

**Servicio Jesuita a Refugiados-Colombia
Bogotá, 2009**

***CHES*
Caja de Herramientas Espirituales**

¿De qué se trata?

- Caracterización de la Población en situación de desplazamiento (PSD)
- Comprensión del ser humano como ser integral.
- Relación entre las distintas dimensiones del ser humano y lo que entendemos por 'salud' o 'salvación' (Ver documento)
- ¿Qué entendemos por espiritualidad? Distinguir entre espiritualidad y confesionalidad, entre religiosidad y confesionalidad, entre interioridad y espiritualidad, entre la dimensión psíquica y dimensión espiritual.
- ¿Qué entiende el SJR como acompañamiento en la dimensión espiritual?
- ¿Qué es la CHES?

¿Cómo utilizar la CHES?

- Instrucciones dirigidas a la persona que va a utilizar esta Caja de Herramientas Espirituales (CHES)
- Importancia del lenguaje metafórico.
- Tener en cuenta tiempos, lugares y personas.
- No el mucho saber harta y satisface el alma...
- Importancia del juego de roles y de la escenificación de situaciones.
- Lenguaje de lo lúdico, lo plástico, lo estético, el contraste, lo creativo...
- Suscitar la pregunta, antes de ofrecer la respuesta.
- Lecturas guiadas por preguntas.
- Comenzar siempre las actividades con un ejercicio de conciencia corporal.
- Definir claramente las reglas de juego de las distintas actividades: Puntualidad. Respetar los compañeros de actividad, física y verbalmente; sus sentimientos, creencias, pensamientos. Seguir las instrucciones del facilitador. Apertura a la participación. Permitir que se desarrolle la experiencia desde el principio hasta el final. Libertad para expresarse y

escuchar. Mantenerse en los límites de los espacios establecidos para la actividad. Respetar los lugares donde se desarrolla la actividad.

- Siempre dar espacio para las preguntas y las clarificaciones.
- Estar atento para percibir si alguien necesita un acompañamiento más cercano para elaborar una situación determinada que no se atreva a comunicar en el grupo.
- Todas las Herramientas tendrán los siguientes elementos:
 - ¿Qué? – El nombre de la actividad
 - ¿Por qué? – La motivación para realizar la actividad
 - ¿Para qué? – El objetivo que se pretende alcanzar con la actividad
 - ¿Cómo? – Se seguirá siempre el siguiente esquema:
 - 1) **La Experiencia:** Ver la vida. Tomar conciencia de una realidad determinada que nos cuestiona, nos preocupa, nos inquieta.
 - 2) **La Reflexión:** Interpretar la realidad a la luz de un texto bíblico, de un escrito significativo, de un video, de una canción, de una presentación audiovisual, etc. Se trata de interpretar la realidad que queremos esclarecer, con unos criterios que nos permitan entender mejor esa realidad ante la cual estamos.
 - 3) **La Acción:** Definición de una acción transformadora de la realidad. Buscar lo que podemos hacer ante la realidad que tenemos delante, a la luz de los criterios que nos han iluminado.
- Los pasos que se sugieren para utilizar la herramienta.
 - ¿Con qué? – Materiales necesarios para realizar la actividad.
 - ¿Dónde? – El lugar. Las condiciones locativas recomendadas.
 - ¿Cuántos? El número recomendado de participantes.
 - ¿Cuánto tiempo? – La duración aproximada de la dinámica.
 - ¿Cómo nos fue? – La Evaluación.

Tabla de contenidos

Capítulo 1: ¿Cómo relacionarme con Dios a través de mi mismo? (Lo subjetivo)

Capítulo 2: ¿Cómo relacionarme con Dios a través de los demás? (Lo intersubjetivo)

Capítulo 3: ¿Cómo relacionarme con Dios a través de la naturaleza? (Lo objetivo)

Anexos

CD

Elaborar un CD que tenga:

- Presentaciones audiovisuales de power point.
- Canciones.
- Programas de radiales (un tal Jesús)
- Música para ambientar
- Algunas canciones mensaje
- Documentos en WORD

- Video de Tony Meléndez

Capítulo 1

¿Cómo relacionarme con Dios a través de mi mismo? (Lo subjetivo)

- La historia de la vida: Una línea en el tiempo
- El Quipu. Tejiendo nuestra propia historia
- La historia de mi propio duelo
- Historia de mi camino con Dios
- Mandalas
- Tipología de Dios
- ¿Quién soy?
- Epitafio
- Cielo y tierra
- Ethos que cuida.
- Autoinventario
- Autorretrato
- Desafío actual
- ¿Dónde estoy?
- Lo que me hace sentir bien
- Qué hay en un nombre
- Recapitulación

La historia de mi vida: una línea en el tiempo

¿Por qué?

Cada vez que miramos hacia atrás, aprendemos de lo que nos ha pasado. Recuperar la propia historia y tratar de entender la concatenación de los acontecimientos de nuestra propia vida, es un elemento fundamental para el crecimiento como personas y para desarrollar nuestra relación con Dios. El pueblo de Israel fue tomando conciencia del actuar de Dios en medio de los acontecimientos, mirando lo que le iba pasando. La línea de tiempo es una herramienta de incalculable valor, porque que cualquier persona pueda explorar el camino que ha recorrido y descubrir patrones de comportamiento, ciclos que se repiten a lo largo de la vida, situaciones de las que puede aprender.

¿Para qué?

Lograr que los/las participantes revisen su propia vida y aprendan lecciones para su futuro.

¿Cómo?

1) La Experiencia:

Dibuja una línea de tiempo en la que aparezcan los años 'clave' de tu vida, empezando por el año de tu nacimiento y terminando con el año presente. Junto a cada momento 'clave', escribe una palabra o frase que describa el acontecimiento o la experiencia que quieres destacar. A su lado escribe los sentimientos que tuviste en ese tiempo o durante aquel período de tu vida. Quizás quieras colorear cada período de tiempo, utilizando los colores que expresen los sentimientos que tuviste en esa época.

