ajenas.

### Ejercicio para hacer en casa

Se recomienda ver **DUELO DE TITANES**

una película del año 2000 dirigida por Boaz Yakin.



En esta película, el color de la piel es lo que “impide” las relaciones entre seres humanos. ¿Cuás son hoy día los “impedimentos” que pueden poner trabas al conocimiento del otro? ¿Qué se puede hacer para tratar de superarlos?

El entrenador Boone, para desarrollar entre sus muchachos el espíritu de camaradería, los “obliga”, bajo pena de un entrenamiento más duro, a intercambiar entre ellos información sobre sus propios intereses. Este método de enseñanza por más severo que sea da buenos frutos. Sin embargo, en la sociedad actual, el deporte ya no basta para superar las diferencias raciales. Efectivamente, cada vez más a menudo se oyen noticias de canciones teñidas de racismo en los estadios y, para colmo, las instituciones parecen impotentes frente a estos fenómenos. ¿Qué se podría hacer concretamente para educar de una manera positiva contra estos comportamientos?

¿Cómo afrontamos los episodios de racismo o de discriminación en general, cada vez más frecuentes sobre todo entre los más jóvenes y, desgraciadamente, cada vez más violentos?

“Tenía miedo de ti, Julius, miedo de lo que no conocía, y ahora me doy cuenta de que odiaba a mi hermano”, esta frase pronunciada por Gerry después del incidente con su amigo Julius pone fin, de manera ejemplar, al mensaje de la película, que termina con la última victoria y la entrada en la leyenda de los titanes, sin derrotas y con una sola enseñanza: por encima del color de la piel, unidos se puede llegar a la victoria.

# 09. Ética primordial de las relaciones afectivas

## PARA EL EDUCADOR

“La dimensión ética es un aspecto ineludible de la sexualidad humana. El reto es cómo vivir una ‘buena’ sexualidad, cómo comportarnos y resolver las situaciones humanas y vitales en las que la sexualidad nos coloca. El reto está ahí y no se ha resuelto, le corresponde al ser humano elegir y resolver qué hacer con las diferentes posibilidades para integrarlas en su vida y experiencia” (ibid., p. 125).

### Objetivos

El objetivo general debería ser el de ofrecer una educación completa y equilibrada que ayude a los jóvenes a desarrollar un enfoque maduro, consciente y respetuoso de las relaciones afectivas y de la sexualidad. Los objetivos principales son los siguientes:

- **Fomentar la empatía:** enseñar para que los jóvenes comprendan y valoren los sentimientos y experiencias ajenas, y contribuir de esta manera a crear relaciones más sanas.
- **Proporcionar información sobre el consentimiento:** explicar detalladamente qué significa el consentimiento en una relación sexual y cómo puede ser retirado en cualquier momento.
- **Afrontar la presión de los coetáneos:** orientar a los jóvenes a que reconozcan y afronten la presión social en lo relativo a las relaciones y a la sexualidad.
- **Desarrollar las capacidades para solucionar los conflictos:** enseñar las estrategias para afrontar y solucionar los conflictos en las relaciones de modo constructivo.
- **Exhortar a la apertura hacia adultos de confianza:** animar a que los jóvenes hablen con adultos de confianza (padres, profesores, asesores) con preguntas sobre los problemas que atañen a las relaciones afectivas y sexualidad.
- **Educar a la sexualidad responsable:** debatir sobre las responsabilidades y las consecuencias que derivan de la actividad sexual, incluida la prevención de las enfermedades de transmisión sexual.
- **Fomentar el respeto por las decisiones de todos:** enseñar que cada persona tiene el derecho de poner sus propios límites y que es importante respetarlos.
- **Reconocer las señales de una relación tóxica o abusiva:** proporcionar los instrumentos para identificar las señales de una relación dañina y promover el acceso a los recursos de apoyo.

## Personaje bíblico: Juan el Apóstol

ficha n. 51



### Puntos fuertes y resultados

- Antes de seguir a Cristo, era uno de los discípulos de Juan Bautista.
- Uno de los doce discípulos y, con Pedro y Santiago, uno de los colaboradores más cercanos a Jesús.
- Escribió cinco libros del Nuevo Testamento: el Evangelio de Juan, 1, 2, y 3 Juan y el Apocalipsis.

### Carencias y errores:

- Con Santiago era propenso a causar enfado y egoísmo.
- Pidió un lugar privilegiado en el Reino de Jesús.

### Lecciones que se pueden aprender de su vida:

- El que descubre cuánto es amado es capaz de amar mucho.
- Cuando Dios cambia una vida, no descarta sus características personales, sino las usa con eficacia para su servicio.

### Información general:

- Ocupación: pescador, discípulo
- Familia:
  - Padre: Zebedeo
  - Madre: Salomé
  - Hermano: Santiago el Mayor
  - Contemporáneos: Jesús, Pilato, Herodes

### Versículo clave:

Juan 2:7,8

“Hermanos, no os escribo mandamiento nuevo, sino el mandamiento antiguo que habéis tenido desde el principio; este mandamiento antiguo es la palabra que habéis oído desde principio. Sin embargo, os escribo un mandamiento nuevo, que es verdadero en él y en vosotros, porque las tinieblas van pasando, y la luz verdadera ya alumbra” .

## Recorrido 09.1

**Material:** videoprojector, ordenador, cinta adhesiva/cordel, hojas A3, rotuladores, cartulina para impresión.

**Duración de la reunión:** 3h

**Palabras de bienvenida:** 10 min

**Para enfocar el tema:** 30 min

## OBSERVAR, RECONOCER, SACAR EN LIMPIO

¿ESTAMOS REALMENTE TODOS DE ACUERDO?  
FICHA N. 52



### Objetivos:

- desarrollar el pensamiento crítico en relación, sobre todo, con el consentimiento informado
- reflexionar y desarrollar la capacidad de analizar los estereotipos y prejuicios relacionados con la violencia sexual y el consentimiento informado

### Material necesario:

- cinta adhesiva o cordel
- Hojas A3
- Rotuladores
- Anexo: Ficha con frases estímulo para copiar en las hojas A3

### Preparación

Tratad de conseguir una habitación vacía, sin sillas ni mesas, donde los participantes puedan moverse libremente.

Preparad dos carteles u hojas A3, uno con el letrero **yo estoy de acuerdo** y otro con el letrero **no estoy de acuerdo**.

Colgad los dos pósteres en lados opuestos de la habitación y dividid esta en dos partes con un cordel o con una cinta adhesiva. Tapad las frases estímulo sobre hojas A3 para que los participantes puedan verlas mientras las leen.

## SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR

### Introducción - 5 min

Explicad a los participantes cómo se va a desarrollar la actividad, diciéndoles que vais a leerles frases de estímulo y que ellos, sin hablar ni consultarse con los demás, tendrán que ubicarse en la sección yo estoy de acuerdo o en la sección no estoy de acuerdo. No será posible quedarse en el medio, sin ubicarse en una u otra.

### Realización - 6 min

Agrupad a los participantes en el centro de la habitación y leedles la primera frase estímulo, mostrándola escrita en una hoja A3. Terminada la lectura, pedidles que permanezcan en silencio.

Una vez que cada participante se haya ubicado en una u otra sección, pedidles a los voluntarios que justifiquen su ubicación ante los demás, tratando de convencer a los que están en la parte opuesta. Al finalizar cada motivación o explicación, los participantes

pueden decidir cambiar de ubicación.

Después de haber escuchado las motivaciones de ambas partes, continuad con las frases estímulo sucesivas.

Cuando la actividad de posicionamiento haya finalizado, pedidles a los participantes que se sienten en círculo y comencen la fase de revisión de la experiencia (debriefing).

Para esta actividad, podéis utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Ha sido difícil/fácil ubicarse en una de las partes?
- ¿Qué tipo de información has utilizado para tomar una decisión y ubicarte?
- ¿Qué nos manifiesta esta actividad sobre nuestra manera de tomar decisiones?
- ¿Qué nos manifiesta esta actividad sobre la información que necesitamos para tomar decisiones fundamentadas?
- ¿Qué podemos aprender con esta actividad?
- ¿Qué podemos hacer para oponernos al fenómeno de la violencia sexual?
- ¿Qué rol puede desempeñar el consentimiento informado en la lucha contra este fenómeno?

Para terminar la actividad y en caso de que no lo hayan hecho ya los participantes, explicad la relación entre violencia sexual y consentimiento informado; animadlos a que se informen más sobre el tema y creen iniciativas en su centro educativo a fin de que tanto estudiantes como educadores y personal sean conscientes de esta problemática y cooperen para oponerse a este fenómeno.

## Ejercicio n. 2

### DECIR QUE NO, DECIR QUE SÍ

FICHA N.53



#### Objetivos:

Incentivar a chicas y chicos a que exploren y reflexionen sobre qué tipo de experiencias están relacionadas con las experiencias sexuales, cómo orientan sus comportamientos y elecciones, qué elementos y situaciones favorecen la conciencia y el bienestar y, en cambio, cuáles crean malestar y rechazo.

#### Material necesario:

Hojas de trabajo “¡Decir no!” y “¡Decir sí!”.

Descripción de la actividad:

- Dividid a los participantes en pequeños grupos y entregadle a cada uno de ellos las hojas de trabajo. Cada uno tiene que rellenar los recuadros para describir el tipo de situación en la que podría rechazar o aceptar una propuesta sexual.
- Cada subgrupo elige una de las situaciones descritas, define a sus personajes y características, y la pone en escena ante el resto del grupo.
- A continuación, en grupo grande se debate sobre los aspectos que han resultado del trabajo de los subgrupos, sobre las dramatizaciones y emociones de los protagonistas. (extraído de M. Maggi: “L’affettività e la sessualità nella scuola che cambia”, Ed. Berti 2005)

## SABER ESTAR, VIVIR, ENTABLAR RELACIONES

### SEXTING

(alternativas en español “sexteo”, “sextear”, no registradas en el DRAE)

El término sexting viene de dos palabras del inglés, “sex” y “texting”; se refieren, generalmente, al intercambio, sobre todo, a través del smartphone o chat en las redes sociales, de mensajes de texto, audio, imágenes o vídeo sexualmente explícitos, incluidas las imágenes de desnudos o semidesnudos. Este fenómeno se ha difundido en los últimos años también entre los menores. La práctica de la sexualidad y, por tanto, del sexting entre los adolescentes es una necesidad fisiológica que los jóvenes deberían poder satisfacer por estar vinculada con el bienestar psicofísico y el crecimiento. La distancia y el aislamiento social en general y, en particular, las disposiciones para impedir la difusión del coronavirus conllevan dificultades para todo tipo de relaciones, también para las de los más jóvenes, independientemente del hecho de que mantuvieran una relación amorosa incluso antes de la emergencia del coronavirus.

Según vuestra opinión:

¿es un fenómeno extendido?

¿qué se entiende por sexting?

¿qué se puede descubrir con el sexting?

¿cuáles podrían ser las consecuencias?

Los participantes pueden desear profundizar por sí solos en el tema:

- monitorear los medios de comunicación y verificar el uso de estereotipos y prejuicios en el relato de los episodios de violencia sexual;
- indicar a las autoridades competentes los discursos que incitan a la violencia;
- confrontarse con los compañeros o la familia empleando las frases estímulo usadas en clase.

Los participantes podrían desear ser más activos en el propio contexto escolar:

- entrevistar a los compañeros de clase utilizando las frases estímulo y pidiéndoles su opinión. Las entrevistas se pueden utilizar en la reunión sucesiva para hacer un mapa de las opiniones de los jóvenes en ese contexto;
- convocar a una reunión a través de las redes sociales (flash mob) u otra demostración en la escuela para sensibilizar a la opinión pública;
- elaborar y mostrar carteles y pósters para sensibilizar y llamar la atención sobre el tema específico relacionado con los derechos sexuales y reproductivos.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR Y SINTETIZAR

### Video

### SE LO BUSCÓ

FICHA N. 54



Un hombre denuncia un robo y la mujer que recoge su denuncia le hace preguntas que aluden a su vestimenta y actitudes, como si la víctima lo hubiera ocasionado de alguna manera o no haya opuesto de inmediato una adecuada resistencia al atraco. Es que se lo buscó.

Un breve videoclip que muestra, con un protagonista masculino, las situaciones y reacciones que, a menudo, puede afrontar una mujer que denuncia una violencia sexual.

### Objetivos:

Mostrando de qué manera las preguntas e insinuaciones hacia las mujeres víctimas de violencia son insensatas en caso de dirigir las a un autor de sexo masculino, el vídeo puede motivar a las chicas y chicos a que reflexionen sobre el tema de la violencia, del consentimiento y de las dinámicas de atribución de responsabilidades que, con frecuencia, pueden significar una violencia más que sufre la víctima.

### Descripción de la actividad:

Visionado de un vídeo y debate libre.

### Idea de actuación:

¿Los participantes podrían llevar a cabo una actividad en los propios contextos realizando la muestra *How Were You Dressed?*

¿Qué representa la muestra *How Were You Dressed?*

*What Were You Wearing?*, es decir, ¿Qué llevabas puesto? o ¿Cómo ibas vestida? es la muestra que narra las historias de abuso relacionadas con la vestimenta transgresora sexy, con el propósito de representar fielmente la ropa que llevaba la víctima en el momento de la violencia.

Se trata de un proyecto de 2013 de Jen Brockman, directora del Centre for Sexual Education and Prevention de la Universidad de Kansas, y de Mary A. Wyandt-Hiebert, responsable de las iniciativas del Centre for Education Against Rape de la Universidad de Arkansas. La difusión en Italia se debió al trabajo de la **Associazione libere sinergie** que propone una adaptación al contexto socio-cultural del país.

La idea que está en la base de esta obra es la de sensibilizar a la opinión pública sobre el tema de la violencia contra las mujeres y demoler el prejuicio según el cual la víctima hubiera podido evitar la violación si se hubiera vestido de una manera menos provocadora. De ahí el título emblemático de “¿Qué llevabas puesto?” o “¿Cómo ibas vestida?”. Los visitantes de la muestra pueden identificarse con las historias narradas y, al mismo tiempo, observar lo habitual y corriente que son las prendas usadas por las víctimas. Hay que provocar dentro del espacio expositivo reacciones similares a las narradas, dice Brockman, para que los visitantes piensen “Tengo ropa como esta colgada en mi armario” o “Así iba vestida esta semana”.

En este contexto, son más evidentes los estereotipos que inducen a pensar que, si se elimina cierta vestimenta del armario o si se evita su uso, las mujeres pueden eliminar automáticamente la violencia sexual.

### CÓMO PREPARAR LA MUESTRA

FICHA N. 55



La muestra se puede preparar cuando los chicos que hayan participado en las actividades educativas sobre el consentimiento informado, pongan en escena lo que han aprendido para sensibilizar a sus compañeros, educadores, padres y personal escolar sobre el tema de la violencia contra las mujeres. Haber participado en actividades educativas sobre el tema del consentimiento informado y la violencia contra las mujeres como violación de los derechos humanos les permitirá a los jóvenes adquirir un mayor conocimiento sobre el asunto y estar mejor preparados para preparar la muestra.

## Recorrido 09.2

**Material:** proyector, ordenador, pizarra, pólitos, bolígrafos, impresión de la “Carta de los derechos”.

**Duración de la reunión:** 3h

**Palabras de bienvenida:** 10 min

**Para enfocar el tema:** 30 min

### OBSERVAR, RECONOCER, SACAR EN LIMPIO

**Para volver al tema:** ¿QUIERES UNA TAZA DE TÉ?

FICHA N.56



#### Objetivos:

La actividad se propone:

- que los participantes experimenten de un modo consciente lo que significa el consentimiento
- que los participantes reflexionen sobre el consentimiento consciente en variadas acciones cotidianas y, asimismo, en las decisiones que atañen a las relaciones de su vida

#### Material necesario:

- Sillas y mesa
- Pólitos
- Bolígrafos
- Pizarra
- Videoprojector y PC
- Anexos: (Ficha N. 56)

Escena 1 (una pareja para el primer grupo), Escena 2 (una pareja para el segundo grupo), Escena 3 (una pareja para el tercer grupo)

**Preparación:** Buscad una habitación en la que se puedan mover las sillas.

Formad un círculo con las sillas e invitad a los participantes a que se sienten durante la primera parte de la actividad.

### SABER RELACIONAR SENTIR, CONSTRUIR

#### Introducción - 15 min

Invitad a los participantes a que se sienten y, tras las palabras de bienvenida, presentad los objetivos de la sesión. Inicid con una lluvia de ideas (brainstorming) acerca del significado del consentimiento informado y pedidles a los participantes que escriban su definición en un pólito de “consentimiento informado”, y luego se pega en la pizarra. Cuando todos hayan participado con sus aportaciones, haced una síntesis con las diferentes definiciones.

#### Realización - 75 min

Separad a los participantes en tres grupos y dadles la descripción de una de las tres escenas, que deberán realizar en 5 minutos como máximo. Una vez distribuidas las escenas a los tres grupos, dadles 20 minutos para su preparación. Mientras los grupos se preparan para el espectáculo, arreglad el espacio como si fuera un teatro. Invitad a que los participantes se turnen para representar su escena. Mientras los participantes ponen en escena su trabajo, los demás toman nota de lo que están viendo.

## SABER ESTAR, SABER VIVIR, ENTABLAR RELACIONES

Acabadas las representaciones, haced que los participantes abandonen su papel de actores e invítadlos a llevar a cabo la actividad de revisión de la experiencia (debriefing) (20 min). Para ello podéis utilizar las siguientes preguntas:



- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué se pone de manifiesto en las tres escenas? esto se puede quitar
- ¿Qué se describe en cada una de ellas?
- ¿Ha sido difícil/fácil interpretar esos roles?
- ¿Qué nos transmite esta actividad sobre cómo tomamos decisiones o influenciamos las decisiones de los demás?
- ¿Qué nos transmite esta actividad sobre la información que necesitamos para tomar decisiones informadas?
- ¿Qué podemos aprender de esta actividad?
- Mostrar el vídeo “EL CONSENTIMIENTO AL TÉ” (FICHA N. 57)
- Relacionar la experiencia con el tema del “consentimiento informado” y las realidades de los participantes.

### Sugerencias para los moderadores

Tratad de conducir la actividad en grupo para poder abordar mejor las experiencias personales que se puedan presentar. Tratad de emplear un lenguaje sencillo y respetuoso de las diferencias. Tratad de mostraros acogedores y descartar la valoración mientras se realiza la actividad y se pone en escena el trabajo de los participantes, invitando a que todos se concentren en la temática y la relacionen con su propia realidad de vida.

Los participantes pueden desear profundizar por sí solos en el tema:

- Publicando el vídeo del “consentimiento al té” en las redes sociales para involucrar a sus coetáneos y amigos;
- Mostrando el vídeo en familia y estimulando una discusión sobre el tema del consentimiento informado;
- Seguir participando en actividades didácticas relacionadas con los temas tratados que pueden llevarse a cabo en varios contextos, inclusive en la escuela.

### Ejercicio n. 2

#### DECISIONES SALUDABLES PARA UN SEXO MÁS SEGURO



#### Objetivo:

Comprender los distintos aspectos que informan una decisión saludable para un sexo más seguro, incluidos los métodos anticonceptivos y la comunicación abierta en las relaciones sexuales.

#### Actividad:

**1. Asociar los métodos anticonceptivos:** Mostrad un listado de métodos anticonceptivos y pedidles a los participantes que los asocien a explicaciones correctas sobre su funcionamiento.

*Por ejemplo:*

**Método:** Preservativo

**Explicación:** Se trata de una barrera física que impide la entrada del semen en el útero reduciendo, de esta manera, el riesgo de embarazo y de enfermedades de transmisión sexual..

**Método:** pastillas anticonceptivas

**Explicación:** Se trata de una pastilla vía oral que contiene hormonas que impiden la ovulación y, por consiguiente, el embarazo.

**Método:** Dispositivo intrauterino (DIU, en español)

**Explicación:** un pequeño dispositivo intrauterino para prevenir el embarazo que puede ser de cobre o contener hormonas.

**2. Debate sobre la comunicación abierta:** Proporcionar situaciones eventuales que implican la toma de decisiones sobre el sexo seguro y pedidles a los participantes que discutan sobre cómo afrontarlas y comunicarlas abiertamente a su pareja.

*Por ejemplo:*

**Situación:** Vuestra pareja os pide tener una relación sexual sin preservativo.

**Debate:** ¿Cuál sería vuestra reacción? ¿Cuáles son los motivos por los que en esta situación el sexo seguro es importante?

**Situación:** Queréis iniciar una relación sexual con una nueva pareja. ¿Cómo abordaríais la discusión sobre la anámnesis sexual y el test de las IST (Infecciones de transmisión sexual)?

**Debate:** ¿Qué preguntas haríais? ¿Cómo compartiríais vuestras informaciones personales?

**3. Debate grupal:** Finalizado el ejercicio con una discusión del grupo acerca de las cuestiones que se han planteado. Pedidles a los participantes que compartan sus opiniones, experiencias y consejos sobre la comunicación abierta con la pareja, y la elección de prácticas sexuales seguras.

Recordad que cuando se abordan temáticas sexuales son fundamentales la sensibilidad y el respeto hacia los participantes. Adaptad el ejercicio a la edad y conocimiento de los participantes y cread un ambiente en el que se sientan cómodos para participar en el debate.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR Y SINTETIZAR

### IDENTIFICAR MIS DERECHOS - 60 min

FICHA N. 58



#### Trabajo de grupo - 30 min

- Pedidles a los participantes que se dividan en pequeños grupos.
  - Distribuidle a cada grupo una copia de la “Carta de los derechos sexuales y reproductivos”
  - Pedidles a los participantes que lean sus documentos sobre los derechos sexuales y reproductivos, y que reflexionen sobre las siguientes preguntas:
1. Al pensar en las decisiones que tendréis que tomar, ¿qué derechos pueden apoyar vuestra elección? Por ejemplo, para decidir cuándo tener las primeras relaciones sexuales, es necesario tener el derecho a la información, el derecho a los servicios y el derecho a elegir.
  2. ¿Qué grupos de personas, respecto a los demás, tienen libre o mayor acceso a estos derechos? ¿Por qué?
  3. ¿Qué grupos de personas no pueden tener pleno acceso a todos los derechos? ¿Por qué? (Pensad si el hecho de ser hombre o mujer, adulto o joven, tener medios económicos o no tenerlos, vivir en un contexto urbano o rural puede favorecer o limitar la capacidad para tomar ciertas decisiones).
  4. ¿Hay algo que podéis hacer para tener un mejor acceso y reivindicar estos derechos?

#### Plenario - 30 min

Reunid a los grupos para que presenten sus reflexiones y sacad las conclusiones de la discusión.

# 10. Cuidado de las áreas de impacto educativo

## PARA EL EDUCADOR

“La familia es el lugar del vínculo afectivo por excelencia, un sujeto activo de la pastoral en las Comunidades Educativo-Pastorales y un espacio de experiencia de diálogo, respeto, amor y atención para los jóvenes que quieren invertir en las relaciones y vínculos familiares” (cfr. PGF, capítulo III).

La familia “es la primera escuela de valores humanos, donde se aprende el buen uso de la libertad. Hay inclinaciones desarrolladas en la infancia que impregnan lo más profundo de la persona y permanecen a lo largo de la vida como emoción favorable a un valor o como rechazo espontáneo a determinados comportamientos” (AL 274).

La amistad ofrece una firme promesa allí donde otras relaciones amorosas y sexuales se hacen y deshacen según el modelo fast food (comida que se prepara, se sirve y se consume con rapidez). La amistad “no es una relación fugaz y transitoria, sino una relación estable, firme y fiel que madura con el tiempo. Es una relación de afecto que nos hace sentir unidos y, al mismo tiempo, es un amor generoso que nos hace buscar el bien de nuestro amigo. Los amigos pueden ser muy diferentes entre sí, pero siempre tienen algo en común que los acerca con recíproca apertura y confianza” (CV 152).

### Objetivos

El objetivo general es el de ayudar a los jóvenes a que desarrollen competencias sociales y emocionales que los preparen para crear relaciones significativas y duraderas tanto en la familia como entre las amistades. Los objetivos principales son:

- **Desarrollo de la empatía:** ayudar a que comprendan los sentimientos y puntos de vista ajenos, fomentando la capacidad de ponerse en el lugar de un familiar o de un amigo.
- **Comunicación eficaz:** enseñar a que se comuniquen abierta y respetuosamente para expresar sus propios sentimientos y necesidades dentro de la familia y entre los amigos.
- **Crecimiento personal:** mostrar cómo las relaciones familiares y amistosas pueden contribuir al crecimiento personal mediante el aprendizaje recíproco, el apoyo emotivo y la aceptación de los desafíos.
- **Cooperación y colaboración:** fomentar la conciencia de los beneficios que conllevan la cooperación y la responsabilidad compartida en familia y entre amigos.
- **Respeto por las diferencias:** incentivar al respeto hacia opiniones, culturas y estilos de vida diferentes tanto dentro de las familias como en los círculos de amigos.
- **Gestión de los conflictos:** enseñanza de estrategias para enfrentarse constructivamente a los conflictos que puedan surgir en las relaciones con familiares y amigos, incentivando el diálogo y la búsqueda de soluciones.
- **Reconocimiento de los roles:** ayudar a comprender los diferentes roles en familia y entre amigos, fomentando el respeto y la colaboración entre las diversas figuras.
- **Apoyo emocional:** mostrar cómo el apoyo emocional es un elemento clave de las relaciones familiares y amistosas, impulsando a los jóvenes a que estén presentes junto a los demás en las distintas etapas de la vida.
- **Creación de recuerdos positivos:** explicar cómo los momentos compartidos en familia o con amigos pueden crear vínculos duraderos y recuerdos valiosos.
- **Desarrollo de sanas relaciones:** proporcionar indicaciones sobre cómo entablar y mantener relaciones sanas basadas en la reciprocidad de confianza, comprensión y respeto.

## Personaje bíblico: Azarías, Ananías y Misael

ficha n. 59



### Puntos fuertes y resultados:

- Se unieron a Daniel en su decisión de no comer en el banquete del rey.
- Mantuvieron una amistad que superó las pruebas de la riqueza y del peligro de muerte.
- No estaban dispuestos a renunciar a sus convicciones ni siquiera ante la muerte.
- Sobrevivieron a las llamas del horno ardiente.

### Lecciones que se pueden aprender de su vida:

- Hay una gran fuerza en la verdadera amistad.
- Es importante permanecer al lado de las personas con las que compartimos nuestras convicciones.
- Podemos confiar en Dios aun cuando no se pueden predecir los resultados.

### Información general:

- Lugar: Babilonia
- Ocupaciones: Siervos y consejeros del rey
- Contemporáneos: Daniel, Nabucodonosor

### Versículo clave:

*Daniele 3:16-18*

Azarías, Ananías y Misael respondieron al rey Nabucodonosor, diciendo: “No tenemos necesidad de darte una respuesta acerca de este asunto. Nuestro Dios a quien servimos, puede salvarnos del horno de fuego ardiente y nos librará de tus manos. Y aunque no lo haga, ten por sabido, rey, que nosotros no serviremos a tus dioses ni adoraemos la estatua de oro que tú has erigido” (Daniel 3:16-18).

La historia de Azarías, Ananías y Misael se narra en el libro de Daniel.

## Recorrido 10.1

**Material:** proyector, ordenador, ovillo de lana, cartel, rotuladores, canción impresa, texto del Evangelio impreso.

**Duración de la reunión:** 3h

**Palabras de bienvenida:** 10 min

**Para enfocar el tema:** 30 min

### OBSERVAR, RECONOCER, SACAR EN LIMPIO

**Para volver al tema:** ALREDEDOR DE NOSOTROS

**Objetivo:**

Ayudar a que los jóvenes se sientan como una familia para entablar relaciones en la comunidad.



**Material necesario:**

- ovillo de lana
- cartel
- rotuladores.

Comenzamos con una pregunta:

- **¿Quién se acuerda de un evento feliz o también triste que lo haya llevado a entablar una relación con otras personas fuera del ámbito familiar?**

Teniendo el ovillo en la mano, se lo lanza a un participante que responde a la pregunta. Se pasa el ovillo de mano en mano y cada uno debe retener primero entre los dedos el hilo con el objetivo de formar una red entre los presentes.

**Los chicos tienen la palabra:**

Les pedimos que cuenten lo que pasó durante el juego y que expliquen qué significado tiene la red que se construyó con el ovillo pasado de mano en mano.

**Profundizar en el tema:**

Compartiendo el propio tiempo y las propias energías dentro de una red, se crean ocasiones de solidaridad recíproca. Cada vez que uno se abre y se conecta con los demás, se recogen muchos beneficios: se aprende a dialogar, a dar prioridades, a detectar afinidades.

El mensaje cristiano mismo propone a menudo la humanidad de la familia.

Jesús mismo creció en una familia afectuosa, experimentó la hospitalidad, la ternura, el perdón, la generosidad dentro de la sagrada familia, pero, al mismo tiempo, experimentó también el mundo de las relaciones “abiertas”, como se lee en Lucas 2,42-45, donde la caravana representa una red de familias que recorren el mismo camino, las mismas situaciones y necesidades.

Una manera concreta de construir red es la de mirar a nuestro alrededor para encontrar tantas ocasiones de relación que luego pueden convertirse en servicio y entrega a los demás, a fin de que el mundo pueda ser más hermoso y habitable para todos.

**Ejercicio:**

**NINGÚN HOMBRE ES UNA ISLA**

**Objetivos:**

Hacer que en cada uno de nosotros se manifieste la necesidad de entablar relaciones.

El animador escribe las siguientes frases en el centro de un cartel RELATIVO y a su alrededor:

- Me da miedo sentirme ...
- Tengo miedo de ...
- Me siento solo cuando ...
- Tengo miedo cuando...

Se invita a los destinatarios a que completen las frases. Se manifiesta así nuestra necesidad de relacionarnos en el ámbito familiar y en el de las amistades. Al finalizar, se inicia un debate acerca de todo lo que ha surgido como resultado del ejercicio.

**¿Por qué esta necesidad del otro?**

¿Por qué? “Cada uno de nosotros experimenta a diario el sentimiento de lo incompleto; de ahí la necesidad de una compañía, el miedo a la soledad, la búsqueda de alguien que nos escuche, la seguridad de estar junto a alguno o en grupo, la atracción por la chica o chico, la necesidad de sentirse amados, protegidos y aceptados, la necesidad de ternura” (Sovernigo). En todo caso, lo que nos hace felices no es, seguramente, la certeza de poseer capacidades, sino la posibilidad de ponerlas en práctica y compartirlas con alguien. ¡Estamos hechos para los demás! Por eso una persona es madura cuando desarrolla la capacidad de salir de sí mismo para abrirse hacia los demás y aceptarlos.



### SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR

**Para volver al tema:**

**LA CURA** - Franco Battiato  
FICHA N. 60

**Material necesario:**

- ordenador
- proyector
- texto de la canción de Battiato “La cura”



**Los chicos tienen la palabra:**

Tras haber escuchado la canción, se propone una sesión de lluvia de ideas (brainstorming) acerca del significado de “Te llamé por tu nombre, voy a cuidar de ti”, “¿Qué significa llamar a Dios por su nombre y cómo Dios cuida de nosotros?”

**Material necesario:**

- una gran Biblia
- tiras de cartulina de colores con el inicio de una frase de la Biblia, tarjetas con el inicio de las frases abajo escritas.
- fotocopias con el testimonio de algunos educadores.

Se invita al participante a que elija una tira con el inicio de algunas de estas frases:

- Hace mucho tiempo...
- Había un pueblo...
- Nuestros padres...
- Buscaban la tierra prometida...

- Jesús vino...
- De Galilea fue al Jordán...
- Juan lo bautizó...
- Transcurrió un tiempo en el desierto...
- Comenzó a enseñar a los suyos...
- Y para ir de una aldea a otra...
- Vino a Jericó...
- Allí había un ciego que pedía limosna...
- Jesús se detuvo y lo miró...
- Al final le preguntó...
- “¿Qué quieres que haga por ti?”.
- El ciego le respondió...
- Poder ver...

Cada participante tendrá que completar el inicio de la frase contando algo que tenga que ver con su vida, el momento en que vive, sus amigos y que, de alguna manera, guarde relación con la frase escrita en la tira.

Después, todos tienen que buscar a las personas que tienen su misma frase y comparar juntas lo que han escrito. Este trabajo compartido será comunicado luego a la asamblea.

#### Profundizar en el tema

Estamos dentro de una historia antigua, la más hermosa de todas, que viene de lejos y nos alcanza. Nuestras historias están escritas en este libro.

Todos contamos historias y lo hacemos para recordar los hechos, para transmitirlos a través de la memoria y celebrarlos. La misma lógica se aplica a la fe. Compartir la fe significa contar, narrar la historia del amor de Dios por la humanidad. La Iglesia conserva su memoria. Los libros de la Biblia, los Evangelios, sobre todo, son narraciones de las enseñanzas de Jesús y de tantas historias de las personas que lo encontraron.

Es a través de la narración que se transmite verdaderamente la fe porque nos involucra en primera persona hasta tocar el corazón. A través de la narración de un pasaje bíblico, construimos una historia propia y verdadera: nuestra vida se traslada a la escritura bíblica y se convierte en un relato con nuestros hechos junto a los de personajes bíblicos como Abraham, Moisés, María, Isabel, el ciego de Jericó, la adúltera, la samaritana.

## SABER ESTAR, SABER VIVIR, ENTABLAR RELACIONES

### Jesús verdadero amigo

FICHA N. 61



A los participantes se les proponen textos evangélicos en los que sobresale la manera en que Jesús vive la amistad y las relaciones con las personas que encuentra. Se divide a los participantes en grupos de 3 o 4 y se les entrega algunos textos del Evangelio u otros textos elegidos por el educador. A través de estos, tratarán de entender algunas características de Jesús como amigo para hacer luego un listado de las mismas en una hoja. Tras esta tarea, nos reuniremos todos juntos para escribir lo que hayamos descubierto mediante la lectura de los pasajes evangélicos y luego lo anotaremos en un cartel. En este momento y si fuera necesario, el educador añade algunos elementos que considera importantes a fin de ultimar el retrato de Jesús como verdadero amigo.

Se pueden utilizar como ayuda las siguientes notas:

**“Constituyó a dos para que estén con él”:** no puede haber una amistad verdadera si no se pasa un tiempo juntos. La amistad que Jesús nos propone nace, pues, del trato asiduo, del codo a codo, del interés por la vida concreta del otro. Ante todo, es necesario amar a los que están cerca de nosotros...

**“Para enviarlos a predicar ... y a expulsar los demonios”:** sin embargo, sería equivocado pensar que la amistad termina con mirarse a los ojos. Si nos amamos realmente, debemos dirigir este bien hacia los demás, hacia un bien más grande. El que haya encontrado un tesoro está llamado a compartirlo para que los demás puedan experimentar esta riqueza.

**“Entre vosotros, en cambio, no debe ser así ...”.** “Yo estoy entre vosotros como el que sirve”: esta enseñanza de Jesús a los apóstoles es verdaderamente increíble. La amistad no es tratar de ser mejor que el otro, sino hacer todo lo posible para que el otro pueda dar lo mejor de sí. Son hermosas las palabras de San Gregorio sobre su amistad con San Basilio: “Nuestra competición no consistía en ver quién era el primero, sino en quién permitiría serlo al otro”.

**“Miró fijamente a Pedro”:** Jesús perdona a Pedro que lo negó tres veces y nos recuerda así que no puede haber una verdadera amistad sin la capacidad de perdonar. Aunque los amigos sean buenos, pueden equivocarse, como también nosotros nos equivocamos porque somos frágiles. Sin el perdón, ninguna relación puede durar.

**“Dar la vida por los amigos”:** Nuestro amigo Jesús está dispuesto a sacrificarse por nosotros y nos dice que no hay un amor más grande que el dar la vida por los amigos. Es como si dijéramos a otra persona: “Te amo tanto que preferiría tu vida a la mía”.

**“Os he llamado amigos porque os he dado a conocer todo lo que he oído de mi Padre”:** La amistad es confianza y confidencia, por eso confiamos al verdadero amigo lo más íntimo e importante de nosotros.

**Amigo para esto estás aquí:** Judas no hubiera merecido formar parte del grupo de amigos de Jesús, pero el Señor lo llama amigo inclusive en el momento en que este lo traicionó. La amistad es también esto: confiar en el otro aceptando el riesgo de ser traicionados.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR Y SINTETIZAR

La Biblia es la historia de Dios para nosotros. Desde allí es de donde tenemos que partir para dejarnos interrogar sobre nuestra vida y para encontrar un comportamiento correcto y honesto. Es tan importante que no podemos limitarnos a su lectura. Todas las historias que en ella encontramos deben ser meditadas, deben entrar en nuestro corazón, hacer que formen parte de nosotros.

A través de tantas historias suyas, es posible encontrar a Dios en las vicisitudes cotidianas, no solo en los momentos de juego y alegría, sino también de oración o durante la misa.

## Recorrido 10.2

**Material:** proyector, ordenador, impresión de la canción, impresión del texto y de los fragmentos gospel, impresión de la hoja de trabajo, hojas de papel en blanco y lapiceros de colores.

**Duración de la reunión:** 3h 30min

**Palabras de bienvenida:** 10 min

**Para enfocar el tema:** 30 min

### OBSERVAR, RECONOCER, IDENTIFICAR

**Para volver al tema:** Agradecimiento  
**MIL GRACIAS** - Max Pezzali  
FICHA N. 62



#### Objetivo:

Ayudar a los jóvenes a que abran su corazón para reconocer a los demás como un don.

#### Material necesario:

- proyector
- ordenador
- texto y vídeo de la canción: “Mil Gracias” de Max Pezzali

Escuchar la canción “Mil Gracias” de Max Pezzali.

#### Los chicos tienen la palabra:

- Hoy día, es cada vez más difícil ser agradecidos y dar las gracias porque pensamos que todo nos es debido. ¿Puedo dar las gracias con facilidad?
- ¿Qué significa para vosotros “ser agradecidos”?
- ¿Estamos acostumbrados a dar las gracias en familia, en nuestra comunidad, a quien nos presta ayuda o está cerca de nosotros, a quien nos acompaña en nuestra vida?

#### Profundizar en el tema:

Según lo que nos enseña Papa Francisco, las palabras “gracias”, “permiso”, “disculpa” son como tres perlas que hay que recuperar y volver a cultivar en la vida personal, familiar y social, ya que nos ayudan a mejorar a nosotros mismos, a los demás y a toda la comunidad en la que vivimos. La gratitud es la base de todas las relaciones humanas, desde las más cercanas a las más distantes, partiendo de la familia, de los amigos, de los compañeros de trabajo. Aprender a dar las gracias en familia. Si lo pensamos bien, es precisamente en nuestro hogar que, con frecuencia, nos olvidamos de agradecer porque damos por descontado los gestos y el cariño de nuestros familiares. “Damos las gracias” cada vez que alguien hace algo por nosotros, pero la gratitud es algo más que eso. Es una actitud del corazón que Dios desea operar en nosotros. “Dad las gracias por todo porque esta es la voluntad de Dios para vosotros” (1 Ts 5, 18). ¡Pero no siempre es fácil ser agradecidos! ¿A quién debemos agradecer? Nuestro primer agradecimiento es glorificar siempre a Dios, darle las gracias por el don de la vida, el don de los hijos, es decir, el don de ser padres. Y nuestra gratitud se debe expresar continuamente. La gratitud y el reconocimiento comportan alegría. Cuando damos las gracias con sinceridad se produce un efecto positivo no solamente en nosotros, sino también en los que nos rodean.

#### Para volver a nuestra vida:

Los jóvenes se dividen en grupos y se plantean algunas preguntas:

- Procuremos pensar en todo lo que nos hace sentir agradecidos.
- ¿Es fácil agradecer cuando todo va bien en nuestra vida y hacerlo igualmente en medio de las dificultades?
- ¿Cómo mejora las relaciones interpersonales la gratitud?
- ¿Cómo se puede cultivar la gratitud?

### SABER RELACIONAR, SENTIR, CONSTRUIR

**MENSAJES DE TEXTO DE MI PARTE Y DE LA TUYA**  
FICHA N. 63 e 64



Para continuar con el recorrido de las relaciones, reflexionemos sobre la importancia de la crítica y sobre cómo podemos criticar de manera constructiva a los demás, para pasar luego a los mensajes de texto del otro y a los míos. Si consideráis que es útil, podéis iniciar el encuentro con la lectura del pasaje evangélico de Mateo 18,15-18. (FICHA N. 63)

En este pasaje, Jesús nos da una pauta muy valiosa por seguir en cada corrección fraterna: hablar directamente con la persona interesada evitando subterfugios y habladurías. El pasaje evangélico nos dice también que corregir es un deber y que deriva de la búsqueda sincera del bien del otro. En una palabra, si veo a un amigo que se está equivocando y deseo sinceramente su bien, tengo que hacerle notar su error. ¿Pero cómo hacer para que la corrección sea realmente constructiva? En este momento, se entrega una hoja de trabajo (FICHA N. 64) para que los alumnos escriban en qué situaciones y cómo harían notar a los demás sus errores. En esta primera fase, se cumplimenta solo la primera parte de la hoja de trabajo y se deja en blanco la que corresponde a los mensajes que envió, que por el momento no se han explicado.

Los participantes escriben su nombre en la parte de atrás de la ficha y se la entregan al educador que, sin especificar quién la escribió, lee las frases que se apuntaron. Así se descubrirá, sin duda, que nuestro modo de criticar a los demás es típico de los mensajes de texto que se suelen enviar por las redes sociales y que, por lo general, son acusatorios y no constructivos. Tras haber reflexionado sobre nuestro modo de criticar a los demás y explicado los “mensajes enviados por mí”, entre todos se intenta buscar la manera más adecuada y constructiva para corregir a los demás mediante el empleo de las situaciones presentadas en la hoja. Es importante que cada uno escriba el “mensaje enviado por mí” en la propia hoja, aunque haya sido decidido por el grupo, y que después lo lleve a casa como si fuera un memorándum para poner en práctica esta nueva manera de dialogar con los demás.

### SABER ESTAR, SABER VIVIR, ENTABLAR RELACIONES

Cuando lo que se comunica a los demás son únicamente las propias reacciones o impresiones ante los “estímulos” que nos vienen de ellos, puede ser útil recurrir a los **mensajes “yo”**, en lugar de **“tú”**.

#### ¿Qué es un mensaje “yo” o mensaje de parte mía?

Es una manera de expresar las propias reacciones respecto de lo que hace el otro. Permite que la otra persona se dé cuenta, sin sentirse juzgada ni criticada, de cómo se siente uno ante su comportamiento. Por ejemplo, “Siento que tú no hayas participado en la última reunión porque me hubiera gustado mucho saber lo que piensas sobre ...”. ¿Cuándo se emplea este tipo de mensaje? Se emplea cuando se quiere manifestar a la otra persona lo negativo que se encuentra en ella/él

y que se considera que tiene que cambiar o modificar. Por ejemplo: “Nunca das el primer paso, eres una persona indolente”.