Mirando la línea de tu vida, toma conciencia de los momentos, acontecimientos o experiencias más significativos de tu vida. Retrocede, recupera tus primeros recuerdos y avanza despacio a lo largo de tu vida. Cierra los ojos mientras lo haces para revivir con mayor intensidad tus recuerdos. Detente en los acontecimientos y períodos más significativos. Recuerda las experiencias y sentimientos asociados a ellas tan vivamente como te sea posible.

Escribe o dibuja los pensamientos o sentimientos que tienes sobre cualquier período o sobre la totalidad de tu vida mientras la contemplas retrospectivamente. Toma nota de los patrones de conducta, ciclos, temas y lecciones que se ponen de manifiesto.

2) La Reflexión:

Lee alguna de las siguientes citas bíblicas, o las tres y responde las preguntas que se ofrecen a continuación:

Deuteronomio 26, 5-10

Salmo 139 (138)

Lc. 24, 13-35

- ¿Qué es lo que hace el pueblo de Israel para recuperar su historia?
- ¿Cómo percibe el salmista la presencia de Dios a lo largo de su historia?
- ¿Qué es lo que hace el Señor resucitado con los discípulos de Emaús?

3) Acción

En grupos: Terminado el trabajo personal y la reflexión con base en los textos bíblicos, se propone a los/las participantes formar varios grupos y elegir un representante que tome nota de lo que se vaya compartiendo en el grupo. Cada uno/una puede compartir lo que haya descubierto en su trabajo personal... lo que cada uno quiera. Y todos deben tratar de rescatar los aprendizajes más importantes que han hecho a través de este ejercicio.

En Plenaria: El representante de cada grupo comparte los aprendizajes más importantes que han hecho durante el compartir grupal. La persona que orienta la dinámica, puede destacar o subrayar los elementos que considere más significativos.

¿Con qué?

Hojas de bloc, lápices, colores, papel periódico, marcadores, Biblias o fotocopias de los textos propuestos y música de fondo.

¿Dónde?

El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo de grupo y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover. Es bueno que el salón tenga tablero y que haya con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes pueden ser entre 20 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

4 horas

¿Cómo nos fue?

Invitar a los/las participantes a compartir lo que mas les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases:

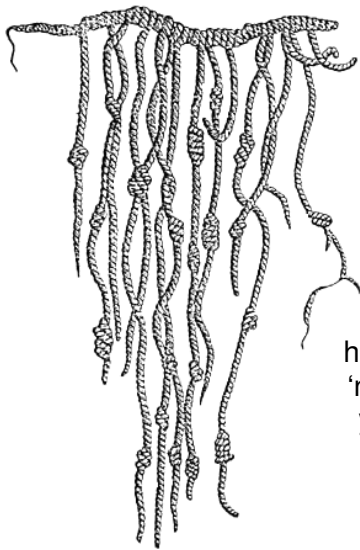
- ¡Qué bueno que...!
- ¡Qué lástima que...!
- ¡Sería bueno que...!

El Quipu Tejiendo nuestra propia historia

¿Por qué?

Recuperar la propia historia de vida es una necesidad fundamental del ser humano. Un pueblo o una persona que no tiene memoria y no aprende de su propia historia, está condenado a repetirla... Todos/as necesitamos mirar atrás, aprender de lo que hemos vivido, de cómo hemos caminado, para encontrar las luces que nos permitan inventar el porvenir. No miramos atrás para quedarnos atados a lo que pasó, sino para hacernos capaces de soñar con un mundo nuevo. Un mundo nuevo es posible.

Esta característica de nuestra propia humanidad, sirve para que también los seres humanos tomen conciencia de la acción salvífica de Dios en su propia historia. El pueblo de Israel fue



entendiendo, poco a poco, la manera de actuar de Dios, en la medida en que miraban atrás y leían con ojos de fe, su propia historia de salvación. Dios se revela en la historia de cada una de las personas y de los pueblos. Dios ha estado trabajando desde siempre y sigue trabajando hoy en medio de nosotros/as.

Hay formas de mirar hacia atrás que tienen un acento racional y reflexivo. Queremos proponer una herramienta de reconstrucción de la propia historia, personal y colectiva, desde la creatividad de los colores, los nudos y las formas. Para ello, hemos recurrido a la técnica del 'Quipu', que en quechua significa 'nudo'. Se trata de un sistema de contabilidad utilizado por los incas y que puede ayudarnos a reconstruir nuestra propia historia.

¿Para qué?

Realizar un ejercicio de reconstrucción de la propia historia de vida, permitiendo un momento creativo de interiorización del propio camino personal y facilitar un compartir en grupos para enriquecer a los/las participantes.

¿Cómo?

1) La Experiencia:

- Se entrega a cada uno/a de los/las participantes, el texto sobre "*El secreto de los nudos incas*" y se invita a que cada uno/una lo lea detenidamente. Si en el grupo hay personas que no leen bien, puede hacerse una lectura colectiva.
- Se invita a cada uno/una de los/las participantes, a elaborar su propia biografía a manera de *quipu*, teniendo presente los acontecimientos más importantes de su camino personal, familiar y social. Hay que insistir en que el tejido debe reflejar lo mejor posible los momentos más importantes de su vida, los sentimientos, las experiencias, las imágenes, las vivencias, las relaciones que la persona quiera destacar. Puede colocarse un poco de música suave de fondo, para facilitar el espacio de interiorización.
- Se invita a los/las participantes a que se detengan durante la construcción del tejido, en los momentos en los que más se les dificultó escribir o en los momentos en los que han disfrutado más recordando su propia historia.

- Cuando todos/as han terminado de ‘escribir’ su propia historia a través del *quipu*, se hacen grupos de pocas personas, para facilitar la comunicación. Se da un tiempo suficiente para este compartir y se invita a que cada uno/una escuche a los demás con mucha receptividad.