Los “mensajes de parte mía” reflejan las reacciones propias, lo que se experimenta, les informan a los demás (las personas interesadas) sobre el efecto que produce su comportamiento ... y se convierten en una invitación comprensiva para que cambien de actitud.

Los “mensajes de parte vuestra” tienden, normalmente, a echar la culpa a los demás, son una especie de amenaza, por eso suelen ser ineficaces. Si resulta difícil decir mensajes “yo”, se puede recurrir a la siguiente forma: “Lo siento... cuando tú... porque yo...”.

## SABER VERIFICAR, EXPERIMENTAR Y SINTETIZAR

Para seguir ejercitándose en casa o en contextos habituales:

Tratad continuamente de buscar un motivo para decir “gracias” por cada uno de los momentos que enriquece nuestro día a día de parte de Aquel que siempre cuida de nosotros.

**Ejercicio:** LA FUERZA DELLA GRATITUD - 1h 20 min

**Objetivo:** comprender la importancia de decir “gracias” en las relaciones familiares y de amistad y practicar la gratitud.

**Ejercicio por etapas:**

**1. Introducción** - 5 min

Comenzad el ejercicio explicando la importancia de la gratitud en las relaciones y cómo al expresarla se fortalecen los lazos familiares y de amistad.

**2. Listado de los motivos** - 10 min

Pedidles a los participantes que hagan un listado de al menos tres motivos por los que ser agradecidos con una persona importante de su vida, ya sea un familiar o un amigo.

**3. Escribir notas de agradecimiento** - 20 min

Proporcionad papel y lapiceros de colores. Cada participante tiene que escribir una tarjeta de agradecimiento a una de las personas que elijan del listado anterior. Las notas tienen que ser sinceras y especificar por qué se agradece.

**4. Intercambio de apuntes** - 15 min

Pedidles ahora a los participantes que intercambien sus apuntes. Cada uno tiene que leer los apuntes que ha recibido de otro participante.

**5. Debate** - 15 min

Tras la lectura de las tarjetas de agradecimiento, comenzad un debate sobre cómo se sintieron al recibirlas y leerlas, y preguntadles si el haber dicho “gracias” ha tenido un impacto en su percepción de las relaciones.

**6. Compromiso a largo plazo** - 10 min

Finalizad el ejercicio animando a los participantes a que mantengan la costumbre de expresar agradecimiento en sus relaciones cotidianas. Cada uno tendría que comprometerse a decir “gracias” más a menudo.

**7. Conclusión** - 5 min

Terminad el ejercicio poniendo de relieve cómo al decir “gracias” se contribuye a reforzar las relaciones y a crear un ambiente positivo.



# 01. Personaje bíblico: Balaam



## fichas

para chicos y jóvenes

Balaam era uno de esos personajes interesantes del Antiguo Testamento que, a pesar de no pertenecer al pueblo elegido por Dios, estaba dispuesto a creer que el Señor era un Dios poderoso. Pero Balaam no creía en el Señor como único verdadero Dios. Su historia subraya el peligro de mantener una fachada exterior de espiritualidad sobre una vida interior corrupta. Balaam era un hombre dispuesto a obedecer a la voluntad de Dios siempre y cuando pudiera sacar provecho. Esta mezcla de motivaciones –obediencia y provecho- lo llevó al final a la muerte. Aunque conocía el impresionante poder del Dios de Israel, su corazón perseguía las riquezas que podía obtener para Moab. Y allí volvió para morir cuando los ejércitos de Israel lo invadieron.

Al fin y al cabo, todos pasamos por el mismo proceso. Lo que somos y quiénes somos sale a la superficie de algún modo y destruye las máscaras que nos hemos puesto para cubrir nuestra verdadera identidad. Los esfuerzos que hacemos para mantener nuestro aspecto sería mejor emplearlos a fin de encontrar en nuestra vida una respuesta al pecado. Podemos evitar caer en el mismo error de Balaam enfrentándonos a nosotros mismos para darnos cuenta de que Dios está dispuesto a aceptarnos, a perdonarnos y, literalmente, a rehacernos desde adentro. No hay que desaprovechar ese gran hallazgo que se le escapó a Balaam



## 02. La historia del joven y del río



Un joven vagó sin rumbo durante días por el bosque, con la ropa sucia y sin poder comer, hasta que un claro entre los árboles lo puso frente al cauce de un río.

El agua era alta y él podía nadar y atravesarlo, pero también era tan fuerte la corriente que no estaba muy convencido de poder hacerlo.

A pesar del miedo y sin pensarlo demasiado, se preparó para arrojarse al agua, pero una voz lo detuvo: “¡No vas a lograrlo, es inútil que lo intentes!”.

El joven miró a su alrededor, pero no vio a nadie; poco después, apareció detrás de un árbol cercano una niña que no podía tener más de ocho años.

Iba vestida de color fucsia y llevaba un cubo de madera en la mano. Detrás de ella, una cabrita y un cabrito la seguían saltando ágilmente.

El joven observó que la niña se acercó lentamente al río, subió sobre algunas piedras que estaban cerca de la orilla, llenó el cubo de agua y luego se lo dio a sus animales para que bebieran.

“¿Por qué querías morir?”, le preguntó directamente al joven que se quedó atónito ante tanta franqueza. Él no respondió de inmediato, por eso la niña continuó: “A juzgar por tu apariencia, hace días que no comes, ¿quieres un trozo de pan?”.

El joven vaciló y movió la cabeza para declinar la invitación, pero la niña ya había preparado en una servilleta un trozo de pan y se lo lanzó. El joven lo aferró con prontitud.

Mientras el joven calmaba su hambre no sin algo de sospecha, la niña le preguntó: “¿Qué es lo que te hace sentir mal?”.

El joven tragó el trozo de pan que estaba comiendo y, disipada su sorpresa y vergüenza, le respondió serenamente: “Ya no sé quién soy, querría volver a encontrarme a mí mismo, saber quién soy realmente, por eso emprendí este viaje”.

La niña lo observó mientras él seguía comiendo el pan y, acercándose al río para volver a llenar el cubo, le preguntó: “Nunca has estado aquí, ¿verdad?”.

“No”, respondió sinceramente el joven.

La niña se volvió y, antes de llenar otra vez el cubo de agua, le preguntó: “Ayer perdí en casa una horquilla para sujetar mi pelo y no consigo encontrarla, ¿me puedes ayudar tú a buscarla a lo largo de la orilla de este río?”.

El joven no entendió el significado de esa extraña pregunta y, mientras la niña sonreía esperando una respuesta, le dijo: “Si la perdiste en tu casa, no la vamos a encontrar aquí”.

La niña se agachó para llenar el cubo y le contestó: “Si te has perdido, ¿qué buscas entonces donde no has estado nunca? ¿No deberías buscar donde te perdiste?”.

“¿Dónde?”, le preguntó el joven con mucho interés.

“Dentro de ti mismo”, le dijo la niña sonriendo ante una pregunta que le parecía tan ingenua. Con el cubo lleno, se acercó al joven y lo invitó a que bebiera, luego le preguntó: “¿Hay un río en el cubo?”.

“Por supuesto que no”, contestó de inmediato el joven, “hay solo agua”. “Claro”, respondió ella, “¡yo soy como el agua del río!”.

El joven la miró pensando que estaba loca, pero ella continuó: “Me llamo Martina, y el río que ves tiene un nombre propio, pero no puedo meterlo en el cubo por más que lo llene con su agua. Tampoco tú puedes conocer ahora a Martina aunque hables conmigo. Tengo siempre el mismo aspecto, como el río, pero cambio como tú y como el agua del río. Cada cubo de agua que le doy a mi cabrita lo he llenado todas las veces en el río, pero el agua es siempre nueva, un agua diferente. Nosotros no somos, sino nos transformamos, somos siempre nuevos y diferentes como el agua que fluye en el río, que la llamamos con el mismo nombre a pesar de que nunca es la misma”.

El joven bebió, impresionado por la sabiduría de una niña que iba a recoger agua del río con un cubo de madera. Ella se volvió, llenó otra vez el cubo y regresó de donde había venido.

Antes de desaparecer detrás de los árboles, miró al joven y le dijo: “Si buscas bien, estoy segura de que te vas a encontrar a ti mismo, pero recuerda que no vas a encontrar un estanque donde el agua está quieta y huele mal, sino un río que fluye y, aunque lo parezca, nunca es el mismo”.

Y concluyó: “Si realmente quieres llenar un cubo con esa agua, tienes que volver al manantial, aquí no vas a encontrar nunca lo que estás buscando porque está dentro de ti, como me lo suele repetir mi abuelo”. Sonrió y desapareció.



## 03. Si no podéis ser un pino



Si no podéis ser un pino en la cima de una colina  
sed maleza en el valle  
pero sed la mejor maleza junto al torrente.  
Si no podéis ser un árbol  
sed un arbusto.  
Si no podéis ser una autopista  
sed un sendero.

**Si no podéis ser el Sol  
sed una estrella.  
Sed siempre lo mejor de lo que sois.  
Tratad de descubrir el diseño de lo que sois llamados a ser  
luego proceded con pasión y realizadlo en la vida.**

*Cita de Martin Luther King,  
de un poema de Douglass Malloch*



## 04. La historia del árbol triste



Había una vez un hermoso jardín con árboles y flores de toda clase, manzanos, naranjos y rosas. Allí todos estaban felices y contentos, salvo un árbol que estaba muy triste.

El pobre árbol tenía un problema, ¡no sabía quién era!

“Te hace falta concentración”, le dijo el manzano, “si te esfuerzas más, puedes dar manzanas deliciosas. Mira qué fácil es”.

“No le hagás caso”, intervino el arbusto de rosas, “y mira qué hermosas somos nosotras”.

Desesperado, el árbol trató de seguir esos consejos. Intentó producir manzanas y hacer florecer rosas, pero sin éxito y por eso se encontraba cada vez más frustrado en sus intentos.

Un día llegó un búho al jardín.

Era el más sabio de todos los pájaros y, al ver la desesperación del pobre árbol, exclamó: “No te preocupes. Tu problema no es tan grave. ¡Es el mismo problema de muchos seres humanos! Te diré cuál es la solución: no pases toda tu vida tratando de ser lo que los demás quieren que seas. Sed vosotros mismos. Conócete a ti mismo y para ello escucha a tu voz interior”. Luego el búho desapareció.

“¿Mi voz interior? ¿Ser yo mismo? ¿Conocerme a mí mismo?”, pensaba el árbol desesperado ante las palabras del búho cuando, de repente, entendió su significado. Se tapó los oídos, abrió su corazón y oyó su voz interior que le decía: “No darás nunca manzanas porque no eres un manzano ni florecerás cada primavera porque no eres un arbusto de rosas. ¡Tú eres una Secoya y tu destino es crecer alta y majestuosa, cobijar a los pájaros, dar sombra a los viajeros y belleza al paisaje! ¡Esta es tu misión! ¡Síguela!”.

Al oír estas palabras, el árbol se sintió más fuerte y seguro de sí mismo y abandonó todos los intentos de ser otro, exactamente lo que los demás se esperaban de él. En poco tiempo, creció y llenó su espacio, por eso fue admirado y respetado por todos.

Solo entonces el jardín pudo ser completamente feliz.

Esta es la historia del árbol triste, rica de enseñanzas y sugerencias útiles para nuestro crecimiento personal

La moraleja de esta fábula es una lección para creer en uno mismo, aceptarse y seguir la propia voz interior.

Muchas personas se pierden en afirmaciones o ideas de los demás, dan más importancia a las opiniones y pensamientos ajenos que a los propios y, de esta manera, terminan por dar crédito a cualquiera antes que a ellos mismos.

## 05. Alike, una animación que hace reflexionar



<https://www.youtube.com/watch?v=zrQ7KAs6zl4>

\* siga las instrucciones en la página 182 para seleccionar subtítulos en tu idioma preferido



## 06. Personaje bíblico: Rut y Noemí



Las historias de algunas personas en la Biblia están tan entrelazadas que son casi inseparables. Las conocemos mucho más a través de sus relaciones que como individuos. En nuestra época, tan deslumbrada por la personalidad, sus historias son modelos de relaciones muy útiles. Noemí y Rut son ejemplos admirables de esta fusión de vidas. Pese a que sus culturas, contextos familiares y edades se diferenciaban mucho, y como suegra y nuera tenían quizá tantas ocasiones de tirantez como de afecto, se aferraron y ampararon una a la otra. Juntas experimentaron una estima y dolor profundos y se encomendaron completamente al Dios de Israel. A pesar de su independencia, se sentían libres en su compromiso recíproco. Efectivamente, Noemí estaba dispuesta a permitirle a Rut que volviera con su familia y, Rut, por su parte, estaba dispuesta a abandonar su casa para ir a Israel. Noemí hasta ayudó a organizar el matrimonio entre Rut y Boaz aunque hubiera significado cambiar su relación con ella. Dios estaba en el centro de la comunicación afectiva entre ambas. A través de Noemí, Rut conoció al Dios de Israel; la anciana le permitió que viera, escuchara y sintiera todas las alegrías y pesares de su relación con Dios.

- ¿Cuántas veces notáis que vuestros pensamientos y preguntas sobre Dios deben dejarse fuera de una amistad íntima?
- ¿Cuántas veces expresáis vuestros pensamientos 'incómodos' sobre Dios a vuestro novio/a o amigos?

Ser abiertos para expresar nuestra relación con Dios puede aportar profundidad e intimidad a nuestra relación con los demás.



# 07. Chicken Little



Érase una vez un gallinero en el vivían gallos, gallinas, pavos y patos. La comunidad, guiada por un gallo, incluía también a Chicken Little, un pollito al que consideraban algo débil de mente.

La vida transcurría felizmente en el gallinero porque todos estaban protegidos por un robusto y gran corral que mantenía alejados a los depredadores. Un día, una zorra que quería comerse a todos los miembros de la comunidad, tras haber observado durante mucho tiempo el corral, pensó recurrir a la psicología.

De un libro titulado, precisamente, Psicología, la zorra aprendió este consejo: “Para influenciar a las masas, aprovéchate de los que son menos inteligentes”. Así le hizo creer a Chicken Little que el cielo iba a caerse y que todos estaban destinados a terminar mal. A menos que ... no se dejaran conducir por la zorra a una cueva para protegerse. En el libro pone: “Si dices una mentira, que no sea pequeña, sino una gran mentira”.

Entonces la zorra pintó una estrella en un cartel azul, lo arrojó al gallinero y lo hizo caer sobre la cabeza de Chicken Little. El pollo estaba horrorizado y luego cuando la zorra, hablando a través del corral, le hizo creer que era la voz de la desventura, Chicken Little corrió de inmediato para advertir a todo el gallinero: “El cielo se está cayendo”, y para demostrarlo, mostró el chichón en su cabeza.

La reacción de las gallinas fue inmediata: “¡Dios mío, qué miedo! ¿Qué vamos a hacer? ¡Nos matarán a todas!”.

“No seas tonto, es solo un pedazo de madera que ha caído sobre la cabeza de Chicken Little”, dijo el gallo, pero la zorra, recurriendo siempre a su libro de psicología, comenzó a menoscabar la confianza de los pollos diciendo que el gallo era miedoso, incapaz de gobernar el gallinero. Luego, siempre susurrando a través del corral, convenció a Chicken Little: “¡Tú tienes que ser el verdadero jefe, no el gallo!”.

Las gallinas le rogaron a Chicken Little que las salvara y él siguió el consejo de la zorra: no se podía perder ni un minuto, había que abrir el gallinero, escapar, correr y refugiarse en la cueva. Sería bueno poder narrar un final feliz, pero esta historia no termina bien. Efectivamente, todos los habitantes del gallinero, siguiendo las sugerencias de la zorra, fueron corriendo a la cueva y allí se los comieron. La zorra quedó para siempre agradecida a la psicología.

Uno tras otro, los animales de la granja se convencieron de lo que les había dicho Chicken Little. Sin embargo, mientras algunos creyeron en la historia, ¡otros lo hicieron, sencillamente, por imitación de los que creyeron! En una palabra, “se subieron al carro” simplemente. Al final, los animales encuentran su destino ¡porque la zorra ve que son víctimas del pánico y los atrae a su guarida!

[www.youtube.com/watch?v=AILy4KHBIEE&embeds\\_euri=http%3A%2F%2Fwww.filmgarantiti.it%2F&source\\_ve\\_path=MjM4NTE&feature=emb\\_title](http://www.youtube.com/watch?v=AILy4KHBIEE&embeds_euri=http%3A%2F%2Fwww.filmgarantiti.it%2F&source_ve_path=MjM4NTE&feature=emb_title)



\* siga las instrucciones en la página 182 para seleccionar subtítulos en tu idioma preferido

# 08. Técnica della brújula



Este es el esquema que básicamente deberíais usar cada vez que tenéis que tomar una decisión importante.

- Se plantean cinco preguntas sencillas.
- Elegid una de las 6 posibles alternativas de acción.
- Veamos en detalle las preguntas y las líneas de actuación.



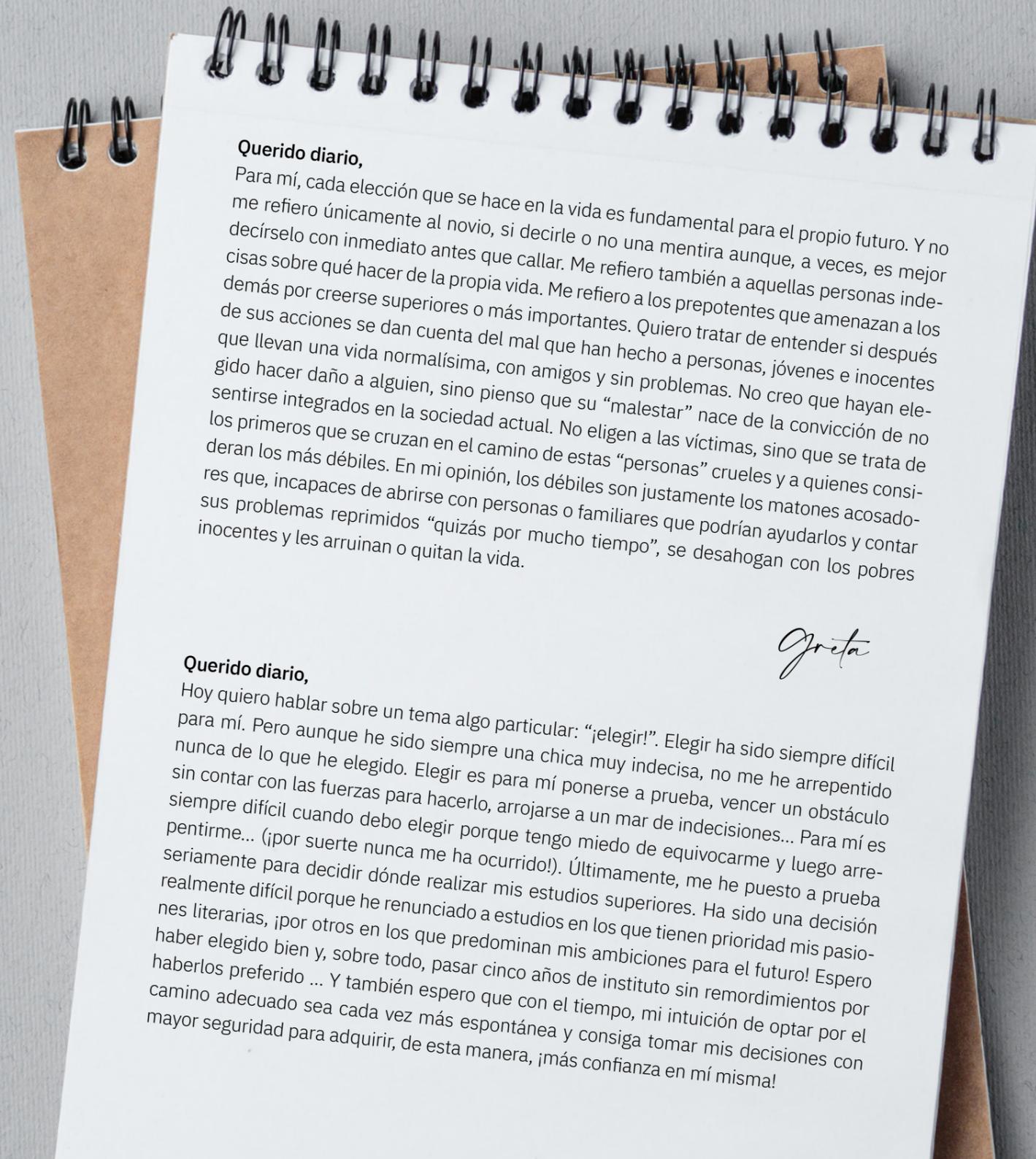
## 09. El dilema ético



Imaginaos que sois un empleado de una gran empresa y que tenéis una compañera de nombre Ana que trabaja en la misma sección. Ana es una madre soltera con dos hijos pequeños. Últimamente, habéis descubierto que Ana está cometiendo fraudes contra la empresa. Es evidente que está tratando de hacer pasar por gastos de la empresa sus gastos personales a fin de obtener un reembolso, aliviar su situación económica difícil y poder mantener a su familia. Tras haber descubierto la acción de Ana, habéis pasado algunos días meditando sobre qué podríais hacer, ya que se trata de una situación muy delicada, con consecuencias significativas para Ana, vuestra empresa y vuestra conciencia...



## 10. Páginas de diario de algunos jóvenes



**Querido diario,**

Para mí, cada elección que se hace en la vida es fundamental para el propio futuro. Y no me refiero únicamente al novio, si decirle o no una mentira aunque, a veces, es mejor decirselo con inmediato antes que callar. Me refiero también a aquellas personas indecisas sobre qué hacer de la propia vida. Me refiero a los prepotentes que amenazan a los demás por creerse superiores o más importantes. Quiero tratar de entender si después de sus acciones se dan cuenta del mal que han hecho a personas, jóvenes e inocentes que llevan una vida normalísima, con amigos y sin problemas. No creo que hayan elegido hacer daño a alguien, sino pienso que su "malestar" nace de la convicción de no sentirse integrados en la sociedad actual. No eligen a las víctimas, sino que se trata de los primeros que se cruzan en el camino de estas "personas" crueles y a quienes consideran los más débiles. En mi opinión, los débiles son justamente los matones acosadores que, incapaces de abrirse con personas o familiares que podrían ayudarlos y contar sus problemas reprimidos "quizás por mucho tiempo", se desahogan con los pobres inocentes y les arruinan o quitan la vida.

*Greta*

**Querido diario,**

Hoy quiero hablar sobre un tema algo particular: "¡elegir!". Elegir ha sido siempre difícil para mí. Pero aunque he sido siempre una chica muy indecisa, no me he arrepentido nunca de lo que he elegido. Elegir es para mí ponerse a prueba, vencer un obstáculo sin contar con las fuerzas para hacerlo, arrojarse a un mar de indecisiones... Para mí es siempre difícil cuando debo elegir porque tengo miedo de equivocarme y luego arrepentirme... (¡por suerte nunca me ha ocurrido!). Últimamente, me he puesto a prueba seriamente para decidir dónde realizar mis estudios superiores. Ha sido una decisión realmente difícil porque he renunciado a estudios en los que tienen prioridad mis pasiones literarias, ¡por otros en los que predominan mis ambiciones para el futuro! Espero haber elegido bien y, sobre todo, pasar cinco años de instituto sin remordimientos por haberlos preferido... Y también espero que con el tiempo, mi intuición de optar por el camino adecuado sea cada vez más espontánea y consiga tomar mis decisiones con mayor seguridad para adquirir, de esta manera, ¡más confianza en mí misma!

11.

## Personaje bíblico: Abisai



La mayoría de los grandes líderes combate con algunos seguidores que se esfuerzan sobremanera. Abisai era ese tipo de seguidor debido a su lealtad fanática hacia David, que tenía que ser controlada para no volverse destructiva. Abisai estaba totalmente dispuesto a salir en defensa de su líder. David no lo reprendió nunca por su valiente lealtad, al contrario, trató de encauzar con paciencia esta energía poderosa. Esta actitud, si bien le salvó la vida a David en más de una ocasión, no impidió que Abisai estuviera a punto de matar por el rey David si este no lo hubiese detenido.

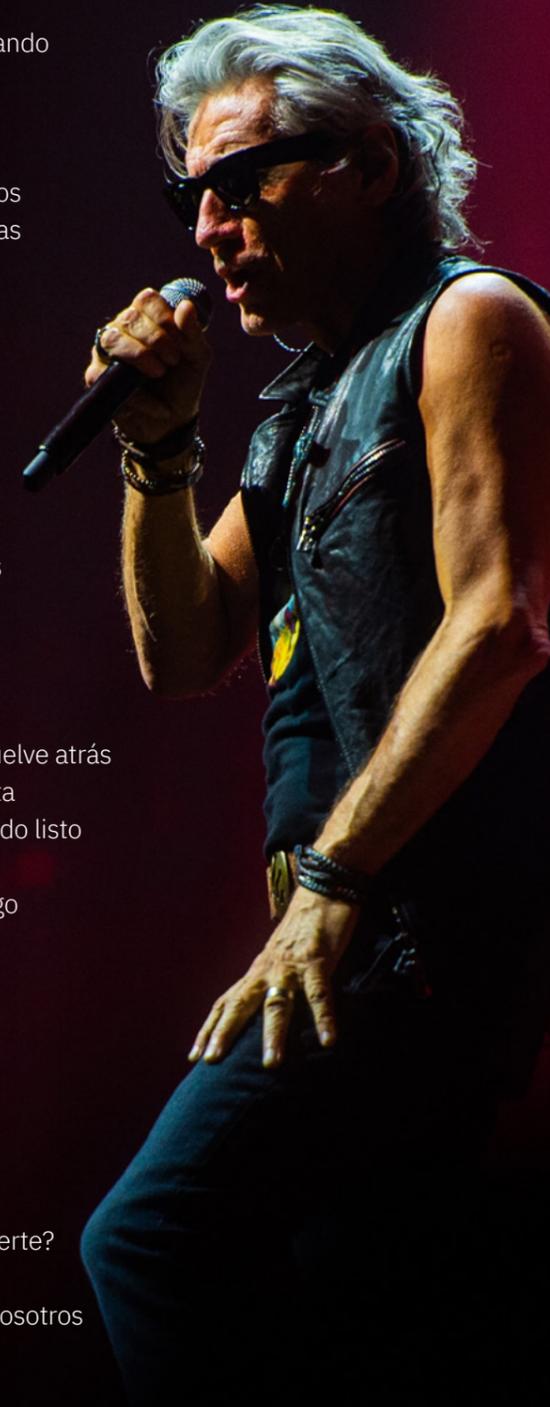
Abisai era un excelente soldado, pero era mejor cuando obedecía órdenes que cuando las daba. Cuando cumplía las órdenes de David, Abisai solía estar bajo el mando de su hermano menor Joab. Ambos hermanos se ayudaban mutuamente para llevar a cabo grandes empresas militares y actos vergonzosos de violencia. Abisai ayudó a Joab para asesinar a Abner y Amasa. Cuando era un líder capaz era sobre todo un ejemplo, pero muy a menudo actuaba sin pensar. Las cualidades admirables de lealtad y valentía de Abisai deben ser para nosotros un reto, pero también tenemos que evitar su tendencia a actuar sin pensar. No basta ser fuertes y eficaces, debemos poseer el autocontrol y la sabiduría que únicamente Dios puede darnos. Debemos seguir y obedecer con el corazón y la mente.

12.

## L'amore conta (El amor es lo que cuenta) de Luciano Ligabue



Tú y yo hemos tenido vivencias juntos  
Y hemos entendido bien la palabra juntos  
Mientras a nuestras espaldas el sol va bajando  
Ese sol que no quisieras ser tú  
Y por eso has vuelto a fumar y a persistir  
Ha sucedido como debía y podía suceder  
Quedan muchas migajas detrás de nosotros  
Brindemos por nosotros o por quien quieras  
El amor es lo que cuenta  
El amor es lo que cuenta  
¿Conoces otra manera  
de engañar a la muerte?  
Nadie nunca dice si antes o después  
Y quizás algún dios no ha  
terminado con nosotros  
El amor es lo que cuenta  
Tú y yo hemos satisfecho nuestros antojos  
A cada uno sus errores  
Es una pena por esas promesas  
honestas pero comprometedoras  
nos elegimos para hacernos compañía  
en este viaje relámpago en el que no se vuelve atrás  
el amor es lo que cuenta – es lo que cuenta  
y le cuenta los años a quien nunca ha estado listo  
nadie nunca ha dicho que sea fácil  
y quizás algún dios no ha terminado contigo  
gracias por el tiempo pleno  
gracias por el tú más sincero  
gracias por el crujir de dientes  
por las carencias  
por las ráfagas de alegría  
por nuestra fantasía  
el amor es lo que cuenta  
el amor es lo que cuenta  
¿conoces otra manera de engañar a la muerte?  
Nadie nunca dice si antes o después  
Y quizás algún dios no ha terminado con nosotros



\*  
No se ha hecho una adaptación completa del texto a la música, sino la traducción de la letra según el significado del texto original, sin adecuación a la música.

# 13. Carta de las emociones y de los sentimientos

Cuando	Sentimientos/emociones	Qué pienso/hago	Color
Veo a mi mejor amigo	alegría	decido salir con él	anaranjado

# 14. Meditación guiada con música de fondo



Una vez en un pequeño pueblo vivía un joven pastor de nombre Lucas. Era conocido por su gran serenidad y sabiduría, que parecían no alterarse ni siquiera en las situaciones más difíciles. La gente del pueblo le preguntaba siempre a Lucas cuál era su secreto y él respondía siempre: “La serenidad, la conciencia de sí mismo y de las propias emociones”.

Un día, un anciano del pueblo decidió pedirle a Lucas que compartiera su secreto con todos. Lucas sonrió amablemente y aceptó. Reunió a todos los habitantes del pueblo bajo una gran árbol centenario.

“El dominio de uno mismo”, comenzó Lucas, “empieza con la conciencia de nuestras propias emociones. A menudo, cuando experimentamos emociones intensas como el enfado o la tristeza, nos dejamos agobiar y arrastrar por ellas”. Hizo una pausa y señaló un pequeño lago que había cerca de allí. “Imagínate que tus emociones sean como la superficie de ese lago. Cuando hay una tormenta, las olas pueden ser altas y violentas”.

Lucas llevó un pequeño barco y lo colocó en el centro del lago. “El dominio de uno mismo es como este barco. Si quieres controlar tus emociones, tienes que subir a este barco y observar las olas desde lo alto”. Entonces, Lucas subió al barco y se sentó en silencio mientras las olas se agitaban a su alrededor. No intentó detenerlas ni cambiarlas, sino, simplemente, las observó con serenidad.

“Los estados de ánimo pasan como las olas”, dijo Lucas. “Cuando los observas sin juzgarlos ni reaccionar impulsivamente, descubres que al final se sosiegan solos”.

Los habitantes del pueblo escucharon con atención las palabras de Lucas y comprendieron el poder que tiene la conciencia emocional. Desde aquel día, empezaron a practicar el ejercicio del “barco” para aprender a controlar sus emociones.

Con el correr del tiempo, el pueblo se convirtió en un lugar de mayor comprensión y armonía, todo ello gracias a un joven pastor que había compartido su secreto con los demás.

# 15. Meditación guiada con música de fondo



## **Paso 1- En cuanto te sientas tranquilo y seguro de que nadie te va a interrumpir, tumbate.\***

Deja que tus ojos se cierren dulcemente, tus brazos descansen a ambos lados del cuerpo, los pies caigan uno en una parte y otro en la otra, y dirige tu atención...

## **Paso 2- Ahora dirige tu atención a tus pies, toma conciencia de cualquier sensación que percibas allí.** Si no sientes nada, simplemente ten en cuenta esa sensación.

Mientras inspiras, imagina que la respiración entra en tu cuerpo y llega hasta tus pies; una vez allí, comienza a exhalar y deja que la respiración atraviese todo tu cuerpo y salga por la nariz. De este modo, empiezas inspirando por la nariz y exhalando desde los pies. Cuando estés listo, deja que tus pies se desvanezcan de tu mente.

Ahora toma conciencia de las tibias y músculos de las pantorillas, y de las sensaciones que experimentas en la parte inferior de las piernas tanto en la superficie como en el interior de los mismos huesos; acepta lo que experimentas en esta parte, respirando dentro y fuera de ella. Luego afloja la parte inferior de las piernas mientras te relajas en la colchoneta. Una vez que llegues a los muslos, observa si hay alguna tensión. Inspira y exhala dentro y fuera de los muslos; deja que después se distiendan y relajen. Desplaza ahora tu atención de una nalga a la otra, y a las sensaciones de su contacto con la colchoneta y peso. Toma conciencia de la zona de los genitales y de cualquier sensación o falta de sensaciones que allí estés experimentando. Dirige ahora tu respiración a las caderas y, mientras espiras, desplaza la respiración hacia lo alto a través del cuerpo y de la nariz. Distiende las caderas para relajar toda tensión mientras te abandonas cada vez más hacia un estado de relajada conciencia y de quietud. Permanece totalmente presente en cada momento, contento de ser y de estar precisamente aquí como lo estás ahora. Dirige ahora tu atención a la parte inferior de la espalda y a la sensación que allí experimentas. Inspirando, deja que tu respiración entre y se mueva por toda la parte inferior de la espalda; espirando, deja que salga toda tensión y endurecimiento junto al flujo respiratorio, y luego distiende la parte inferior de la espalda.

Sube hacia la parte superior de la espalda, percibiendo las sensaciones que experimentas en esta parte del cuerpo. Se puede percibir también la cavidad torácica, tanto posterior como anterior. Respirar profundamente y percibir toda tensión, estrés o malestar en esta parte del cuerpo, para reducirlos y eliminarlos, y luego abandonarse cada vez más hacia un estado de relajamiento. Desplaza nuevamente tu atención hacia el estómago que sube y baja mientras respiras, luego al tórax que se expande inspirando y se desinfla espirando. Si puedes, percibe los latidos rítmicos del corazón, los músculos de la pared torácica, el pecho, toda la parte anterior de tu cuerpo. Y ahora deja que esta zona se distienda y relaje.

Desplaza tu atención sobre la punta de los dedos de ambas manos, tomando conciencia de las sensaciones que se experimentan en la punta de los dedos y yemas. Allí se pueden percibir algunas pulsaciones debidas al flujo sanguíneo, a la humedad, al calor o a cualquier cosa que se sienta. Basta percibir los dedos y ampliar la conciencia para incluir las palmas y el dorso de las manos y de las muñecas. Toma también conciencia de los antebrazos y codos, y de todas las sensaciones independientemente de lo que son.



Amplía el campo de tu conciencia para incluir ahora la parte superior de los brazos hasta los hombros.

Presta atención a las sensaciones que experimentas en los hombros y, si hay tensiones allí, inspira y luego deja que las tensiones dejen tu cuerpo mientras espiras. Afloja la tensión en los brazos desde la punta de los dedos hasta los hombros, como si te abandonaras una vez más hacia un estado de conciencia relajada; permanece siempre presente, abandona todo pensamiento e impulso de moverte y, en este momento, experimentate a ti mismo únicamente. Ahora focaliza tu atención en el cuello y garganta para experimentar las sensaciones de cómo uno se siente cuando se traga y respira. Luego, distiende esta parte del cuerpo y déjala que “se disuelva en el ojo de tu mente”. Ahora toma conciencia de tu rostro, concéntrate en la mandíbula y barbilla para experimentarlas tal y como son.

Toma conciencia ahora de tus labios, boca, mejillas, nariz, experimentando la respiración mientras se mueve dentro y fuera de las fosas nasales. Concéntrate en tus ojos, en toda la parte que los rodea y en los párpados. Si hay alguna tensión, déjala salir mientras espiras. Luego pasa a la frente, deja que se distienda para eliminar las emociones almacenadas. Y después a las sienes, a fin de ser conscientes de alguna emoción relacionada con la tensión y sentimientos del rostro. Respira y deja que tu rostro “se disuelva” en el relajamiento y sosiego. Ahora toma conciencia de tus orejas, y de la parte anterior y posterior de tu cabeza. Luego deja que todo tu rostro y la cabeza se relajen y, por un momento, déjalos así, inmóviles, relajados y en tranquilidad. Ahora deja que tu respiración se mueva a lo largo de todo tu cuerpo de un modo natural, con todos los músculos totalmente relajados y con tu mente consciente únicamente de esta energía, de este flujo de respiración. Experimenta la respiración de todo el cuerpo como si te “hundieras” en un estado de abandono, profundo relax y serenidad. Date permiso para sentirte completo, en contacto con el yo interior, en un reino de silencio, de quietud y de paz.

Observa que esta quietud es en sí misma la curación, permite que el mundo sea como es, por encima de los miedos y preocupaciones personales, por encima de la propensión de tu mente a querer que todo sea de una cierta manera; permite que ahora te veas a ti mismo completo y totalmente presente en este momento.

**Paso 3-** Al final del ejercicio, recupera la conciencia de todo tu cuerpo. Se recomienda mover los dedos de las manos y de los pies, pero tratar de que esta tranquilidad y el sentido de centralidad permanezca contigo al moverte. Felicítate a ti mismo por haber dedicado tiempo a nutrirte de esta manera; recuerda que este estado de relajación y clarividencia es accesible en cualquier momento, simplemente prestando atención a tu respiración y sin importar lo que está ocurriendo en tu jornada. Deja que sea para ti un punto de fuerza y energía constantes

\*

*En el original italiano de este ejercicio, se alterna el tratamiento entre “tú” y “vosotros”. En la versión española se han unificado y se emplea únicamente la segunda persona singular “tú”.*

# 16. Marco: el capitán de su cuerpo y de su mente



Había una vez un joven llamado Marcos que, a menudo, se sentía avasallado por las situaciones y emociones. Tenía la impresión de que los sucesos y reacciones de las personas condicionaban su estado de ánimo y felicidad. Con frecuencia se dejaba vencer por la ansiedad, la ira o la tristeza, sin saber cómo controlarlas. Un día, Marcos decidió que había llegado el momento de tomar el control de su vida y desarrollar un mayor conocimiento de sí mismo. Comenzó así a explorar varios ejercicios que pudieran ayudarlo en su itinerario.

Lo primero que descubrió Marcos fue la meditación. Cada mañana se sentaba unos minutos en silencio, concentrando su atención en la respiración y dejando fluir los pensamientos que abarrotaban su mente. La meditación le permitió el desarrollo de una mayor conciencia de sí mismo y de sus emociones. Aprendió a observarlas sin juzgarlas y a dejarlas fluir sin reprimirlas ni reaccionar impulsivamente.

Marcos se dio cuenta de que el dominio de sí mismo requería también el conocimiento de su cuerpo. Empezó a practicar yoga, lo cual le permitió conectarse con su cuerpo y experimentar una sensación de equilibrio y de serenidad interior. A través de las asanas (las posiciones de yoga) y la respiración consciente, Marcos aprendió a manejar el estrés y a relajar las tensiones físicas.

Sin embargo, el dominio de sí mismo no atañe únicamente al sujeto, sino también a su relación con los demás. Marcos comprendió que tenía que aprender a comunicar de manera afirmativa y a fijar límites saludables. Empezó a practicar el arte de la escucha activa, dando espacio a los demás y tratando de comprender sus puntos de vista, sin dejarse avasallar ni apabullar por las emociones. Aprendió a decir “no” cuando era necesario y a defender de una manera respetuosa sus necesidades y valores.

Con el paso del tiempo, Marcos notó cambios significativos en su vida. Se sentía más sereno y seguro. Las situaciones difíciles no lo apabullaban como antes. Había aprendido a manejar sus emociones y a tomar decisiones conscientes antes que reaccionar impulsivamente.

El dominio de sí mismo se convirtió en una parte fundamental en la vida de Marcos. Siguió practicando los ejercicios que había aprendido y explorando nuevas maneras de desarrollar un mayor conocimiento de sí mismo y de los demás.

Marcos se despertaba todos los días con la determinación de vivir plenamente y de ser el capitán de su nave. Por más que la vida le presentaba muchos desafíos, sabía que el verdadero dominio de uno mismo estaba en la capacidad de responder ante ellos de manera consciente antes que de manera impulsiva.



# 17. Personaje bíblico: Priscila y Aquila



Algunas parejas saben de qué manera se obtiene lo máximo en sus vidas. Se complementan mutuamente, aprovechan sus respectivos puntos fuertes y forman un equipo eficaz. Sus esfuerzos mancomunados repercuten en los que los rodean. Priscila y Aquila era una pareja de este tipo. En la Biblia nunca se mencionan separados porque tanto en el matrimonio como en el ministerio siempre estaban juntos.

Priscila y Aquila encontraron a Pablo en Corinto mientras el apóstol cumplía su segundo viaje misionero. Acaban de ser expulsados de Roma a causa de un decreto del emperador Claudio contra los judíos. Su vivienda no era fija así como las tiendas que construían para mantenerse económicamente. Abrieron su casa a Pablo que trabajó con ellos compartiendo el mismo oficio. Pablo les enseñó su riqueza de sabiduría espiritual y ellos abrieron su corazón a Dios, a Jesucristo y al Espíritu Santo.

Priscila y Aquila aprovecharon al máximo su formación espiritual. Escuchaban atentamente los sermones y los valoraban. Cuando oyeron lo que Apolos decía, se quedaron asombrados por su elocuencia, pero llegaron a la conclusión de que algo le faltaba a su mensaje. Evitaron una confrontación directa con Apolos por lo que lo invitaron a su casa para instruirlo adecuadamente sobre lo que tenía que saber. Hasta ese momento, Apolos conocía lo que había dicho Juan Bautista en su mensaje sobre Cristo. Priscila y Aquila le hablaron sobre la vida de Jesús, de su muerte y resurrección, y de la realidad de la presencia de Dios en el Espíritu Santo. Apolos siguió predicando con gran vehemencia y fervor.

Priscila y Aquila siguieron usando su casa como lugar de preparación y de culto. Muchos años después, patrocinaron en Roma algunas iglesias domésticas que allí se constituyeron.

En una época en la que la atención se dirige a lo que ocurre entre marido y mujer, sobre todo, Priscila y Aquila son un ejemplo de reciprocidad y auténtica unidad que puede haber entre marido y mujer. Su hospitalidad abrió a muchos las puertas de la salvación. Efectivamente, el hogar cristiano es todavía una de las mejores herramientas de difusión del Evangelio. ¿Vuestros huéspedes encuentran a Cristo en vuestro hogar?

18.