2) La Reflexión:

- Después de compartir en los grupos, se invita a los/las participantes a leer su propia historia como historia de salvación. Para ello, se invita a mirar otra vez su *quipu* destacando con alguna señal, los momentos en los que sintió más clara la presencia de Dios, y los momentos en los que sintió a Dios lejos de su camino.
- Se invita a todos/as a leer el salmo 139 (138). Se puede llevar fotocopiado, si no hay biblias para todos/as.
- Cada participante registrará en su cuaderno, los sentimientos que suscita en su interior esta relectura de su propia historia y la lectura de este salmo.
- Cada participante elaborará una frase que sintetice su historia de salvación.

3) La Acción:

- Se invita a los/las participantes a volver a los grupos para compartir la segunda parte del ejercicio.
- Cada grupo llegará a alguna conclusión con respecto a lo que han aprendido con este ejercicio. Esta conclusión se compartirá luego en la plenaria.
- Se realiza la plenaria en la que se van colgando los *quipus* en las paredes del salón. Cada participante leerá la frase que sintetiza su historia de salvación y luego colgará su *quipu* en la pared que quiera y a la altura que quiera.
- Después de que cada participante ha dicho su frase y ha colgado su *quipu*, los representantes de cada grupo contarán la conclusión a la que ha llegado su grupo.

¿Con qué?

- Fotocopia del texto “El secreto de los nudos incas”
- Varios ovillos de lana e hilos de distintos colores y grosores.
- Varios pares de tijeras.
- Fotocopia del salmo 139 (138) o biblias para cada uno/una.
- Grabadora y música suave para los momentos de interiorización.
- Cinta de enmascarar para colgar los *quipus* sin dañar las paredes.
- Cada participante debe tener un cuaderno y con qué escribir.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo de grupos y la plenaria. Ojalá tenga sillas que se pueden mover.
- Es bueno que el salón tenga tablero y que haya con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 10 y 50 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar unas tres horas o un poco más.

¿Cómo nos fue?

Invitar a los/las participantes a compartir lo que más les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases:

- ¡Qué bueno que...!
- ¡Qué lástima que...!
- ¡Sería bueno que...!

La historia de mi propio duelo

¿Por qué?

La vida humana es una constante sucesión de separaciones y despedidas que generan sufrimientos en las personas y que a la vez se convierten en experiencias de crecimiento en la medida en que estas rupturas se aceptan creativamente como condición necesaria para vivir.

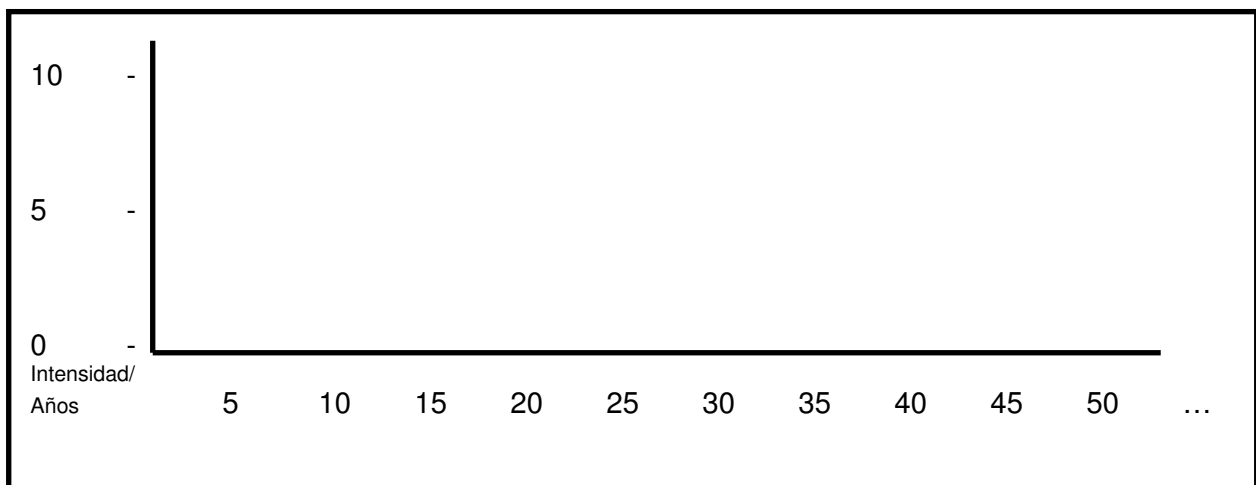
¿Para qué?

Lograr que las personas identifiquen las diferentes experiencias de duelo que han vivido durante su vida y las posibilidades que han tenido y que tienen de enfrentarlas de manera constructiva y adecuada.

¿Cómo?

1) Experiencia

- El animador previa la realización del inicio de la actividad pega en una pared un abanico grande con las clases de pérdidas que tenemos o podemos tener durante nuestra vida (el nacimiento, las pérdidas del crecimiento, cultura, identidad personal, bienes materiales, lazos afectivos, salud, bienes humanos y espirituales, ilusiones y expectativas, muerte de una persona).
- Se invita a los participantes a observar la pared con el abanico de pérdidas y a responder las siguientes preguntas:
 - ¿Qué piensas acerca de las pérdidas que vivimos en la vida?
 - ¿Cuáles de las pérdidas del abanico consideras que has experimentado con mayor profundidad?
- El animador hace una lectura de la definición de los tipos de separaciones (anexo) y propone a cada persona trazar un gráfico de las diferentes pérdidas que ha experimentado durante la vida escribiendo la fecha, el tipo de pérdida, la transformación que le produjo y la intensidad del duelo. La persona coloca un punto en cada momento de su vida, de acuerdo a la fecha y a la altura que corresponda, de acuerdo a la intensidad; 10 sería lo más fuerte y 0 lo más suave...



- Luego del ejercicio se invita a responder las siguientes preguntas:
 - ¿Qué identificas en tu gráfico?
 - ¿Qué actitudes tiendes a asumir cuando has vivido pérdidas o rupturas en tu vida?
 - ¿Qué has logrado aprender de las experiencias de pérdida que has tenido?