# Un padre le cuenta a su hija lo que son las emociones



[www.youtube.com/watch?v=3UqBtN094nI](http://www.youtube.com/watch?v=3UqBtN094nI)

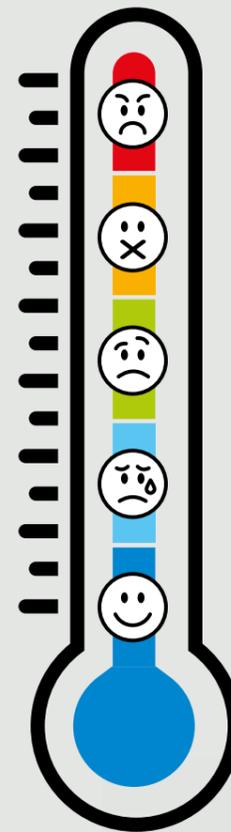
El vídeo muestra algunos fragmentos extraídos del texto de Giovanni Ariano: *Diventare un uomo 2. Antropologia della psicoterapia d'integrazione strutturale*, Armando Editore, pp. 209-226.



\* siga las instrucciones en la página 182 para seleccionar subtítulos en tu idioma preferido.

19.

# ¿Cómo me siento?



¿CÓMO ME SIENTO?	¿QUÉ PUEDO HACER PARA SUPERARLO?
<b>ENFADADO, FURIOSO, VIOLENTO</b> Enfurecido, crispado, exasperado	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio físico vigoroso</li> <li>Respiraciones profundas</li> <li>Baño caliente o ducha</li> </ul>
<b>FRUSTRADO, ABURRIDO, IRRITADO</b> Provocador, cerrado, amargado	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meditación</li> <li>Una caminata veloz</li> <li>Escuchar música</li> </ul>
<b>ANSIOSO, ESPANTADO, INSEGURO</b> Distante, insistente, inquieto, preocupado	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hablar con alguien</li> <li>Prestar atención a los 5 sentidos</li> <li>Concentrarse sobre lo que se puede controlar</li> </ul>
<b>TRISTE, SOLITARIO, PESIMISTA</b> Aislado, desvalido, vacío, desinteresado	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tener un diario sobre lo que se siente</li> <li>Llamar a alguien</li> <li>Fijarse un objetivo positivo para el día</li> </ul>
<b>FELIZ, PACÍFICO, CONTENTO</b> Sonriente, alegre, abierto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Involucrarse en una actividad agradable</li> <li>Concentrarse y disfrutar del buen humor</li> <li>Ayudar a alguien</li> </ul>





# 21. Los valores de la vida



En lo profundo de ti mismo,  
 ¿qué es lo importante para ti?  
 ¿Qué quieres que tu vida sea para ti?  
 ¿Qué cualidades desearías desarrollar como persona?  
 ¿Cómo quieres ser en tus relaciones con los demás?

Los valores son los deseos más profundos de nuestro corazón y se refieren a nuestro modo de interactuar y relacionarnos con nuestro entorno, con las demás personas y con nosotros mismos. Son las pautas que nos orientan y motivan a lo largo de nuestra vida.

### Valores y objetivos no son lo mismo.

Los valores son las direcciones por las que avanzamos, mientras que los objetivos son lo que deseamos obtener a lo largo del camino. Un valor es como ir hacia el Este; un objetivo es como la montaña o el río que queremos atravesar mientras viajamos en esa dirección. Se pueden lograr los objetivos y luego borrarlos de la lista, mientras que los valores son un proceso constante. Por ejemplo, si quieres ser una pareja cariñosa o atenta, esto es un valor en continuo proceso; si dejas de serlo, ya no vives tu vida inspirada por aquel valor. Mientras que si quieres casarte, este es un objetivo que puede ser logrado y luego borrado de la lista. Una vez casado, ya estás casado aunque comiences a tratar mal a tu pareja. Querer un trabajo mejor es un objetivo que se puede lograr, pero si se quiere dar lo mejor de sí en el trabajo, esto es un valor en continuo proceso.



# 22. Evaluación de los valores de la vida



## Módulo de evaluación de los valores

Ámbito de aplicación	Dirección que valora	¿Qué importancia le doy?	En el último mes, ¿cuánto he logrado vivir a la altura de este valor?	Prioridad
	escribir una breve resumen, en una o dos frases, o en pocas palabras clave	0 > poco importante 10 > muy importante	0 > para nada 10 > mucho	orden desde lo más alto a lo más bajo
Pareja / relaciones íntimas / Casamiento				
Familia				
Crianza de los hijos				
Amigos / vida social				
Trabajo				
Instrucción / formación				
Tiempo libre / entretenimiento				
Vida espiritual				
Compromiso civil / vida comunitaria				
Cuidado personal / bienestar físico				

# 23. El centro del blanco



trabajo / estudio

tiempo libre

crecimiento personal / salud

relaciones

*Vivo plenamente según mis valores*

*No estoy en contacto con mis valores*

# 24. Personaje bíblico: María



La maternidad es un privilegio doloroso. La joven María ha tenido el privilegio único de ser la madre del Hijo de Dios mismo. Sin embargo, los dolores y dichas de su maternidad son comprensibles para cualquier madre. María fue el único ser humano presente en el nacimiento de Jesús y en su muerte. Lo vio nacer como hijo suyo y morir como su Salvador.

Hasta la sorpresiva visita de Gabriel, la vida de María transcurría serenamente como lo había esperado. Acaba de empezar como novia de José, un carpintero del lugar y deseaba casarse cuanto antes. Pero la vida de María cambiaría para siempre.

Los ángeles no suelen concertar una cita antes de su visita. Como si se congratularan de su triunfo en una competición a la que nunca había participado, a María le pareció intrigante el saludo del ángel e inquietante su presencia. Lo que de inmediato oyó fue la noticia que casi todas las mujeres de Israel esperaban oír: su hijo sería el Mesías, el Salvador prometido. María no dudó del mensaje, pero quiso saber cómo sería posible tal concepción. Gabriel le respondió que el niño sería el Hijo de Dios. La respuesta de María fue la que Dios espera pero que no recibe de muchos: "Yo soy la servidora del Señor, que se cumpla en mí lo que has dicho" (Lucas 1:38). Después, su canto de dicha ante Isabel muestra su conocimiento de Dios, sus pensamientos estaban colmados de palabras del Antiguo Testamento.

Pocas semanas después de su nacimiento, Jesús fue llevado al Templo para ser consagrado a Dios. Allí, José y María encontraron a dos profetas, Simeón y Ana, que reconocieron al niño como el Mesías y alabaron al Señor. Simeón le dirigió a María algunas palabras que ella recordaría varias veces más adelante: "una espada te atravesará el corazón" (Lucas 2:35). Gran parte del doloroso privilegio de la maternidad sería ver a su Hijo rechazado y crucificado por el pueblo que había venido a salvar.

Podemos imaginar que aunque hubiera sabido lo que habría sufrido al ser la madre de Jesús, hubiera reaccionado de la misma manera.

¿Estáis dispuestos como María a ser usados por Dios?



## 25. Un suceso de crónica



“A comienzos del verano pasado un grave suceso de crónica conmovió al mundo entero. Un hombre armado entró en un cine abarrotado en Estados Unidos, hizo fuego y mató e hirió a un gran número de espectadores. Ese día el público estaba formado en gran parte por jóvenes y familias con niños. Los telediarios transmitieron varias entrevistas a las personas presentes. Lo que tenían en común era que todos estaban conmovidos. El sentimiento que afloraba en ellos era el miedo que se leía aún en los ojos de los entrevistados, hombres y mujeres, padres y madres, jóvenes y niños. Sin embargo, entre las personas que estaban presentes en ese cine había una que no parecía afectada en lo más mínimo por lo sucedido. No lloraba ni mostraba miedo alguno, al contrario, parecía serena como si no hubiera ocurrido nada. Era un niño que no tenía más que uno o dos años y que dormía entre los brazos de su joven y lloroso padre”.



## 26. Por encima de todo, el hombre



Poema “Por encima de todo, el hombre”  
Nazim Hikmet

No vivas en esta tierra  
como un extraño  
ni como un soñador vagabundo.

Vive en este mundo  
como en casa de tu padre:  
cree en el trigo, en la tierra, en el mar,  
pero cree en el hombre por encima de todo.

Ama las nubes, las máquinas, los libros,  
pero ama al hombre por encima de todo.  
Siente la tristeza de la rama que se seca,  
del astro que se apaga,  
del animal herido que gime,  
pero por encima de todo siente la tristeza  
y el dolor del hombre.

Te donen dicha  
todos los bienes de la tierra:  
la sombra y la luz te donen dicha,  
las cuatro estaciones te donen dicha  
pero sobre todo, a manos llenas,  
¡te done dicha el hombre!

*Nazim Hikmet (1901 - 1963)  
poeta y escritor turco naturalizado polaco,  
es considerado uno de los más  
importantes poetas turcos modernos.*

\*  
*Para la versión  
española del poema,  
se ha tenido en cuenta  
el significado de los  
versos y se han  
descuidado la rima,  
la métrica y el ritmo.*



# 27. Profumo (Aromas) de Max Pezzali



También la niebla tiene un olor inconfundible  
Mezcla de leña quemada y de hojas húmedas  
Sabe a algo de otoño y a Naviglio\*\* turbio  
Sabe a algo de colegio y de frío en el estómago  
Sabe a mi ciudad, sabe a universidad  
Sabe a la mañana, sabe a sueño atrasado  
Sabe a hollín y también sabe un poco a mí  
Lo que soy y lo que he sido.

Hay un aroma que pasa y que se va  
Parece alejarse pero luego volverá  
Hay un aroma que con su estela  
Se pega a la memoria y no se va  
Recuerdo la primera vez que llegué a Nueva York  
Me impresionó enseguida su olor tan intenso  
De todo tipo de fritura imaginable  
De todo tipo de comida concebible

Y de cafetería  
De hierro y ferrovía  
Que desde el metro sube y se desliza por la vía  
Aromas de boutique  
De sucio y de líquidos  
El olor tórrido del mundo que cambia

Hay un aroma que pasa y que se va  
Parece alejarse pero luego volverá  
Hay un aroma que con su estela  
Se pega a la memoria y no se va  
Hay un aroma que pasa y que se va

Parece alejarse pero luego volverá  
Hay un aroma que con su estela  
Se pega a la memoria y no se va

Y el sofá que sabe a piel suave  
De pizza al corte en la sala de estar y  
de complicidad  
Velas a la vainilla y película en la tele

Y esos productos que andas rociando siempre

Reconocible  
Indescriptible  
No se parece a nada preciso  
Hay en cada habitación y  
Me hace sentir que  
Es mi aroma es el aroma de mi hogar

Hay un aroma que pasa y que se va  
Parece alejarse pero luego volverá  
Hay un aroma que con su estela  
Se pega a la memoria y no se va  
Hay un aroma que pasa y que se va  
Parece alejarse pero luego volverá  
Hay un aroma que con su estela  
Se pega a la memoria y no se va

Hay un aroma que pasa y que se va  
Parece alejarse pero luego volverá  
Hay un aroma que con su estela  
Se pega a la memoria y no se va...

\* No se ha hecho una adaptación completa del texto a la música, sino la traducción de la letra según el significado del texto original, sin adecuación a la música.  
\*\* Naviglio: singular de 'navigli', los canales y el barrio de de Milán.

# 28. Pasa el favor de la película "Cadena de favores"



[www.youtube.com/watch?v=vYc5v8\\_VAZs](http://www.youtube.com/watch?v=vYc5v8_VAZs)  
(italiano)

[www.youtube.com/watch?v=B5UZ\\_9husMo](http://www.youtube.com/watch?v=B5UZ_9husMo)  
(inglés)



\* siga las instrucciones en la página 182 para seleccionar subtítulos en tu idioma preferido

# 29. Benvenuto (Bienvenido) de Laura Pausini



A ti que pierdes el camino a casa pero vas  
Adonde te llevan tus pies y lo sabes  
Que eres libre  
En tus zapatos empapados  
A quien dice palabras hirientes porque  
No ha sabido explicarse  
A quien suplica  
Y luego no se acuerda  
A quien no tiene un secreto por susurrar  
Sino una mentira por disipar  
A quien no pide perdón  
Pero lo obtendrá  
Bienvenido a un llanto que conmueve  
A un cielo que promete nieve  
Bienvenido a quien sonrío, a quien lanza desafíos  
A quien intercambia sus consejos con los tuyos  
Bienvenido a un tren que va hacia el mar  
Y que llega a tiempo en navidades  
Bienvenido a un artista, a su pasión  
Bienvenido a quien no cambiará nunca  
A un año nuestro

A esta luna que hace realidad los sueños o los dona  
O los esconde cuando es oportuno  
A quien resbala  
A quien se maquilla en el coche  
Y bienvenido a este largo invierno  
Que quizás nos ayude a crecer  
A quien es valiente

Y a quien aún no lo es  
Bienvenido a un llanto que conmueve  
A un cielo que promete nieve  
Bienvenido a quien se desnuda, por oficio o porque quiere  
Y a las estrellas pide ayuda o piedad  
Bienvenido a la indecisión de las esposas  
A un minuto lleno de sorpresas  
Bienvenido a un músico, a su canción  
Y a los acordes que se vuelven míos  
A un año nuestro  
A lo que vendrá (stop, stop, stop) todo lo que vendrá

A todo esto que vendrá (stop, stop, stop) todo esto  
A todo lo que quién sabe luego (stop, stop, stop) todo

Y luego  
Stop  
Bienvenido a un llanto que conmueve  
A un cielo que promete nieve  
Bienvenido a quien sonrío, a quien lanza desafíos  
Y a quien intercambia sus consejos con los tuyos  
Bienvenido a un tren que va hacia el mar  
Lanza chispas y llega a tiempo en navidades

Bienvenido a un artista, a su intuición  
Bienvenido a un nuevo año para nosotros  
A un año nuestro  
Un año para nosotros  
Por todo y por nosotros  
Un año nuestro

\*  
*Esta traducción es distinta de la versión española que canta Laura Pausini.  
Se ha traducido la letra de la canción según el significado del texto original,  
sin atender a la rima ni adecuación a la música.*

# 30. ¿Sois capaces de acoger?



## 1. Los drogadictos son personas que:

- no entienden nada;
- tienen problemas;
- no tienen ganas de hacer nada;
- no son capaces de pedir ayuda;
- deben ser castigados;
- no merecen ninguna consideración;
- no les importan los demás;
- pueden liberarse de la esclavitud de la droga.

## 2. Los “vendedores ambulantes africanos” son personas que:

- no tienen ganas de trabajar;
- se llevan el trabajo de los españoles;
- se encuentran en una situación de dificultad;
- en sus países viven en condiciones de miseria;
- deberían ser expulsados;
- podrían ser “legalizados”;
- siempre te lían;
- tratan de sobrevivir.

## 3. Los ancianos son personas que:

- ya han vivido su vida;
- impiden que los hijos vivan su vida;
- tienen aún muchos recursos;
- se opta por su hospitalización porque no se los quiere en los hogares;
- siempre se les debería llevar a un asilo de ancianos;
- son improductivos y molestan;
- tienen derecho a vivir su vida.
- se les podría ayudar a vivir en su soledad.

## 4. Los discapacitados son personas que:

- no hay que considerarlos como personas;
- no entienden por qué no cuentan;
- pueden encontrar un lugar en la sociedad;
- tienen derechos que se deben salvaguardar;
- rinden poco por eso es mejor no emplearlos;
- pueden mejorar con un trabajo adecuado;
- saben comportarse con responsabilidad;
- son un peso para las personas sanas.



# 31. Personaje bíblico: Saúl



La primera impresión de una persona puede engañar, sobre todo, cuando sus cualidades y capacidades desmienten la imagen que se crea a partir de su aspecto. Saúl era visualmente la imagen ideal de un rey, pero su carácter era, a menudo, tendencialmente contrario a lo que Dios había dispuesto para un rey. Saúl era el líder elegido por Dios, pero eso no significaba que estuviera en condiciones de ser rey ignorando sus mandamientos.

Durante su reinado y cuando obedecía a Dios, Saúl obtuvo grandes éxitos. Sus grandes fracasos los tuvo cuando actuó por su cuenta. Saúl poseía la materia prima para ser un buen líder: mirada, valentía y acción. Inclusive sus debilidades hubieran sido utilizadas por Dios si Saúl las hubiera reconocido y puesto en las manos de Dios. Sus decisiones lo alejaron de Dios y, al final, también de su pueblo.

De Saúl podemos aprender que, mientras nuestros puntos fuertes y capacidades nos hacen ser útiles, son nuestras debilidades las que nos hacen utilizables. Nuestras capacidades y talentos nos convierten en herramientas de acción, en cambio, nuestras derrotas y reveses nos recuerdan que necesitamos de un artesano que controle nuestra vida.

# 32. Il giardino di limiti El jardín de los límites



Buscad un lugar tranquilo, posiblemente al aire libre, donde podáis estar solos y sin distracciones.

Guía a la meditación:

## 1. Imagínate que estás en un jardín.

Este jardín representa tu vida y tu libertad. Observa los árboles, las flores y la vegetación que te rodean. Este espacio representa tu esfera personal de acción y de posibilidades.

## 2. Date un paseo por el jardín y observa detenidamente los límites que lo rodean.

Podrías notar recintos, muros o árboles que delimitan el área del jardín. Estos límites representan las reglas, responsabilidades y limitaciones de tu vida.

## 3. Reflexiona acerca del significado de los límites.

Piensa en ellos como si fueran tanto elementos que nos protegen y guían como elementos que nos permiten fijar prioridades y valores en nuestra vida.

## 4. Medita por un momento sobre cómo estos límites pueden influenciar tu libertad.

Interrógate si te sientes limitado/a por estas restricciones o si, por el contrario, te permiten vivir una vida más tranquila y equilibrada.

## 5. Ahora, imagínate que estás fuera del jardín, en un espacio abierto y sin límites.

Esto representa el concepto de libertad total. Interrógate sobre cómo te sientes en este lugar sin límites, si te sientes más seguro/a o si, en cambio, te das cuenta de que necesitas de los límites para orientarte y protegerte.

## 6. Vuelve al jardín y toma nota de lo que has aprendido durante este ejercicio.

¿Qué has descubierto acerca de tu relación entre límite y libertad? ¿Hay aspectos de tu vida en los que sientes que deberías fijar nuevos límites o ampliar tu esfera de libertad?

# 33. Nel paese delle meraviglie (En el País de las Maravillas) de Pooh



En el País de las Maravillas  
Si te gusta la libertad  
En el país de las maravillas  
Cada día es una novedad  
Hay de todo, realmente de todo y más que todo  
En la fiesta más grande que hay  
Puedes encontrar de todo  
Día y noche se canta y se baila  
No se va nunca a dormir  
Pizza y coca cola, nada que estudiar  
Hay solo un colegio pero no se sabe dónde está  
No hay maestros ni bedeles  
Que te controlen  
Hasta los perros son todos más hermosos  
Y tienen todos un hueso  
Y si no tienes ganas de lavarte los dientes  
Aquí no hay nadie que te estrese  
En el país de las Maravillas  
Cada día es una novedad  
No podrás creer en lo que verás  
Si te gusta la libertad

Date prisa, deja todo y ven  
Hay de todo, realmente de todo y más que todo  
Al que consigue comer más helados  
Le ponen un diez y felicidades  
Podrás ver las películas prohibidas  
Con mujeres desvestidas  
Música eufórica a todo volumen  
Masticando chicle a tu antojo  
En el país de la maravillas  
Si llegas no te vas nunca de allí  
Murales llenos de garabatos  
Nada de historia ni de geografía  
Date prisa, deja todo y ven  
Hay de todo, realmente de todo y más que todo  
En el país de la maravillas  
Si te gusta la libertad  
En el país de la maravillas  
Cada día es una novedad  
(Hay de todo, realmente de todo si te apetece)

\*  
No se ha hecho una adaptación completa del texto a la música. Se ha hecho la traducción de la letra según el significado del texto original, sin adecuación a la música.

# 34. La mariposa y la jaula



Érase una vez una pequeña mariposa llamada Aurora que, maravillada por el mundo que la rodeaba, deseaba explorar cada rincón del bosque en el que vivía. Todos los días saltaba de flor en flor y danzaba con el viento, disfrutando de su libertad sin límites. Un día, mientras volaba cerca de los límites del bosque, Aurora notó una jaula de plata colgada de una rama. Dentro de ella había un pajarito cantor llamado Leo. Su melodía era triste y llorosa, y Aurora se acercó para ver qué le sucedía.

“¿Por qué estás en esta jaula, pequeño pajarito?” le preguntó Aurora preocupada.

Leo contestó suspirando: “Fui capturado por un cazador y encerrado aquí. Me han robado la libertad de volar y cantar libremente”.

Aurora se puso triste por Leo y decidió ayudarlo. Sin embargo, este le advirtió sobre los peligros de salir fuera de los límites del bosque. “La libertad puede ser peligrosa mi querida mariposa. El bosque es mi mundo seguro y fuera de él hay muchos peligros que desconozco.”

A pesar de la advertencia de Leo, Aurora no logró permanecer indiferente porque quería ayudar al pajarito a recuperar su libertad. Por eso decidió buscar una solución y voló por todo el bosque para pedir ayuda a los otros animales.

Encontró a Sabina, una lechuza sabia que le aconsejó: “La libertad es un don inestimable, pero los límites del bosque nos protegen de los peligros desconocidos. Si quieres ayudar a Leo, debes buscar el modo de hacerlo sin poner en peligro su seguridad.”

Aurora comprendió que tenía que respetar tanto la libertad de Leo como los límites del bosque, y entonces decidió pedir la colaboración de todos sus animales para construir un túnel secreto que condujera fuera de la jaula. De esta manera, Leo podría explorar libremente el mundo, sin abandonar la seguridad del bosque.

Al cabo de varios días de duro trabajo, el túnel fue completado. Leo salió de la jaula y con gran alegría voló por primera vez fuera de los límites aunque sentía gratitud hacia ese bosque y sus reglas que lo habían protegido durante su prisión.

Desde aquel día, Aurora y Leo se hicieron muy amigos. De vez en cuando Leo haría su vuelo explorador fuera del bosque, pero siempre con la conciencia de volver a la seguridad de su mundo.



# 37. Anatomía de un bulo: ¿cómo desenmascararlo?



Se puede presentar a los chicos una breve guía para identificar noticias falsas (fake news) y cómo actuar ante ellas, pero es importante aclararles que este listado no constituye un manual de referencia para aplicar de manera automática y acrítica, puesto que siempre es oportuno considerar las circunstancias de cada caso.

1. Un bulo proviene a menudo de fuentes poco serias y confiables como, por ejemplo, titulares de autores desconocidos o que imitan parcialmente el nombre de revistas o periódicos conocidos e importantes. Las redacciones profesionales, que también son atacadas con bulos, suelen verificar las noticias antes de publicarlas.
2. Los supuestos personajes citados, ¿son realmente expertos en la materia de la que se habla? También un personaje cualificado, inclusive un premio Nobel, puede equivocarse si sale de su propio campo de conocimiento.
3. ¿Se presenta la noticia en estilo sensacionalista o como una verdad alternativa que “nadie quiere que se sepa”? Es muy probable entonces que se trate de un bulo.
4. Los sitios antibulos más conocidos hablan de esa noticia y la desmienten? Entonces el bulo está confirmado y declarado como tal.
5. ¿El mensaje difunde odio u hostilidad en perjuicio de una categoría de personas o identifica un presunto enemigo para convertirlo en chivo expiatorio? Se trata de un mecanismo extremadamente peligroso que habitualmente se difunde junto a la noticia falsa.
6. Se presentan pruebas serias en apoyo de las tesis citadas, o bien todo resulta muy vago pese a su tono triunfalista? En este último caso, es legítima la sospecha de que se trata de un bulo.
7. ¿Se trata de una afirmación tan paradójica que parece absurda? Podría tratarse de una broma y entonces habría que verificar si proviene de titulares que tienen como objetivo la publicación de noticias irónicas y caricaturescas.

FAKE NEWS



# 38. Diferencia entre estafa online y phishing



La diferencia entre una estafa online y un intento de phishing es la siguiente:

## ESTAFA ONLINE

Una estafa online es un acto fraudulento destinado a estafar a una persona o a una organización, sin especificar el método utilizado. Puede comprender varios tipos de engaño como, por ejemplo, ofertas demasiado ventajosas, ventas de productos falsos o servicios inexistentes, petición de ayudas económicas engañosas y mucho más. Una estafa online se puede llevar a cabo a través del correo electrónico, las redes sociales, los sitios web, las aplicaciones u otras plataformas digitales.

## INTENTO DE PHISHING

El phishing es un tipo específico de estafa online mediante la que el estafador envía mensajes o correos engañosos que aparentemente provienen de fuentes confiables como, por ejemplo, bancos, institutos financieros o servicios online. El objetivo del phishing es inducir a que las personas proporcionen informaciones personales como, por ejemplo, nombres de usuarios, contraseñas, números de tarjetas de crédito u otras informaciones sobre datos sensibles. Los enlaces incluidos en los mensajes de phishing pueden orientar a las víctimas hacia sitios web falsos que procuran robar sus credenciales o informaciones financieras.

En síntesis, el intento de **phishing es un subtipo de estafa online** que comprende mensajes engañosos y sitios web falsos para obtener informaciones sensibles, mientras que la estafa online puede incluir una amplia abanico de engaños, sin limitarse específicamente al phishing.



# 39. Educar hacia la palabra en la era digital: un reto nuevo y complejo



Han crecido a pan y tableta, y han desarrollado respecto al pasado un nuevo modo de vivir, comunicar y gestionar los sentimientos. Son los chicos de la Generación Z, conocidos también como Zedders, nacidos entre 1995 y 2010. Son los protagonistas de un salto generacional diferente, los primeros en la historia en estar familiarizados con el uso de la tecnología digital, internet y los medios sociales desde muy temprana edad.

Los GenZ consideran la navegación en la red como parte integrante de sus vidas y perciben los dispositivos digitales como si fueran una prolongación de su cuerpo. Para ellos, más que para cualquier otro, los medios sociales constituyen un elemento identitario fuertemente estructural de su vida cotidiana.

La estrategia de crossmedia (medios cruzados) ha convertido al ambiente digital en una verdadera y propia dimensión existencial al hacer posible la integración de diferentes tipos de canales y soportes con el objetivo de lanzar un mismo mensaje. Tomar conciencia de lo que ello implica es un primer paso necesario para reconocer y analizar las nuevas fronteras de la comunicación del odio, fronteras que nuestros jóvenes atraviesan con preocupante frecuencia y, a menudo, sin ni siquiera darse cuenta.

## DISCURSOS DE ODIOS, CIBERACOSO Y ZOOMBOMBISMO

En el mundo cada vez más conectado de las redes sociales y comunicaciones digitales surgen desafíos significativos relacionados con el abuso de esta tecnología. Entre estos, el discurso de odio (hate speech), el ciberacoso y el zoombing como fenómenos que ponen en tela de juicio la libertad de expresión, la seguridad online y el bienestar psicológico de los individuos.

El **discurso de odio** se manifiesta a través de la instigación al odio, a la discriminación y a la difusión de prejuicios basados en las características personales como raza, religión u orientación sexual. Este tipo de comunicación que con frecuencia se transmite por las redes sociales puede implicar graves consecuencias, pasando de la instigación a la violencia y a la creación de divisiones sociales.

El **ciberacoso**, en cambio, es un fenómeno de molestias y acoso online, que comporta consecuencias devastadoras a sus víctimas, con frecuentes perjuicios psicológicos, disminución de la autoestima y problemas sociales.

Finalmente, el zoombombing, fenómeno que consiste en la intrusión no autorizada de personas en una reunión virtual, interrumpiendo y causando disturbios en las videoconferencias, lo cual pone de relieve la seguridad vulnerable de las plataformas de comunicación digital.

Estos fenómenos plantean interrogantes importantes acerca de la responsabilidad individual y colectiva en el uso de las tecnologías digitales, como así también sobre la importancia de la seguridad online y la necesidad de fomentar la cultura del respeto y de la tolerancia. En este contexto, es fundamental examinar las consecuencias de los discursos de odio y de los abusos online para poder afrontar los desafíos del mundo digital contemporáneo.

Las consecuencias de los discursos de odio pueden ser muy graves. El hombre es por su propia definición un animal social. Desde siempre necesitamos tener un intercambio continuo e incesante con nuestros semejantes. La mayoría no puede dejar de participar en la vida de la comunidad, desde la más pequeña unidad familiar hasta las agregaciones cada vez más amplias. Colaboración, lealtad, solidaridad deberían ser los pilares de toda relación humana y, sin embargo, no todos son capaces de entablar relaciones con los demás de una manera equilibrada y correcta. Efectivamente, hay personas que abusan del prójimo sin motivo alguno. Llevan a la práctica aquello que el premio Nobel Toni Morrison define como alteridad, el “proceso de inventar al otro”.

## EL HOGAR DE LAS PALABRAS: LA IMPORTANCIA DE LA LECTURA

La escuela es el hogar de las palabras, es el lugar en el que cualquiera puede ampliar y afianzar el alfabeto de lo social y de lo afectivo. Pero, sobre todo, es el espacio dentro del que ocurre algo único, el encuentro más fecundo con esos libros que denominamos clásicos. Estas obras inmortales nos permiten ponernos en contacto, íntima y profundamente, con la esencia de lo humano. La escuela puede brindar un muro de contención ante los discursos y fenómenos de odio para ayudarnos a contrarrestarlos.

Efectivamente, restituir los clásicos al centro de la actividad educativa tiene un doble objetivo. Suministra a los adolescentes un número creciente de vocablos y, al mismo tiempo, les devuelve el gusto por la reflexión. En una palabra, crea un sistema de contrapesos necesario para devolver integridad y precisión al entramado comunicativo de los jóvenes y, de esta manera, rescatarlo del yugo de la inmediatez y vaguedad semántica.

Al leer, parafrasear, comentar e interpretar las obras de los grandes autores, los participantes son capaces de comprender el valor de cada palabra y de volver a manejarlas con cuidado. Los estudios neurocientíficos sobre el “cerebro que lee” (Maryanne Wolf) y sobre las neuronas activas durante la lectura (Stanislas Dehaene) confirman que existe una relación de causa efecto entre “la calidad de la lectura y la calidad del pensamiento”. También nos explican que solo la lectura profunda, lenta y meditada puede garantizar el crecimiento cognitivo, intelectual, afectivo-relacional y ético de los humanos.

# 40. **Bella** de Chadia Rodriguez



Mucho gusto me llamo Mujer  
Convivo con el defecto y la vergüenza  
Voy por ahí con los tacones y la falda corta  
Si soy demasiado delgada o demasiado gorda  
Me han llamado “flaca” y “ballena”  
Gritado a la cara y hablado mal a mis espaldas  
Me tildaron de monja, de puta y de boba  
Sin maquillaje, sin esmalte ni crema  
Yo me gusto así como soy (sí)  
Y si me apetece hacerlo, lo hago así (sí)  
Después de todo las palabras son palabras  
Y algún día desaparecerán sin rumor  
Con el pelo desordenado  
Sin vestidos elegantes que te cubran  
Incluso en la oscuridad hay una luz que te ilumina  
Porque tú eres bella así como eres  
Porque tú eres bella así como eres  
Siempre hay alguien que te espera  
Y eres perfecta ante sus ojos  
Y algún día comprenderás lo estúpida que eras  
Porque tú eres bella así como eres  
Porque tú eres bella así como eres  
Mucho gusto me llamo Chadia  
He sido siempre una tipa extraña  
Me he criado sola en la calle  
Sin ser ni una ladrona ni una puta  
Hice una coraza, una armadura  
Que me protege de la gente, del miedo  
Yo no tenía pechos grandes ni estatura  
El pasillo de la escuela era una tortura  
Me han llamado “pobre” y silbando

En cuadrilla pero solos luego lloro  
Y me deben dinero y respeto  
Me miro sacando pecho al espejo  
Con el pelo desordenado  
Sin vestidos elegantes que te cubran  
Incluso en la oscuridad hay una luz que te ilumina  
Porque tú eres bella así como eres  
Porque tú eres bella así como eres  
Siempre hay alguien que te espera  
Y eres perfecta ante sus ojos  
Y algún día comprenderás lo estúpida que eras  
Porque tú eres bella así como eres  
Porque tú eres bella así como eres  
Debes parecerte solo a ti misma  
Ni a una reina ni a una princesa  
Solo quien no te ama te quiere diversa  
Porque tú eres bella así como eres  
Será por siempre así desde la primera vez  
Te pagarán caro, total quien desprecia compra  
Si no vas bien para ellos después de todo no es tu culpa  
Porque tú eres bella así como eres  
Con el pelo desordenado  
Sin vestidos elegantes que te cubran  
Incluso en la oscuridad hay una luz que te ilumina  
Porque tú eres bella así como eres  
Porque tú eres bella así como eres  
Siempre hay alguien que te espera  
Y eres perfecta ante sus ojos  
Y algún día comprenderás lo estúpida que eras  
Porque tú eres bella así como eres  
Porque tú eres bella así como eres

## **Bella**

Chadia Rodriguez

0:52

3:08



\*  
*Se ha traducido la letra de la canción según el significado del texto original, sin atender a la rima ni adecuación a la música.*

# 41. **Si chiama Gioia** (Se llama Gioia) de Junior Cally



Baila casi desnuda y luego se acuesta contigo  
(It's Jeremy)  
Sí, para alegría de mamá y papá  
Ella se pone solo cosas firmadas  
Sale por las noches en coche Cabrio  
Ella no trabaja pero quiere el dinero  
Bebe y luego baila sobre un sofá  
Siempre de vacaciones, ella vive en Francia  
Luego se acerca y dice “fumas marihuana?”  
Miro la luna pero ella la quiere  
Para llevar esta vida ha vendido el corazón  
Dice “te llevo a Marte”, habla de arte, recita su parte  
Ella va a dormir cuando sale el sol  
No se interesa por las personas  
Ella, ella, ella  
Baila casi desnuda y luego se acuesta contigo  
Ella, ella, ella  
Sí, para alegría de mamá y papá  
Se llama Gioia pero bebe y luego traga  
Baila casi desnuda y luego se acuesta contigo  
Se llama Gioia porque es puta  
Ella, ella, ella  
Sí, para alegría de mamá y papá  
Se llama Gioia pero bebe y luego traga  
Baila casi desnuda y luego se acuesta contigo  
Se llama Gioia porque es puta  
Sí, para alegría de mamá y papá  
Se llama Gioia pero bebe y luego traga  
Baila casi desnuda y luego se acuesta contigo  
Se llama Gioia porque es puta  
Ahora que todos hablan de mí  
Ella quiere la máscara de Louis Vuitton  
Yo mal vestido, ella de Louboutin  
Y en el local bebe un poco más

Todas las cenas vieiras  
En el restaurante no paga nunca  
Bebiendo Moet con sus amigas  
Canción Adelante, ella controla los ‘me gusta’  
Ella se marcha sin saludar a nadie  
Da una vuelta y parece un espectáculo  
Con el trago en la mano y mueve el trasero  
Parece una buena chica pero  
Ella, ella, ella  
Baila casi desnuda y luego se acuesta contigo  
Ella, ella, ella  
Sí, para alegría de mamá y papá  
Se llama Gioia pero bebe y luego traga  
Baila casi desnuda y luego se acuesta contigo  
Se llama Gioia porque es puta  
Sí, para alegría de mamá y papá  
Se llama Gioia pero bebe y luego traga  
Baila casi desnuda y luego se acuesta contigo  
Se llama Gioia porque es puta  
Sí, para alegría de mamá y papá  
Se llama Gioia pero bebe y luego traga  
Baila casi desnuda y luego se acuesta contigo  
Se llama Gioia porque es puta  
Sí, para alegría de mamá y papá  
Se llama Gioia pero bebe y luego traga  
Baila casi desnuda y luego se acuesta contigo  
Se llama Gioia porque es puta  
Sí, para alegría de mamá y papá

## **Se llama Gioia**

Junior Cally

0:52

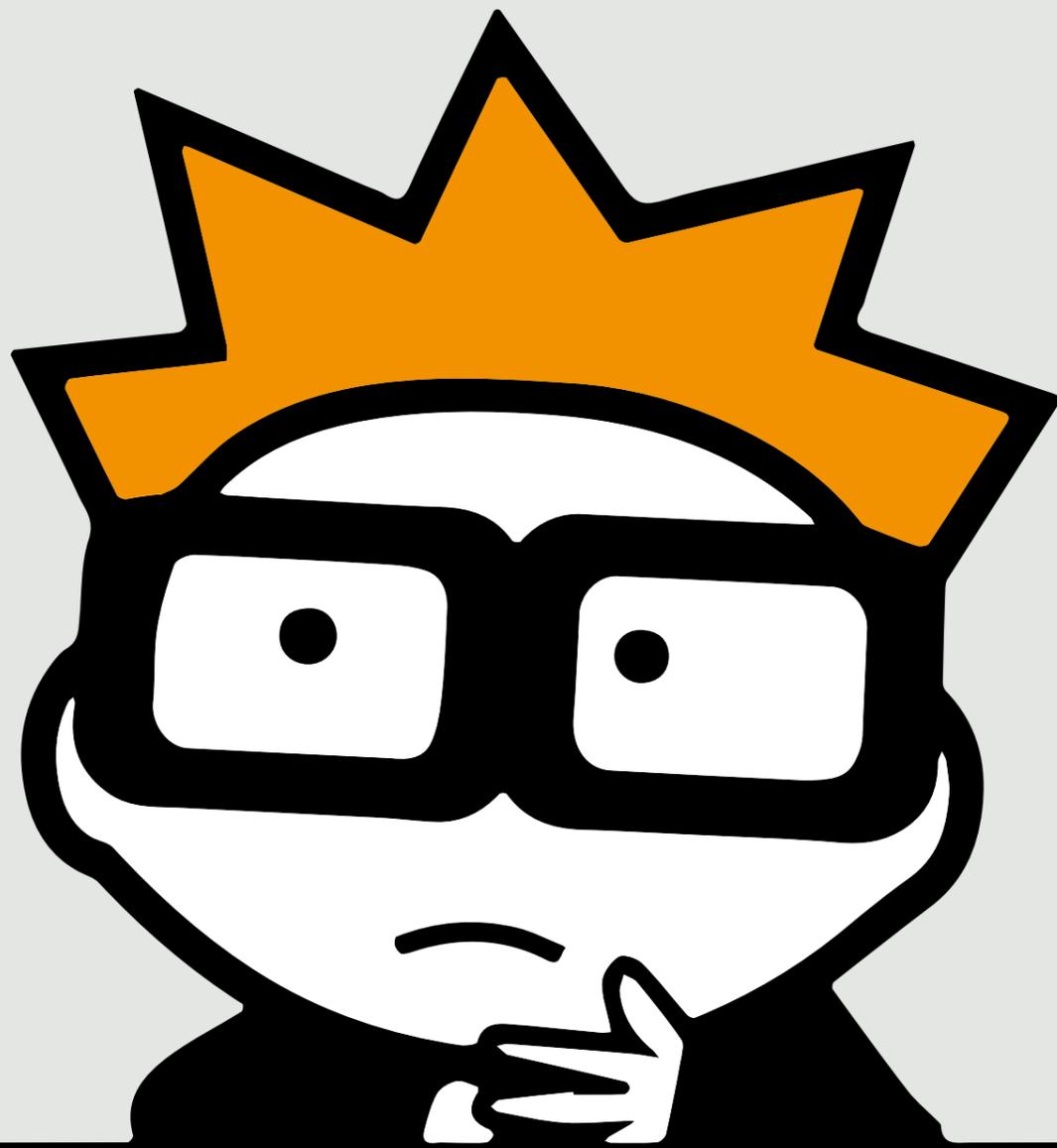
3:08



## 42. Gaetano: historias de ordinario ciberacoso



<https://www.youtube.com/watch?v=hUIwW2gpw6c>



\* siga las instrucciones en la página 182 para seleccionar subtítulos en tu idioma preferid

## 43. Personaje bíblico: Marcos



Los errores son enseñanzas eficaces porque tienen la ventaja de hacer duramente más claras las lecciones, pero el que aprende de sus propios errores es el candidato ideal para desarrollar sabiduría. Sería Marcos era un buen alumno que solo tenía necesidad de tiempo y de estímulos.

Marcos quería hacer bien las cosas, pero tenía dificultades para ser constante en su tarea. En su Evangelio, Marcos habla de un joven (tal vez aludiendo a sí mismo) que escapó desnudo y aterrado cuando apresaron a Jesús. Esta tendencia a la fuga volverá a presentarse más adelante cuando Pablo y Bernabé lo llevan como ayudante en su primer viaje evangelizador. Durante la segunda etapa del viaje, Marcos los abandona y vuelve a Jerusalén. Una decisión que Pablo no aceptó fácilmente. Dos años después, cuando preparaban su segundo viaje, Bernabé sugirió que Marcos podría acompañarlos en el viaje, pero Pablo se negó categóricamente. Por consiguiente, el grupo se dividió. Bernabé llevó consigo a Marcos y Pablo eligió a Silas. Bernabé tuvo paciencia con Marcos y el joven supo corresponder a su confianza. Posteriormente, Pablo y Marcos unieron sus esfuerzos y el anciano apóstol se hizo amigo entrañable del joven discípulo.

Marcos fue un valioso compañero para tres líderes cristianos, Bernabé, Pablo y Pedro. El material del Evangelio de Marcos parece que proviene principalmente de Pedro. El rol de asistente le permitía a Marcos ser un observador y escuchar atentamente a Pedro que narraba sus experiencias durante los años transcurridos con Jesús. Marcos fue el primero que escribió sobre la vida de Jesús.

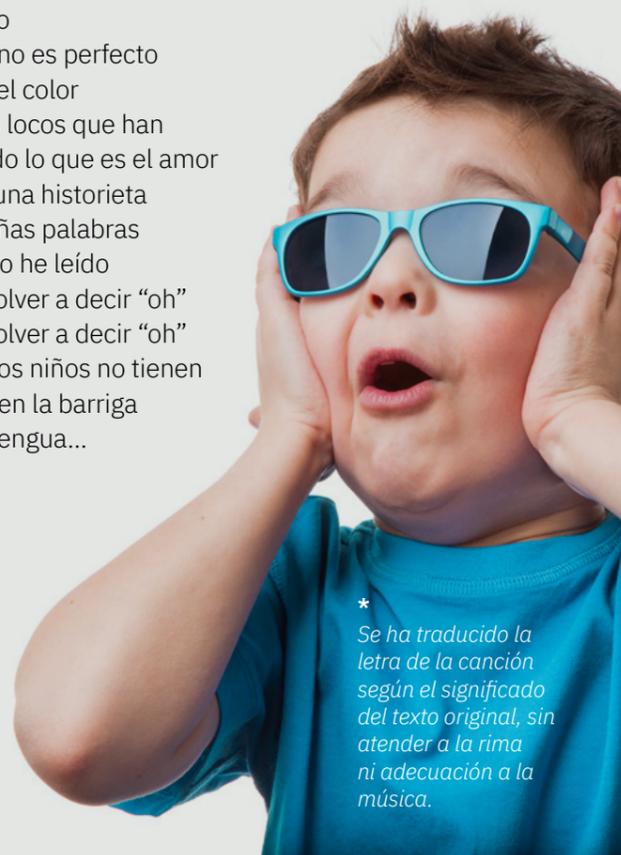
Bernabé desempeñó un papel importante en la vida de Marcos. Permaneció a su lado pese a las carencias del joven, estimulándolo con gran paciencia. Marcos nos desafía a aprender de nuestros errores y a apreciar la paciencia de los demás. ¿En vuestra vida hay un Bernabé al que tenéis que agradecer su apoyo?