2) Reflexión

- Se le entrega a cada uno de los/las participantes la lectura “Cada uno tiene su propia cruz” para que la lean y respondan las siguientes preguntas de manera individual:
 - ¿Qué reacciones ha suscitado en ti la lectura que acabas de hacer?
 - Revisando tu experiencia personal de sufrimiento ¿Crees que has tenido los mismos comportamientos con Dios que se expresan en la lectura? ¿Por qué?
- Se hacen grupos de 5 personas para compartir la reflexión.

3) Acción

- Se invita a los/las participantes a comentar en plenaria la experiencia vivida durante las actividades, los sentimientos que se generaron y las acciones que se plantean para lograr elaborar las etapas de duelo de manera constructiva.

¿Con qué?

- Papel periódico con un abanico de pérdidas dibujado en el mismo.
- Cuartos de papel periódico para que los participantes tracen su gráfico con las diferentes pérdidas.
- Lapiceros con lo que puedan escribir los participantes.
- Fotocopia de la lectura “Cada uno tiene su propia cruz”

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo en grupos y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que tablero y haya con que escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 15 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar dos horas.

¿Cómo nos fue?

Invitar a los participantes para que compartan los mejores aspectos del taller y los aspectos que consideran deben mejorarse tanto en los contenidos y metodología como en la parte logística.

Historia de mi camino con Dios

¿Por qué?

Cada uno de nosotros se caracteriza por haber vivido un camino de acercamiento y alejamiento de Dios. Es un camino muy personal que comienza desde la niñez. Mirar hacia atrás para reconocer el paso del Señor por nuestras vidas, y nuestra respuesta a sus llamadas es importante para un nuevo encuentro con El. Reconocer la propia historia nos ayuda a entendernos hoy y a proyectarnos hacia el futuro.

¿Para qué?

Realizar un ejercicio de reconstrucción del camino que ha vivido la persona en su relación con Dios.

¿Cómo?

4) La Experiencia:

Se invita a cada uno de los/las participantes a dedicar una media hora realizando el siguiente ejercicio en ambiente de oración.

- **Petición:** Señor, tu lo sabes todo, tu me conoces mejor de lo que yo mismo me conozco, te pido que me ayudes a mirar la historia de mi camino contigo. Dame la gracia de aceptar y reconocer tu compañía a lo largo de toda mi vida.
- **Mirar la Vida:** Piensa durante algunos minutos y luego escribe las etapas que ha tenido tu relación con el Señor.
 - ¿Qué etapas ha tenido mi relación con Dios?
 - ¿Cómo ha sido mi relación con Dios en cada una de estas etapas?
 - ¿Cuál ha sido el momento en el que me he sentido más alejado de Dios?
 - ¿Cuál ha sido el momento en el que me he sentido más acompañado por Dios?

5) La Reflexión

- **Juzgar la vida desde la Palabra:** Lee los versículos 1 al 14 del capítulo 12 del libro del Éxodo.
 - ¿Cómo percibió el pueblo de Israel el paso del Señor por sus vidas?
 - ¿Qué significa la Pascua para el pueblo de Israel?
 - ¿Qué te dice este pasaje para tu vida?

6) La Acción:

- Responder a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué te está pidiendo Dios a través de este rato de oración?
 - ¿En qué te ayuda reconocer la historia de tu camino con Dios?
- **Acción de gracias:** Lee despacio el salmo 139 (138) y termina escribiendo una oración en la que le agradezcas a Dios su compañía durante toda tu vida.
- **Plenaria:** Es bueno tener un momento de compartir en la plenaria o en grupos pequeños, si el grupo es muy grande.

¿Con qué?

- Biblias para todos o fotocopias de los dos textos (Éxodo y salmo).
- Grabadora y música suave para los momentos de interiorización.
- Cada participante debe tener un cuaderno y con qué escribir.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo de grupos y la plenaria. Ojalá tenga sillas que se pueden mover.
- Es bueno que el salón tenga tablero y que haya con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 10 y 50 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar una hora o un poco más con la plenaria.

¿Cómo nos fue?

Invitar a los/las participantes a compartir lo que más les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases:

- ¡Qué bueno que...!
- ¡Qué lástima que...!
- ¡Sería bueno que...!

Mandalas

¿Por qué?

Las personas pocas veces se internan en su mundo interior para encontrar su propia esencia e identificar zonas hasta el momento desconocidas. Es necesario centrarse cuando se está disperso y encontrar la calma en medio de las dificultades a partir del trabajo interior.

¿Para qué?

Lograr que las personas encuentren la manera de llegar hacia su propio centro interior para conocerse y escuchar lo que este quiere expresarles.

¿Cómo?

1) Experiencia

- Para comenzar a desarrollar la actividad el animador explica a los/las participantes el concepto de mandala:
 - “La palabra mandala proviene del sánscrito, y significa Círculo Sagrado. Es un símbolo de sanación, totalidad, unión, integración, el absoluto.
Un mandala es básicamente un círculo, es la forma perfecta, y por ello nos representa el símbolo del cosmos y de la eternidad. Nos representa la creación, el mundo, el dios, el ser humano, la vida”¹.
 - “(…) Caminar, danzar, contemplar, dibujar y pintar mandalas puede ayudar a curar la sensación de fragmentación psíquica y espiritual, a manifestar la creatividad y a reconectarnos con nuestro Ser esencial”².
- Luego de lo anterior se explica a los/las participantes cómo dibujar un mandala para que ellos mismos puedan construirlo y se les presentan ejemplos (anexo) para que tengan una base de cómo hacerlo. Se coloca música suave de fondo para mejorar la concentración.
- La construcción de los mandalas se da a partir de un esquema básico: un círculo y cuatro puntos cardinales pero también puede hacerse a través de un triángulo, un cuadrado, o un octágono y puede ser decorado como la persona lo desee, ya sea una cruz, lunas, estrellas, el sol, flores, aves, figuras geométricas entre otros que le proyecten paz y tranquilidad.
- Para pintar los mandalos ya construidos el animador invita a los/las participantes que busquen un lugar tranquilo en donde puedan observar detenidamente el mandala construido concentrándose en él. Los colores pueden ser los que la persona considere convenientes de acuerdo a lo que el mandala le inspire en el momento de pintarlo, pero si ya se ha identificado algún problema es conveniente ayudar a solucionarlo eligiendo un color de acuerdo a la tabla de colores (anexo).