# 44. I bambini fanno oh (Los niños dicen ¡oh!) de Povia



Cuando los niños dice "oh" hay un ratoncito  
Mientras los niños dicen "oh" hay un perrito  
Si hay algo que ahora sé  
pero que nunca más volveré a ver  
es un lobo negro que da un besito (muac)  
a un corderito  
todos los niños dicen "oh"  
dame la mano  
¿por qué me dejas solo?,  
sabes que solo no se puede,  
sin alguien,  
ninguno  
podrá ser un hombre  
Para una muñeca o un robot bot bot  
tal vez riñan un poco  
pero con el dedito en voz alta,  
al menos ellos (eh)  
hacen las paces  
Así cada cosa es nueva  
es una sorpresa  
y justo cuando llueve  
los niños dicen "oh"  
¡mira la lluvia!  
Cuando los niños dicen "oh"  
¡qué maravilla, qué maravilla!  
pero qué tonto, ves ... pero ... pero  
me da un poco de vergüenza  
porque ya no sé decir "oh"  
y hacer todo como se me ocurre,  
porque los niños no tienen pelos  
ni en la barriga  
ni en la lengua  
los niños son muy indiscretos  
pero tienen muchos secretos  
como los poetas  
en los niños vuela la fantasía y también alguna mentira  
"¡oh, madre mía, cuidado!"  
pero todo es claro y transparente  
que cuando un adulto llora  
los niños dicen "oh"  
te has hecho pupa  
es culpa tuya

Cuando los niños dicen "oh"  
¡qué maravilla, qué maravilla!  
pero qué tonto, ves ... pero ... pero  
me da un poco de vergüenza  
porque ya no sé decir "oh"  
ya no sé sentarme en el columpio  
ni hacer un collar con un hilo de lana  
....nanananananananana....  
hasta que los cretinos digan (eh)  
hasta que los cretinos digan (ah)  
hasta que los cretinos digan "boom"  
todo lo demás será igual  
pero si los niños dicen "oh"  
basta la vocal  
a mí me da un poco de vergüenza  
en cambio los adultos dicen "no"  
yo pido asilo  
yo pido asilo  
como los leones  
yo quiero andar  
gateando  
y cada uno es perfecto  
igual es el color  
vivan los locos que han  
entendido lo que es el amor  
es toda una historieta  
de extrañas palabras  
que yo no he leído  
quiero volver a decir "oh"  
quiero volver a decir "oh"  
porque los niños no tienen  
pelos ni en la barriga  
ni en la lengua...



\*  
Se ha traducido la  
letra de la canción  
según el significado  
del texto original, sin  
atender a la rima  
ni adecuación a la  
música.

# 45. Giovanni (Estereotipos de género)



<https://www.youtube.com/watch?v=qdEK2ZfZP5U>



\* siga las instrucciones en la página 182  
para seleccionar subtítulos  
en tu idioma preferido

# 46. Ficha Cuestionario



Responded colocando una cruz correspondiente al género (F) femenino, (M) masculino y (N) neutro en caso de que la afirmación pueda referirse tanto al femenino como al masculino:

Necesito un zapatero más grande: Ya no sé dónde meter los zapatos	F	M	N
Nos vemos en el bar, te invito a un café	F	M	N
Ayer trabajé toda la tarde para poner la lavadora lejos	F	M	N
Al final, mañana voy a la peluquería	F	M	N
Me he apuntado al gimnasio para aumentar mis músculos	F	M	N
Llevo una semana a dieta	F	M	N
Nos vemos el sábado por la mañana para un partido de tenis	F	M	N
La película de anoche fue muy romántica	F	M	N
Mi pasatiempo preferido es ir de compras	F	M	N
Mañana tengo que pedir un permiso en mi trabajo porque tengo que llevar a mi hijo al dentista	F	M	N
Los profesores me dijeron que Mario recuperó mucho	F	M	N
Tengo que volver a casa para preparar la cena	F	M	N
Mañana salgo para París a un encuentro internacional	F	M	N
Ayer dejé el coche en el taller	F	M	N
Dejé de fumar hace 10 años	F	M	N

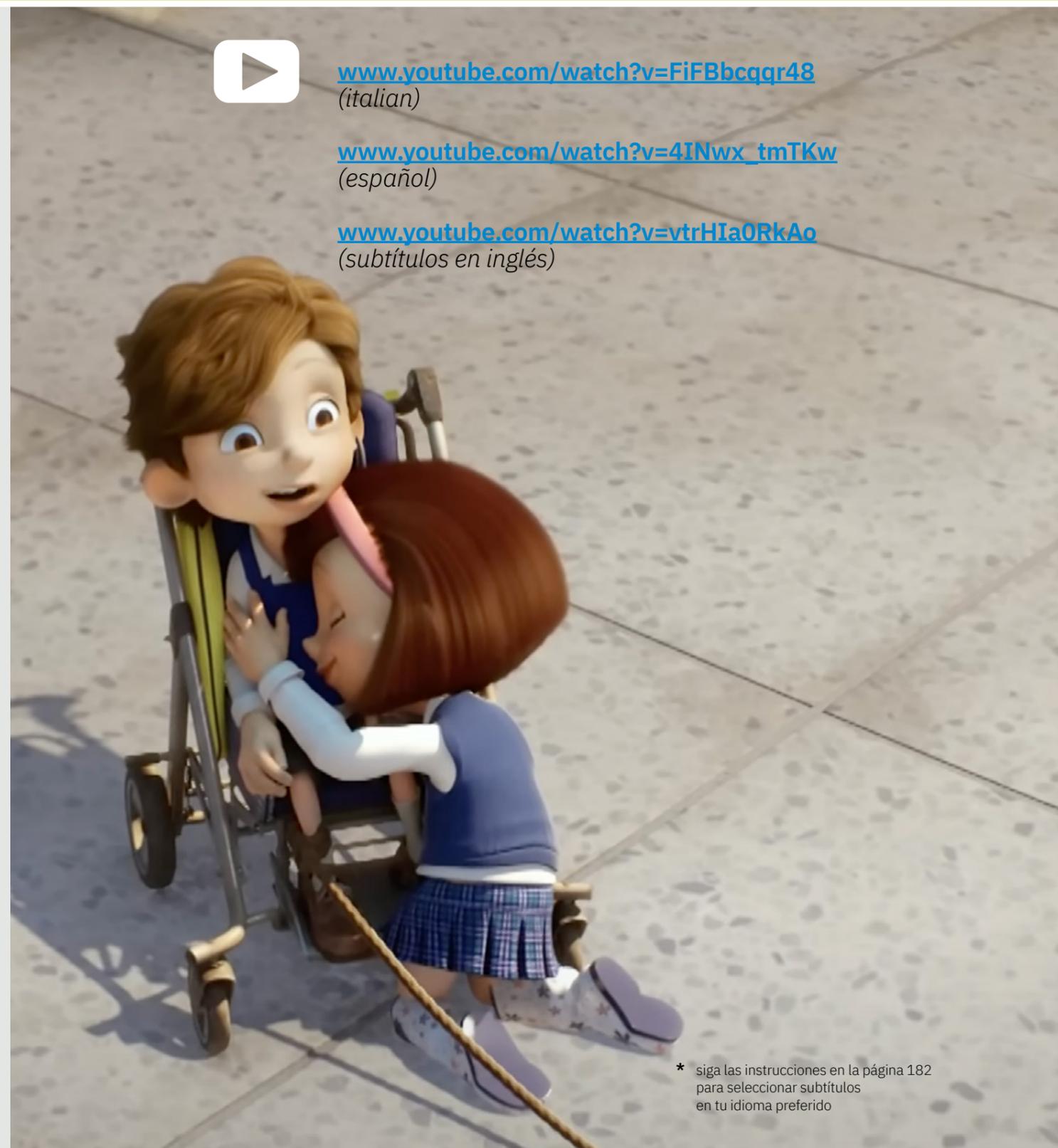
# 47. Cuerdas completo



[www.youtube.com/watch?v=FiFBbcqqr48](http://www.youtube.com/watch?v=FiFBbcqqr48)  
(italian)

[www.youtube.com/watch?v=4INwx\\_tmTKw](http://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw)  
(español)

[www.youtube.com/watch?v=vtrHIaORkAo](http://www.youtube.com/watch?v=vtrHIaORkAo)  
(subtítulos en inglés)



\* siga las instrucciones en la página 182 para seleccionar subtítulos en tu idioma preferido

## 48. Plumas arrancadas (For the Birds)



[www.youtube.com/watch?v=nYTrIcn4rjg](https://www.youtube.com/watch?v=nYTrIcn4rjg)

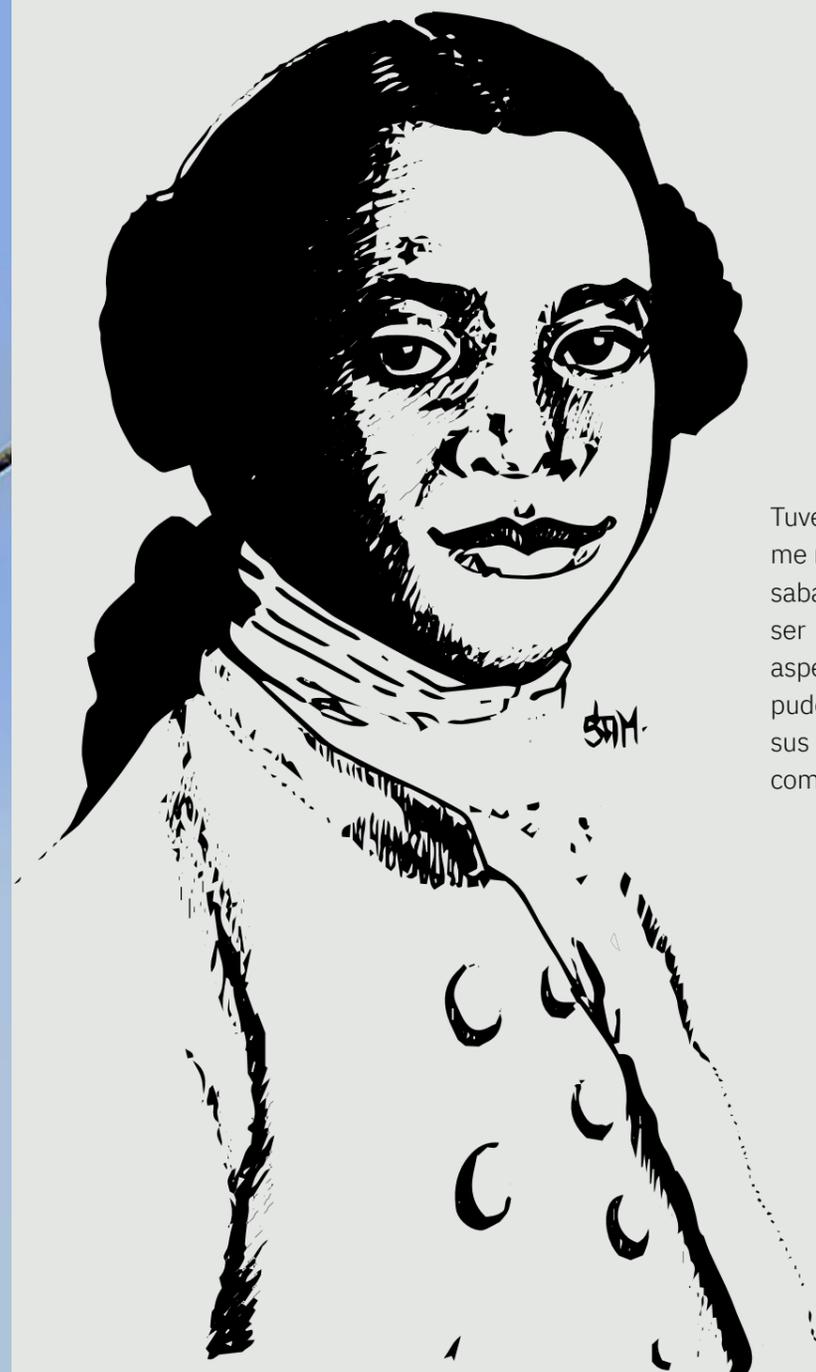


\* siga las instrucciones en la página 182 para seleccionar subtítulos en tu idioma preferido

## La increíble historia de Olaudah Equiano, o Gustavus Vassa, llamado el Africano



## 49.



Tuve miedo de que me mataran, **los blancos** me miraban y se comportaban, como yo pensaba, de manera salvaje: hubiéramos podido ser comidos por esos hombres **blancos** de aspecto horrible, cara **roja** y ¿pelo largo? No pude dejar de notar la delgadez particular de sus mujeres ... y pensé que no eran tan puras como las mujeres **africanas**.

# 50. Retahílas sobre la diversidad de Gianni Rodari



## Diferentes de mí

Tú no eres como yo: tú eres diferente  
Pero no te sientas confundido  
Yo también soy diferente, somos dos  
Si pongo mis manos  
junto a las tuyas  
Algunas cosas las sé hacer yo, y otras tú  
Y juntos sabemos hacer más  
Tú no eres como yo: tengo suerte  
De verdad te agradezco  
Que no seamos iguales  
Quiere decir que los dos somos especiales..

## El dromedario y el camello

Cierta vez un dromedario al encontrar un camello  
le dijo: -Te compadezco, mi querido hermano:  
serías tú también un dromedario magnífico  
si no te sobrara esa joroba tan fea que tienes.  
El camello le respondió: -Me has quitado la palabra de la boca.  
Es para ti una desventura tener una joroba sola.  
Te falta poco para ser un camello perfecto:  
Contigo la naturaleza se ha equivocado por defecto.  
La extraña disputa duró una mañana entera.  
Un beduino la escuchaba en un rincón  
y mientras tanto pensaba para sus adentros: -Pobrecitos los dos  
A cada uno le parece hermosa solo su joroba  
Es así como a menudo piensa tanta gente en el mundo  
que encuentra equivocado lo que es solo diferente.

## La piel

Piel Blanca como la cera  
Piel Negra como la noche  
Piel Anaranjada como el sol  
Piel Amarilla como el limón  
tantos colores como las flores.  
De ninguno de ellos puedes prescindir  
para dibujar un arco iris.  
Quien ame un solo color  
siempre tendrá un corazón gris.



# 51. Personaje bíblico: Juan el apóstol



Sentirse amados es la más poderosa motivación del mundo. A menudo, nuestra capacidad de amar se modela a través de nuestra experiencia de amar. Solemos amar a los demás en la medida en que ellos nos aman a nosotros. Algunas de las mayores afirmaciones sobre la naturaleza del amor de Dios fueron escritas por alguien que experimentó este amor de un modo especial. Juan, discípulo de Jesús, expresó su relación con el Hijo de Dios definiéndose “el discípulo que Jesús amaba” (Juan 21:20). Si bien el amor de Jesús se expresa claramente en todos los Evangelios, es el tema central en el Evangelio de Juan. Puesto que el amor de Jesús era intenso y personal en su propia experiencia, Juan permaneció sensible a las palabras y acciones de Jesús que ilustran cómo Aquel que es amor ama a los demás.

Jesús conocía perfectamente a Juan y lo amaba de la misma manera. Tanto Juan como su hermano Santiago el Mayor eran apodados “Hijos del trueno”, tal vez porque en una ocasión le pidieron permiso a Jesús para ordenar al fuego que descendiera del cielo (Lucas 9,54) sobre una aldea que se negaba a acogerlo junto a sus discípulos. En este Evangelio asistimos al gran amor de Dios, mientras el trueno de la justicia se manifestará en las páginas del Apocalipsis.

Jesús se confronta con cada uno de nosotros como lo hizo con Juan. No podremos conocer la profundidad del amor de Dios si no estamos dispuestos a aceptar el hecho de que Él nos conoce plenamente. De lo contrario, seríamos necios si creyéramos que Él ama a las personas por lo que fingen ser y no por lo pecadores que realmente son. Creer en su amor es una gran motivación para cambiar. No nos da su amor a cambio de nuestros esfuerzos, su amor nos libera para vivir en plenitud. ¿Habéis aceptado vosotros este amor?

## 52. Ficha Frases de estímulo



Todas las violencias sexuales son cometidas por extranjeros

Estar casados garantiza siempre que no habrá nunca violencia sexual en la pareja

Desde el momento en que aceptó tener relaciones sexuales la semana pasada, también hoy estará de acuerdo.

La violencia sexual es, en realidad, un acto sexual apasionado que no podemos controlar

Cuando una chica se pone minifalda, tacones y sale sola por la noche, es normal que, tarde o temprano, alguien la violente

Los actos de violencia sexual ocurren solo de noche y en zonas oscuras

## 53. Decir No, decir Sí.



### ¡Decid NO!

Describid una o más situaciones, reales o imaginarias, en las que pensáis que debéis **rechazar** con decisión una propuesta sexual.

Compartid en subgrupos lo que habéis escrito. Cada uno de los subgrupos elige una situación. Identificad a los personajes y sus características para luego dramatizar la situación ante toda la clase. Los espectadores prestan atención a la eficacia con la que se rechaza la propuesta. Es importante hacer que afloren los sentimientos que experimentan las personas durante la dramatización.

# 53. Decir No, decir Sí.



## ¡Decid SÍ!

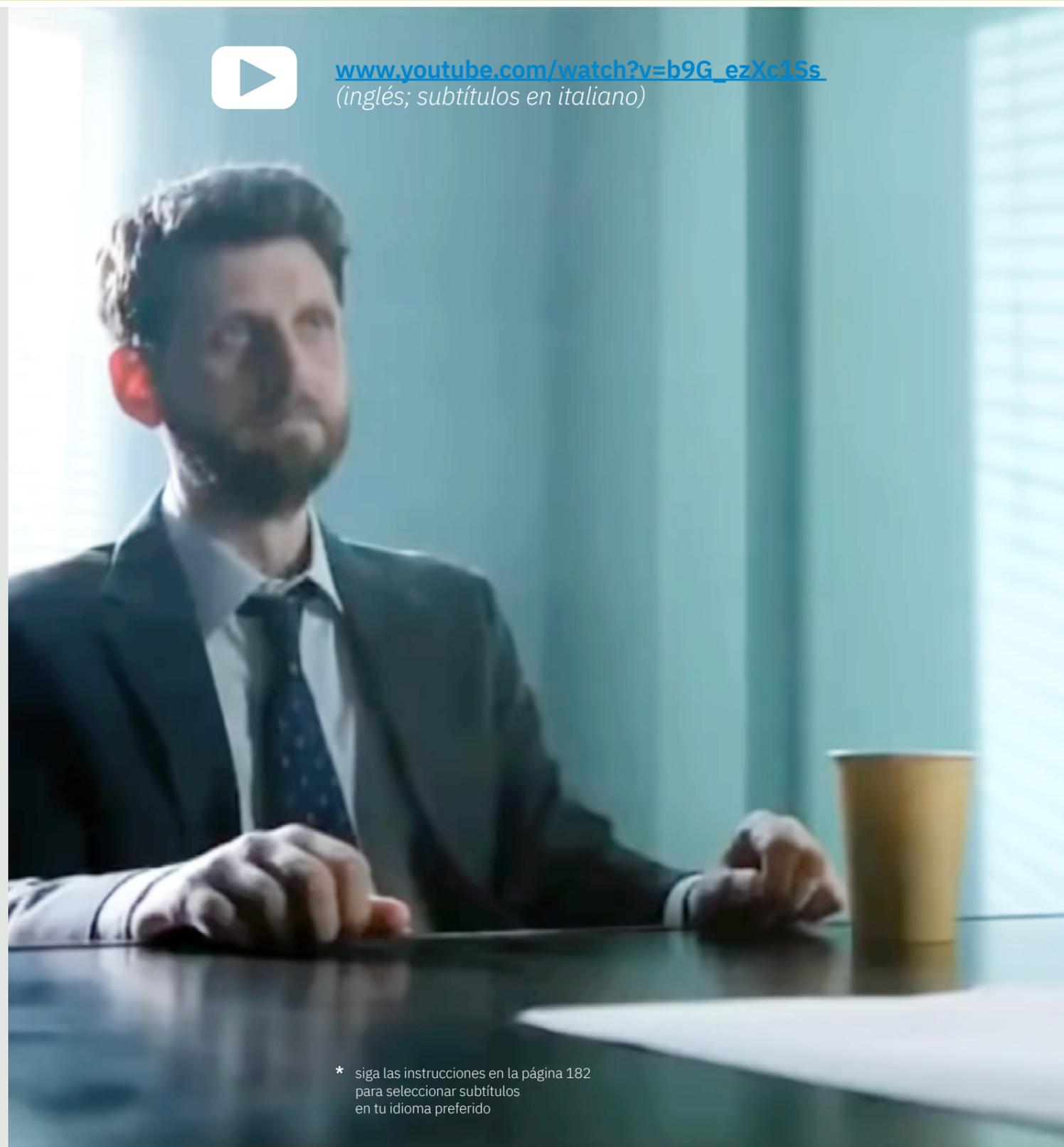
Describid una o más situaciones, reales o imaginarias, en las que pensáis que podéis **aceptar** una propuesta sexual.