2) Reflexión

- Se invita a los/las participantes para que respondan las siguientes preguntas:
 - ¿Qué sentimientos identificaste mientras realizabas tu mandala?
 - ¿Lograste llegar a tu centro interior?
 - ¿Qué pudiste descubrir de ti mismo a través del mandala?

¹ rutasdelalma.blogspot.com/2007/05/concepto-de-mandala.html

² rutasdelalma.blogspot.com/2007/05/concepto-de-mandala.html

3) Acción

- Se invita a los/las personas para que en plenaria, expongan sus mandalas e identifiquen los aprendizajes adquiridos durante la experiencia vivida y para que concluyan acerca de la importancia del encuentro con el centro interior.

¿Con qué?

- Hojas de block, colores, lápices, para dibujar y pintar los mandalas
- Fotocopias de mandalas
- Música de relajación

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo en grupos y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que el salón tenga tablero y que haya con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 15 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar tres horas

¿Cómo nos fue?

- Música de relajación
- ¿Cómo me sentí?
- ¿Qué me gustó?
- ¿Qué no me gustó?
- ¿Qué aprendizaje me llevo?
- ¿Qué sugerencias hago?

Tipologías de Dios

¿Por qué?

Las primeras experiencias de amor o de odio que tenemos en nuestra infancia nos marcan para toda la vida. Estas imágenes las experimentamos a nivel cognitivo o como imágenes que nos acompañan siempre. Estas imágenes también nos sirven para construir nuestra comprensión de Dios. Por tal motivo, es necesario conocer esas imágenes que tenemos de Dios para purificarlas y clarificarlas cuando sea necesario. Por consiguiente, las imágenes o conceptos de Dios surgen de las experiencias de la infancia... Y conocer esas imágenes que tenemos de Dios permite arriesgarnos a decir... Dime qué imagen de Dios tienes... y te diré quién eres...

¿Para qué?

- Lograr que los/las participantes reflexionen sobre el origen de las imágenes distorsionadas de Dios.
- Lograr que los/las participantes identifiquen las imágenes distorsionadas que hay en su vida.
- Lograr que los/las participantes conozcan la imagen del Dios de la Biblia

¿Cómo?

1) La Experiencia:

Se invita a los/las participantes para que plasmen en un dibujo las siguientes preguntas:

En la infancia

- ¿Quién me dio ternura y protección y quién me enseñó a cumplir las normas?
- ¿Influyó ese trato en mi forma de ser?
- ¿Qué persona me habló por primera vez de Dios?

Después de que los/las participantes realicen el dibujo se les da un texto sobre la presencia maternal y paternal y se les invita a reflexionar sobre la relación que tiene con lo plasmado en el dibujo.

Texto anexo para reflexionar:

Presencia maternal

El bebé se siente inmerso, arropado y protegido... La madre se constituye en un todo protector. La experiencia de sentirnos inmersos en la totalidad de lo divino (la mística) difícilmente se daría si no tuviéramos una experiencia de totalidad con nuestras madres. Quien sintió esa confianza y seguridad en su madre, fácilmente la tendrá en los otros y por tanto en el mismo.

Presencia paternal

El 'padre' es la representación de la autoridad, la norma, lo perfecto. La ley, el modelo, el ideal y la esperanza nos llega por línea paterna. Si de lo 'maternal' surge la unión mística, de lo 'paternal' surgirá la misión profética, es decir, la exigencia y la fidelidad.

2) La Reflexión: Rom. 8, 12-17; Mat. 11, 28-30

Luego, se invita a los/las participantes para que formen grupos y elijan un facilitador. A cada facilitador se le entregan dos a tres imágenes de Dios para que las socialice en su grupo. Después de esto, el facilitador invita a los/las participantes para que respondan de manera personal las siguientes preguntas:

- ¿Te identificas con esa imagen de Dios?
- Si no te identificas pregúntate entonces ¿Qué imagen tengo de Dios?
- ¿Ha influido esa imagen en mi forma de ser?

3) Acción

Terminada la reflexión personal en cada grupo se realiza una plenaria en donde el facilitador de cada grupo socializa los puntos más significativos que se han compartido. Para finalizar la actividad el animador del taller realiza la retroalimentación a partir de lo que han socializado los grupos. e invita a los/las participantes a escribir un compromiso para fortalecer la imagen en la que deben poner realmente la confianza y sentido de la vida.

¿Con qué?

Hojas de bloc, lápiz, colores papel periódico, marcadores y música de fondo.

¿Dónde?

El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo de grupo y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover. Es bueno que el salón tenga tablero e implementos con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes pueden ser entre 20 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

3 horas

¿Cómo nos fue?

Invitar a los/las participantes a compartir lo que más les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases:

- ¡Qué bueno que...!
- ¡Qué lástima que...!
- ¡Sería bueno que...!

¿Quien Soy Yo?

¿Por qué?

Reflexionar sobre quién soy es un ejercicio fundamental para fortalecer la identidad personal que se ha venido construyendo durante el proceso de la vida. Igualmente, es una manera para hacer conciente el principio y fundamento que orienta cotidianamente la forma de ser y proceder en todo ser humano. Saber quién soy permite asumir con madurez los retos y de saber afrontar de manera positiva y creativa el proyecto de vida.

¿Para qué?

Ofrecer a los/las participantes la oportunidad de distanciarse para poder verse a sí mismos, buscando apreciar el entorno (La historia personal, la gente y el ambiente que les rodea, etc.) desde una perspectiva que permita percibir la totalidad de quién es.

¿Cómo?

1) La Experiencia:

Se invita a los/las participantes para que de manera personal realicen el siguiente ejercicio: Escribe una carta a una persona desconocida. Preséntate y cuéntale quién eres. Describe tu apariencia, pasado, actividades, intereses y preocupaciones. Quizás quieras incluir también algo sobre el lugar donde vives, tu trabajo, estudios o los lugares donde pasas parte de tu tiempo, al igual que sobre las personas significativas de tu vida.

2) La Reflexión:

Vuelve a leer la carta imaginando que eres la persona que la recibe. Escribe tus reacciones ante ella. Centra la atención en tu interior, manteniendo los ojos cerrados. Medita sobre la frase: "Yo soy..." y complétala en tu imaginación tantas veces como quieras. Después escribe un poema titulado: "Yo soy...". No te preocupes por la rima o por la estructura... permite que fluya un verso libre. Quizás quieras ilustrar tu poesía con un dibujo.

Cita bíblica recomendada: Marcos 8, 29

3) Acción

Terminada la reflexión personal se propone a los/las participantes para que formen varios grupos y elijan a un facilitador o representante según la cantidad de la población acompañada. Formado los grupos se invita a los/las participantes a compartir lo siguiente:

- Compartir el escrito sobre quién eres tú.
- ¿Porqué es importante reconocer quién eres?

Se hace una plenaria en la que cada facilitador socialice lo que han compartido en el grupo.

Para finalizar la actividad el animador del taller realiza la retroalimentación a partir de lo que han socializado los grupos.

¿Con qué?

Hojas de bloc, lápiz, colores papel periódico, Biblias o el texto fotocopiado, marcadores y música de fondo.

¿Dónde?

El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo de grupo y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover. Es bueno que el salón tenga tablero y que haya con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes pueden ser entre 20 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

4 horas

¿Cómo nos fue?

Dos formas saber como nos fue:

- Invitar a los/las participantes para que por medio de una palabra expresen más significativo de todo el taller.
- Invitar a los/las participantes a compartir lo que mas les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases:
 - ¡Qué bueno que...!
 - ¡Qué lástima que...!
 - ¡Sería bueno que...!

Epitafio

¿Por qué?

Cada uno de los seres humanos vamos forjando un camino a medida que vamos avanzando en la vida. Ese camino se va construyendo con base en una serie de valores que para nosotros mismos se van haciendo el fundamento de nuestro actuar diario. A través de este actuar, queremos dejar una huella en la vida de los que nos rodean.

¿Para qué?

Tomar conciencia de la fragilidad de nuestra propia vida y descubrir los valores fundamentales de la propia vida.

¿Cómo?

1) Experiencia

Se invita a los/las participantes a hacer un momento de silencio y a tomar conciencia de su propio cuerpo. El facilitador invita a los participantes para que se coloquen en una posición cómoda y piense cómo dentro de algún tiempo, más o menos largo, ya no existirán... Se les invita a imaginar que aquellos a quienes han dejado, querrán poner sobre su tumba una frase en la que puedan compendiar el lema que rigió su propia vida. ¿Cuál crees que podría ser el epitafio que adorne la lápida en la que coloquen tus restos mortales? Escribe la frase de tu lapida³.

Se invita luego a cada uno a escribir una oración fúnebre que quisiera que fuera leída en su entierro. ¿Qué te gustaría decir en definitiva sobre ti, o qué debería decir otro en definitiva sobre ti? Redacta el discurso por escrito⁴. A modo de sugerencia podrías comenzar la oración así: El.... (Día, mes, año) murió (nombre) a la edad de.... años, debido a.... (Causa de la muerte). ¿Cuáles fueron las etapas más importantes de su vida? ¿Qué quiso, que hizo, que fue importante para él/ella? ¿Qué desea a los que deja aquí?

2) Reflexión

Se invita a cada uno de los/las participantes a responder las siguientes preguntas a manera de reflexión partiendo de la experiencia anterior:

- ¿Consideras que has actuado de acuerdo a tus convicciones y creencias?
- ¿Consideras que has omitido acciones que podrías haber realizado por ti o por lo otros?
- ¿Tienes claridad en la forma como quieres vivir tu vida?
- ¿Qué huellas dejaría tu vida si murieras en este instante?
- ¿Cambiaría tu vida el hecho de enterarte que padeces una enfermedad mortal y que te queda un tiempo limitado de vida?
- ¿Qué modificarías en tu manera de actuar?

³ JÜLICHER, Jochen, Todo volverá a ir bien pero nunca será como antes, Ed. Sal Térrea, Bilbao 2004. Pg. 102.

⁴ JÜLICHER, Jochen, Todo volverá a ir bien pero nunca será como antes, Ed. Sal Térrea, Bilbao 2004. Pg. 102.

3) Acción

Se organizan grupos pequeños para compartir la reflexión que cada uno ha hecho. Después de un tiempo de trabajo de grupos, se hace una plenaria en la que se comparte la reflexión de los grupos.

¿Con qué?

- Lapiceros y hojas block donde puedan escribir los participantes.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo en grupos y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que haya tablero y con que escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 15 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar dos horas.

¿Cómo nos fue?

Invitar a los participantes para que compartan los aspectos positivos y negativos del taller, aprendizajes y aspectos a mejorar.

Cielo y Tierra

¿Por qué?

Las personas en la actualidad viven en un continuo ajetreo y tratan de responder a situaciones que requieren de gran rapidez, sea porque la sociedad lo demanda o porque la necesidad para sobrevivir lo exige. El tiempo se puede convertir en uno de los elementos más preciados pero a la vez más esclavizantes. Las personas no alcanzan a tomar conciencia de los aspectos más importantes de sus propias vidas y de la posibilidad de que llegue la muerte sin que ni siquiera se den cuenta o tengan tiempo para prepararse.

¿Para qué?

Lograr que los/las participantes comprendan la importancia de la propia vida y tomen conciencia de los valores fundamentales que mueven su actuar.

¿Cómo?