Compartid en subgrupos lo que habéis escrito. Cada uno de los subgrupos elige una situación. Identificad a los personajes y sus características para luego dramatizar la situación ante toda la clase. Los espectadores prestan atención al modo como se acepta la propuesta. Es importante hacer que afloren los sentimientos que experimentan las personas durante la dramatización.

# 54. Se lo buscó



[www.youtube.com/watch?v=b9G\\_ezXc1Ss](https://www.youtube.com/watch?v=b9G_ezXc1Ss)  
(inglés; subtítulos en italiano)



\* siga las instrucciones en la página 182 para seleccionar subtítulos en tu idioma preferido

# 55. ¿Cómo ibas vestida?



## OBJETIVOS:

La muestra se propone demoler el prejuicio según el cual las víctimas de violación hubieran podido evitarlo si se hubieran vestido de manera diferente.

## DURACIÓN:

De un día a unas semanas.

## QUÉ HACER: DESCRIPCIÓN PASO A PASO

### PREPARACIÓN

Prestar atención a:

- preparar a los jóvenes para que realicen y gestionen la muestra, explicándoles que su rol será acompañar a los visitantes a fin de facilitarles la comprensión del tema de la muestra;
- organizar la muestra de manera que cada vestimenta corresponda a una historia;
- incentivar a los participantes para que busquen vestimentas adecuadas a las historias que serán mostradas;
- acompañarlos en la preparación de la exposición desde un punto de vista técnico, escogiendo los lugares de mayor visibilidad;
- organizar una jornada de inauguración oficial en la que los jóvenes se desempeñen como guías y puedan explicar a los visitantes el objetivo de la muestra, discutir con ellos sobre los estereotipos, prejuicios y violencia contra las mujeres;
- hacer publicidad de la jornada de apertura a través de los canales de comunicación de la escuela;
- solicitarles a los jóvenes a que participen activamente para publicitar la iniciativa.

### REALIZACIÓN

La muestra puede permanecer abierta más de un día y los chicos pueden alternarse como guías tanto en la jornada de inauguración como en los días siguientes durante las pausas entre una clase y otra. Sería útil que estuvierais presentes durante la jornada de inauguración oficial para acompañarlos mientras guían a los visitantes por si pudieran verificarse conflictos o situaciones difíciles desde un punto de vista emocional. Al final de la muestra, podéis pedir a los visitantes que dejen sus impresiones y reflexiones sobre el tema, rellenando un módulo anónimo de evaluación o bien, mediante un mensaje o reflexión en un póster colgado en la pared libre del lugar de la muestra.

### OBSERVAR

Al finalizar la muestra, es útil llevar a cabo un encuentro con los jóvenes que han participado como guías a fin de reflexionar sobre la experiencia y su valor, analizando juntos también las respuestas e impresiones de los visitantes

## MATERIALES Y RECURSOS ÚTILES:

- Ropa diferente relacionada con las historias de abuso que serán presentadas en la muestra
- Fichas de las historias impresas en hoja A3 - 1 ficha para cada historia
- Pegamento, cinta adhesiva o chinchetas para sujetar las historias en la pared.
- Pasillo o aula magna de una escuela.

# 56. Escena 1, escena 2, escena 3.



## ESCENA 1

Con María solemos encontrarnos en el bar “debajo de casa” a la cinco de la tarde y tomamos el té. Hoy nos hemos encontrado en el lugar de costumbre a las cinco de la tarde, pero tras haber aceptado tomar el té, María ha dicho que había cambiado de parecer y ya no lo quería.

He insistido para que tome el té también porque ya lo habíamos pedido al camarero, pero María ha dicho que no quería saber nada de ello y se ha marchado enfadada. Yo me he quedado en el bar sin entender lo que había ocurrido. Para mí, las mujeres son muy raras.



## ESCENA 2

Rosa ha venido a verme y le he ofrecido un té verde porque sé que le enloquecen todos los tipos de té, sobre todo, el verde. Mis hermanos pequeños jugaban en su habitación y mis padres estaban poniendo orden en el garaje. Así que podíamos disfrutar tranquilamente de la hora del té. Rosa me ha dicho que quizá hubiera querido un té aunque que no estaba segura. De todos modos, yo he decidido prepararlo y ofrecérselo porque con seguridad lo bebería. Pero cuando ha visto el té, me ha dicho que no quería tomarlo. Al principio he intentado convencerla explicándole que había preparado el té verde solo para ella. Luego me he enfadado y la he obligado a tomarlo puesto que ella dice siempre que es su preferido y yo había hecho todo lo posible para complacerla. Ha tomado el té llorando. Pienso que Rosa ha sido muy maleducada y que yo me he comportado bien porque he preparado todo con mucha atención y esmero.



## ESCENA 3

Teresa vino a verme el domingo por la mañana a las 10:00. Me dijo que estaba muy cansada y entonces le ofrecí un té. Como sé que ella prefiere en particular el té de arándanos, le preparé uno. Mientras se lo preparaba, oí un estruendo. Volví a la habitación y encontré a Teresa en el suelo. Se había desmayado. Pensé que se trataba de una broma y le traje el té. Le pregunté si quería tomarlo, ya que lo había preparado justamente para ella, pero no me respondía. Entonces, la hice recostar en el sofá y le dí el té, pero este se derramó sobre su camiseta. Teresa siempre hace todo lo posible para hacerme enfadar y esta vez también lo logró. Yo le había preparado el té con tanto esmero, pero ella se comportó realmente como una ingrata.

# 57. Consentimiento al té



[www.youtube.com/watch?v=RhaZDVcGo-o](https://www.youtube.com/watch?v=RhaZDVcGo-o)  
(italian)

[www.youtube.com/watch?v=pZwvrxVavnQ](https://www.youtube.com/watch?v=pZwvrxVavnQ)  
(inglés)

[www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8](https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8)  
(español)

[www.youtube.com/watch?v=2ovcQgIN5G4](https://www.youtube.com/watch?v=2ovcQgIN5G4)  
(alemán)



\* siga las instrucciones en la página 182 para seleccionar subtítulos en tu idioma preferido

# 58. Carta de los derechos sexuales y reproductivos



En 1995, el IPPF, International Planned Parenthood Federation y sus 127 asociaciones que forman parte, aprobaron una Carta sobre los derechos sexuales y reproductivos basada en la legislación internacional sobre los derechos humanos. Los 12 derechos de la Carta son:

1. **El derecho a la vida que**, entre otras cosas, significa que la vida de ninguna mujer debería ponerse en peligro a causa de un embarazo.
2. **El derecho a la libertad y seguridad de la persona**, que reconoce que todos los seres humanos son libres de disfrutar y controlar su vida sexual y reproductiva, y que nadie debería estar obligado a sufrir un embarazo, esterilización o aborto.
3. **El derecho a la igualdad y el derecho a ser libres de toda forma de discriminación**, según la cual cada individuo, independientemente de su raza, color de la piel, sexo, orientación sexual, estado civil, posición en la familia, edad, lengua, religión, opiniones políticas, nacionalidad o condición social, riqueza, nacimiento o cualquier otra condición, tiene derecho a recibir información, educación y servicios para su salud sexual y reproductiva.
4. **El derecho a la privacidad**, que significa que todos los servicios relacionados con la salud reproductiva deberían garantizar la discreción a sus propios usuarios, en particular, en lo que atañe a la información confidencial en manos de los operadores.
5. **El derecho a la libertad de pensamiento**, para permitir que todos obtengan información acerca de su salud sexual y reproductiva, sin condicionamientos de convenciones religiosas ni morales.
6. **El derecho a la información y educación**, que garantiza el derecho de cada uno a obtener información completa sobre los beneficios, riesgos y eficacia de los diferentes métodos de anticoncepción para que sus opciones se realicen en pleno consentimiento libre e informado.
7. **El derecho de elegir si casarse o no, y de formar y planificar una familia**, para evitar que se celebren bodas sin el consentimiento pleno, libre e informado de ambas partes.
8. **El derecho a decidir libremente si se desea tener hijos y cuándo**, es decir, el derecho de cada uno a acceder a los servicios para la salud reproductiva que ofrecen la más completa opción de métodos de anticoncepción eficaces y seguros y, al mismo tiempo, accesibles, convenientes y gratos a los usuarios.
9. **El derecho a la asistencia sanitaria y a la protección de la salud**, es decir, el acceso a los servicios sanitarios de la mejor calidad posible, y el derecho a no sufrir prácticas tradicionales que puedan tener efectos negativos para la salud.
10. **El derecho a acceder a los beneficios del avance científico**, que comprende el derecho de beneficiarse de las tecnologías reproductivas disponibles siempre que las investigaciones objetivas hayan demostrado que la relación riesgos/beneficios es aceptable y que se trate de métodos que no impliquen efectos colaterales negativos para la salud.
11. **El derecho a la libertad de reunión y participación política** como garantía del derecho de formar asociaciones para promover la salud y los derechos reproductivos.
12. **El derecho de ser libres de todo tipo de tortura y maltratos** para proteger a los niños, mujeres y hombres de cualquier tipo de violencia, abuso y explotación sexual.

# 59. Personaje bíblico: Azarías, Ananías y Misael



Las amistades hacen agradable la vida y más soportables los momentos difíciles. Las dificultades las ponen a prueba y las fortalecen. Así era la relación entre Daniel y los tres jóvenes judíos deportados a Babilonia. Su amistad significaba mucho para ellos, pero nunca permitieron que esta usurpara el lugar que ocupaba Dios en sus vidas ni siquiera ante la muerte.

Juntos desafiaron silenciosamente la orden del rey Nabucodonosor de inclinarse ante su estatua de oro para adorarla. Compartieron un acto de valentía, mientras que otros, ansiosos de deshacerse de ellos, le decían al rey que estos tres judíos no eran leales. Aunque no era verdad, Nabucodonosor no podía perdonar sus vidas sin inconvenientes.

El momento de la verdad había llegado. La muerte iba a poner fin a su amistad. Un pequeño pacto les habría permitido vivir y disfrutar de su amistad, servir a Dios y a su pueblo mientras estuvieran vivos. Pero eran demasiado sabios para comprender que este pacto hubiera contaminado la convicción misma que los había unido tan estrechamente: la fidelidad a Dios. Así, no vacilaron en poner sus vidas en manos de Dios y ¡al final triunfaron!

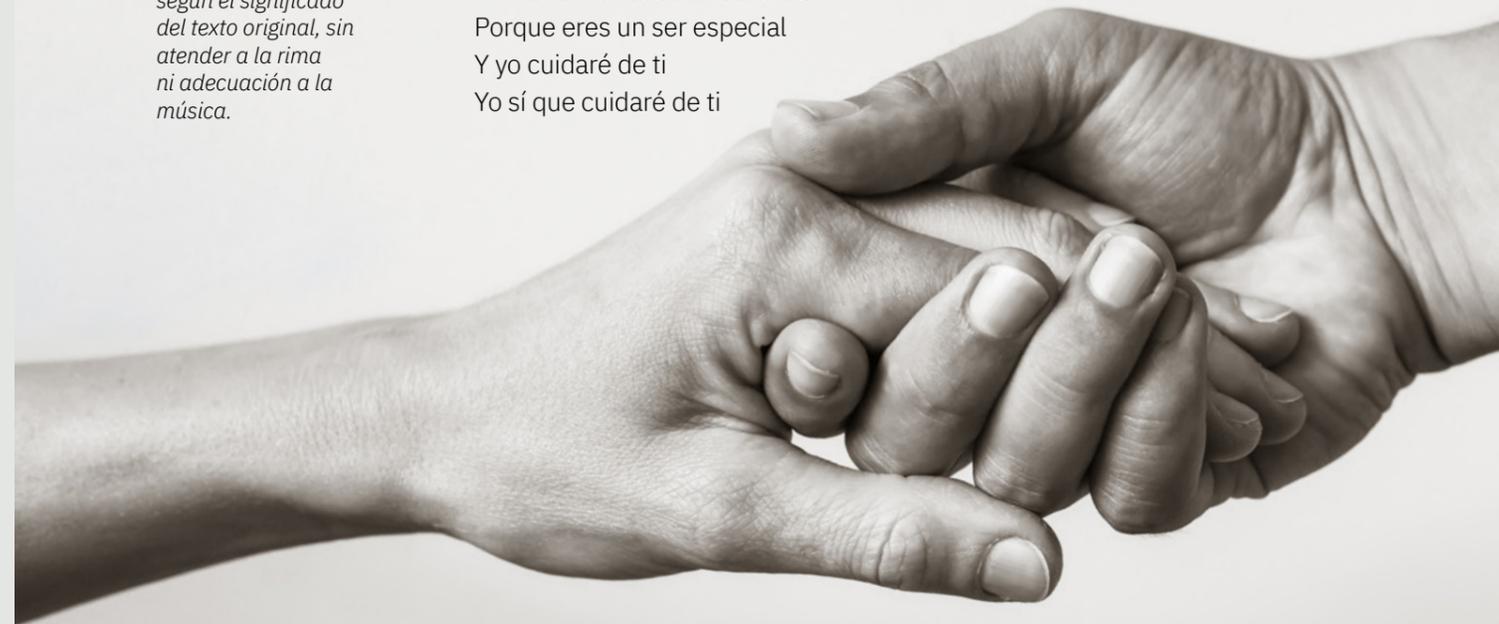
Cuando dejamos a Dios fuera de nuestras relaciones más importantes, nuestra tendencia es la de esperar que estas relaciones satisfagan nuestras necesidades, algo que solo Dios puede hacerlo. Los amigos son útiles, pero no pueden satisfacer nuestras necesidades espirituales más profundas. Dejar a Dios fuera de nuestras relaciones indica lo poco importante que Él es en nuestra vida. Nuestra relación con Dios debe ser tan importante que abarque las otras relaciones, sobre todo, las amistades más estrechas.

# 60. La cura (Mis cuidados) by Franco Battiato



Te protegeré de los miedos a las hipocondrías  
De las turbaciones que desde hoy encontrarás en tu camino  
De las injusticias y engaños de tu tiempo  
De los fracasos que por tu naturaleza normalmente atraerás  
Te aliviaré de los dolores y de tus cambios de humor  
De las obsesiones de tus manías  
Superaré las ondas gravitacionales  
El espacio y la luz para que no envejecas  
Y sanarás de todas las enfermedades  
Porque eres un ser especial  
Y yo cuidaré de ti  
Yo andaba por los campos de Tennessee  
Quien sabe cómo llegué allí  
¿No tienes flores blancas para mí?  
Más veloces que las águilas mis sueños  
Cruzan el mar  
Te traeré sobre todo el silencio y la paciencia  
Recorreremos juntos los caminos que conducen a lo esencial  
Los perfumes del amor embriagarán nuestros cuerpos  
La bonanza de agosto no calmará nuestros sentidos  
Tejeré tus cabellos como urdimbre de una canción  
Conozco las leyes del mundo y te las donaré  
Superaré las ondas gravitacionales  
El espacio y la luz para que no envejecas  
Te salvaré de toda melancolía  
Porque eres un ser especial  
Y yo cuidaré de ti  
Yo sí que cuidaré de ti

\*  
*Se ha traducido la letra de la canción según el significado del texto original, sin atender a la rima ni adecuación a la música.*



# 61. Textos evangélicos



## MARCOS 3,13

Después subió a la montaña y llamó a su lado a los que quiso. Ellos fueron hacia él, y Jesús instituyó a doce para que estuvieran con él, y para enviarlos a predicar con el poder de expulsar a los demonios. Así instituyó a los Doce: Simón, al que puso el sobre-nombre de Pedro; Santiago, hijo de Zebedeo, y Juan, hermano de Santiago, a los que dio el nombre de Boanerges, es decir, hijos del trueno; luego, Andrés, Felipe, Bartolomé, Mateo, Tomás, Santiago, hijo de Alfeo, Tadeo, Simón, el Cananeo, y Judas Iscariote, el mismo que lo entregó.

## JUAN 15,12

Este es mi mandamiento: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado. No hay amor más grande que dar la vida por los amigos. Ustedes son mis amigos si hacen lo que yo les mando. Ya no los llamo servidores, porque el servidor ignora lo que hace su señor; yo los llamo amigos, porque les he dado a conocer todo lo que oí de mi padre. No son ustedes los que me eligieron a mí, sino yo el que los elegí a ustedes, y los destiné para que vayan y den fruto, y ese fruto sea duradero. Así todo lo que pidan al Padre en mi Nombre, él se lo concederá. Lo que yo les mando es que se amen los unos a los otros.

## LUCAS 22,24

Y surgió una discusión sobre quién debía ser considerado como el más grande. Jesús les dijo: “Los reyes de las naciones dominan sobre ellas, y los que ejercen el poder sobre el pueblo se hacen llamar bienhechores. Pero entre ustedes no debe ser así. Al contrario, el que es más grande, que se comporte como el menor, y el que gobierna, como un servidor. Porque, ¿quién es más grande, el que está a la mesa o el que sirve? ¿No es acaso el que está a la mesa? Y sin embargo, yo estoy entre ustedes como el que sirve.

## LUCAS 22,61

El Señor, dándose vuelta, miró a Pedro. Este recordó las palabras que el Señor le había dicho: “Hoy, antes que cante el gallo, me habrás renegado tres veces”. Y saliendo afuera, lloró amargamente.

## MATEO 26,48

El traidor les había dado la señal: “Es aquel a quien voy a besar. Deténganlo”. Inmediatamente se acercó a Jesús, diciéndole: “Salud, Maestro”, y lo besó. Jesús le dijo: “Amigo, ¡cumple tu cometido!”. Entonces se abalanzaron sobre él y lo detuvieron.

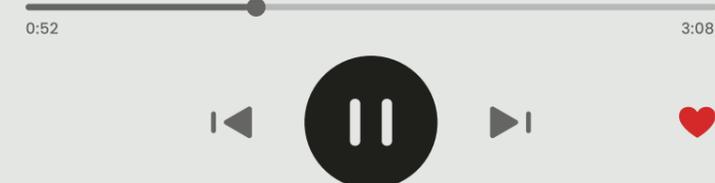
# 62. Grazie mille (Mil gracias) by Max Pezzali



Cuando se ven  
Las montañas porque no hay neblina  
Cuando comienzan las vacaciones  
Y cuando después vuelvo a casa  
Cuando me levanto y me doy cuenta de que estoy  
Cuando frotas tu nariz contra la mía  
Cuando respiras cerca de mí  
Siento que, siento que  
Por cada día, cada instante, cada segundo  
Que estoy viviendo  
Mil gracias  
Cuando se juegan  
Los campeonatos por la tele el miércoles  
Cuando oigo un tema musical espléndido  
Que nunca he imaginado tan bello  
Cuando mi perro me quiere saludar  
Cuando veo que los míos sonríen  
Cuando siento entusiasmo por hacer algo  
Siento que, siento que  
Por cada día, cada instante, cada segundo  
Que estoy viviendo  
Mil gracias

Por cada instante, cada día, cada segundo  
Que se me ha dado  
Mil gracias  
Cuando a un micrófono  
No quisiera abandonarlo nunca  
Cuando los míos ganan  
Una apuesta doble a los caballos  
Cuando el mundo me parece mejor  
Aunque sea por un segundo  
Cuando sé que puedo vivir  
Siento que, siento que  
Por cada día, cada instante, cada segundo  
Que estoy viviendo  
Mil gracias  
Por cada instante, cada día, cada segundo  
Que se me ha dado  
Mil gracias  
Mil gracias  
Mil gracias  
Mil gracias  
Mil gracias  
Mil gracias

## Mil gracias Max Pezzali



\*  
Se ha traducido la letra de la canción según el significado del texto original, sin atender a la rima ni adecuación a la música.

# 63. Pasaje del Evangelio Mateo 18,15-18



“Si tu hermano peca, ve y corrígelo en privado. Si te escucha, habrás ganado a tu hermano. Si no te escucha, busca una o dos personas más, para que el asunto se decida por la declaración de dos o tres testigos. Si se niega a hacerles caso, dilo a la comunidad. Y si tampoco quiere escuchar a la comunidad, consíderalo como pagano o publicano. Les aseguro que todo lo que ustedes aten en la tierra, quedará atado en el cielo, y lo que desaten en la tierra, quedará desatado en el cielo”.



# 64. SMS de ti... Ficha SMS de mí



Situaciones ante las que tenemos que reaccionar		SMS sobre mí
Un amigo llega siempre con retraso cuando habéis planeado salir a dar una vuelta. ¡¡¡¡Nunca es puntual!!!		
Un amigo no dice nunca lo que piensa y, cuando lo hace, es inseguro y se sonroja.		
Un amigo no habla nunca seriamente, lo único que sabe es tomar el pelo y hacer bromas pesadas		
Un amigo piensa siempre que tiene razón, echa la culpa a los demás y no se cuestiona nunca.		
Un amigo no acepta ni bromas ni críticas, enseguida se pone triste y se cierra en sí mismo.		

\*

En la página de Youtube, para activar los subtítulos en su idioma preferido, siga el procedimiento a continuación:

1. seleccione **CONFIGURACIÓN**
2. active **SUBTÍTULOS**
3. seleccione el **IDIOMA AUTOMÁTICO**
4. seleccione (aparece después de seleccionar el idioma automático) **TRADUCCIÓN AUTOMÁTICA**
5. elija tu **IDIOMA PREFERIDO**