1) Experiencia

- Tras un ejercicio de armonización y relajación, se da a todos los participantes un par de minutos para pensar y escribir lo que para ellos es realmente importante en la vida. Pueden hacer una lista de las 10 cosas más importantes y luego organizarlas a partir de lo más importante hasta lo más superficial.
- Después se distribuyen en grupos por la sala de unas 4 ó 5 personas, con objeto de que cada una de ellas haga su presentación ante el grupo y hable con los demás participantes de lo que es importante para el/ella.
- En todo ello rige el acuerdo de que en el momento en que el animador nombre el mes en el que el/la participante nació, dejará de hablar, si lo está haciendo y, sin vacilación alguna se levantará e irá a un lugar de la sala que se denominará el 'cielo'.
- El animador va nombrando todos los meses del año poco a poco y en orden aleatorio, y de cada grupo se van levantando los que sean nombrados, para dirigirse todos al lugar que se ha determinado que es el 'cielo'. Los que ya hayan llegado al 'cielo', permanecerán en silencio, observando a los demás participantes. Las personas cuyo mes de nacimiento se nombre, harán de cuenta que han muerto. La dinámica dura hasta que son nombrados todos los meses del año y todos los/las participantes estén en el 'cielo'.

2) Reflexión

- Luego de realizar el ejercicio se invita a los/las participantes a reflexionar de manera personal las siguientes preguntas:
 - ¿Cuál fue la experiencia de ser llamado repentinamente? No haber contado la historia. Haberla dejado a la mitad.
 - ¿Cómo se sintió cuando su compañero de grupo tuvo que levantarse y marcharse?
 - ¿Qué paso cuando ya solo quedaron dos o uno? ¿Se juntó con los demás que habían quedado atrás de los demás grupos y formaron nuevos grupos, o no quisieron pasar por lo mismo otra vez?
 - ¿Los del cielo qué experimentaron, como vieron a los demás en la tierra? ¿Qué les llamó la atención al levantarse e irse? ¿Cómo quedó el grupo? ¿Siguieron su proceso sin mayores cambios?
 - ¿Crees que Jesús estuvo preparado para morir? ¿Por qué?

- ¿Qué crees que te dice Dios a través de la experiencia vivida?
- Se realiza un trabajo en grupos para compartir las reflexiones de cada uno.

3) Acción

- Se invita a los participantes a compartir en plenaria las siguientes preguntas:
 - ¿Cuales han sido los momentos en los que has experimentado la muerte de repente y que has hecho ante eso?
 - ¿Qué cosas importantes querrías hacer antes de morir? ¿Por qué no las has hecho?

Para finalizar se entrega a cada uno de los/las participantes la fotocopia de la canción 'Gracias a la vida' y se invita a cantarla juntos...

¿Con qué?

- Lapiceros y hojas block donde puedan escribir los participantes.
- Grabadora con música suave.
- Canción 'Gracias a la vida' escrita en hojas para cada uno.
- Canción 'Gracias a la vida' en CD o cassette para guiar la última actividad.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo en grupos y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que haya tablero y con que escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 15 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar dos horas.

¿Cómo nos fue?

El animador invita a las personas a responder las siguientes preguntas en plenaria:

- Aspectos positivos del taller
- Aspectos por mejorar
- Aspectos del taller que me llevo para mi vida.

El *ethos* que cuida

¿Por qué?

Reflexionar sobre lo que significa el cuidado es un ejercicio que nos mueve a identificar la manera como amamos la naturaleza, las personas y el entorno que nos rodea. El problema es que en la actualidad muchas personas no toman conciencia del daño que se le hace a la humanidad por la falta de cuidado en el trato dado a la naturaleza y a los recursos escasos, y la ausencia de cuidado en referencia a la propia sobrevivencia de la especie humana.

Por consiguiente, El cuidado es una condición necesaria que cada ser humano debe asumir y cultivar de manera propositiva a través de la vida sobre todo porque asume una doble función de prevención de daños futuros y de regeneración de daños pasados. El cuidado posee ese don: refuerza la vida, atiende a las condiciones ecológicas, sociales y espirituales, culturales que permiten la reproducción de la vida, y de su ulterior evolución. En fin es pertinente porque lo correspondiente al cuidado, en términos políticos es la «sostenibilidad» que apunta a encontrar el justo equilibrio entre el beneficio racional de las virtualidades de la Tierra y su preservación para nosotros y las generaciones futuras.

¿Para qué?

- Reflexionar sobre la situación actual de cuidado del hombre con el medio ambiente, con sus semejantes y con Dios.
- Reflexionar sobre la situación deseada del cuidado del hombre con el medio ambiente, con sus semejantes y la relación con Dios.
- Identificar alguna acción para mejorar el cuidado con el medio ambiente, con los demás y con Dios.

¿Cómo?

1) La Experiencia

Se invita a los/las participantes a realizar la siguiente dinámica: Los/las participantes se organizan en parejas y se les pide que conversen durante dos minutos sobre un tema libre de la vida personal. Posteriormente cada persona en plenario presenta a su compañero/a.

Se invita luego a los/las participantes para que a través de un poco de arcilla, expresen la situación actual del cuidado que tienen las personas con la naturaleza, con los demás y con Dios.

Una vez terminada la actividad se invita a cada participante para que coloque la obra en el centro, de modo que los demás puedan interpretar lo que descubren a través esa creación.

El participante que creó la obra sobre la cual se está hablando, debe tomar nota de lo que expresan sus compañeros y darse cuenta de lo que siente ante estas interpretaciones.

Después de que todos han participado de la actividad colocando la obra en el centro y tomando nota de lo que siente ante la interpretación de sus compañeros se invita a los/las participantes a compartir en parejas las notas que tomaron.

2) La Reflexión

Se le da a los/las participantes el capítulo 2 del libro del Génesis sobre la creación del universo para que lo lean pausadamente como situación deseada. Y se pregunten: ¿qué es lo que más les llama la atención de la situación deseada tal como Dios la creó?

Después de reflexionar sobre esto, se invita a los/las participante para que se dirijan hacia el campo, el jardín o un lugar en donde se encuentren con la naturaleza y pongan su atención en una rosa, en una hoja, o en lo que más les llame la atención y establezcan un diálogo con este objeto. Deben expresar su compromiso de cuidar y garantizar el bienestar de la creación.

Terminada la reflexión personal se invita a los/las participantes a formar grupos para compartir el dialogo que han tenido con la naturaleza y la relación que encuentran entre este compromiso y el texto bíblico que leyeron.

3) Acción

Finalmente, reconociendo el estado actual de las cosas y el fin deseado, se invita a los/las participantes a definir lo que necesitan para alcanzar una vida armónica con la naturaleza, con los demás y con Dios.

¿Con qué?

- Colores, hojas, arcilla, grabadora, CD de música instrumental, fotocopia del capítulo 2 del Génesis o biblias para todos.

¿Dónde?

El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo de grupo y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover. Es bueno que el salón tenga tablero e implementos con qué escribir. Debe haber, además, un espacio en el que puedan entrar en contacto con la naturaleza.

¿Cuántos?

El número de participantes pueden ser entre 20 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

8 horas

¿Cómo nos fue?

Invitar a los/las participantes a compartir lo que más les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases:

- ¡Qué bueno que...!
- ¡Qué lástima que...!
- ¡Sería bueno que...!

Autoinventario

¿Por qué?

Esta es una herramienta eficaz para valorar tus recursos internos. Es especialmente útil cuando deseas emprender una nueva aventura, comenzar una carrera, cambiar de trabajo o te encuentras en medio de una crisis importante de tu vida. Es muy válida para aumentar la auto confianza y afirmar el propio valor durante períodos de duda e inseguridad; una herramienta que te ayuda a “mantener la fe” en ti mismo.

¿Para qué?

Crear un espacio de reflexión para que los/las participantes identifiquen en su proceso de vida sus cualidades y talentos; sus áreas de conocimiento y experiencia; sus características y cualidades positivas; los logros más importantes para aumentar la auto confianza y fortalecer el proyecto de vida.

¿Cómo?

1) La Experiencia

Se invita a los/las participantes para que de manera personal realicen el siguiente ejercicio: Teniendo en cuenta lo vivido piensa en todas las cosas que has realizado y que te hacen sentirte orgulloso. Y a medida que vayas recordando anótalas en tu diario.

2) La Reflexión

- Plantéate las siguientes preguntas:
 - ¿Qué cualidades y talentos poseo?
 - ¿Qué áreas del conocimiento he desarrollado?
 - ¿Cuáles son las características positivas de mi personalidad?
 - ¿Cuáles han sido mis logros más importantes, aquellos de los que me siento más orgulloso?
- Haz cuatro listas y encabézaslas del modo siguiente:
 - Mis cualidades y talentos.
 - Mis áreas de conocimiento y experiencia.
 - Las características y cualidades positivas de mi personalidad.
 - Mis logros más importantes.
- Después rellena cada una de estas listas.
- Vuelve a leerlas y escribe los sentimientos o pensamientos que te surjan.

3) Acción

- Terminada la reflexión personal se propone a los/las participantes para que formen varios grupos y elijan a un facilitador o representante para que comparta en la plenaria.
- Se invita a los/las participantes para que compartan las cuatro listas que han elaborado sobre su propia vida.

- Se hace una plenaria y el animador del taller realiza la retroalimentación a partir de lo que han socializado los grupos.

¿Con qué?

Hojas de bloc, lápiz, colores papel periódico, marcadores y música de fondo.

¿Dónde?

El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo de grupo y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover. Es bueno que el salón tenga tablero e implementos con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes pueden ser entre 20 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

4 horas

¿Cómo nos fue?

Invitar a los/las participantes a compartir lo que más les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases:

- ¡Qué bueno que...!
- ¡Qué lástima que...!
- ¡Sería bueno que...!

Autorretrato

¿Por qué?

Revelar, en términos generales, la imagen y el concepto que tienes de ti mismo en el presente, es un ejercicio que te permite examinar cómo tu percepción y tus creencias afectan tus actitudes, comportamientos y expectativas. A través del autorretrato también puedes darte cuenta de cómo has construido tus propias limitaciones y percibir así las áreas o aspectos que necesitas cambiar.

¿Para qué?

- Ofrecer a los/las participantes herramientas que les permitan desarrollar la autogestión positiva y así visualicen cómo desearían ser y aprender a construir las actitudes y creencias necesarias para producir cambios satisfactorios.
- Lograr que los/las participantes apliquen la creatividad a la vida diaria. Y finalmente, para que con la imaginación y la expresión creativa puedan proyectar un nuevo yo; de este modo gracias a la afirmación de sus virtudes y capacidades, puedan conducir su vida hacia una realización más plena.

¿Cómo?

1) La Experiencia

- Se invita a los/las participantes para que de manera personal realicen el siguiente ejercicio:
- Cierra los ojos y realiza el ejercicio de relajación. Con los ojos cerrados, dirige la atención hacia tu interior y permanece en contacto contigo mismo, en silencio, durante un rato. Simplemente experimenta ser tú.
- Dibuja los contornos de tu cuerpo y colorea las áreas de dolor, tensión o malestar; o simplemente dibuja las partes del cuerpo u órganos en los que quieras focalizar tu atención.

2) La Reflexión

- Ahora habla con cada área o parte del cuerpo, y pregúntale:
- Después plantea la siguiente pregunta: ¿Cómo me percibo a mi mismo?
- Utilizando el ojo interno centra la atención en la percepción de ti mismo. Observa las imágenes visuales que aparezcan en tu mente en forma de símbolos, colores, formas. Quizás aparezcan pensamientos y sentimientos. O quizás visualices tu apariencia física tal y como la conoces a través de las imágenes que te devuelve el espejo o las fotografías.
- Permite que tu percepción se plasme de forma gráfica en una página de tu diario. Estudia el dibujo que has realizado y observa lo que te 'dice'. Escribe los sentimientos y pensamientos que surgen como respuesta.
- Con los ojos cerrados, dirige de nuevo la atención hacia tu interior y pregúntate: ¿Cómo me gustaría percibirme?
- Ahora haz un dibujo de cómo te gustaría percibirte, una proyección de la persona que te gustaría ser.
- Finalmente permite que el dibujo te hable en primera persona y te comunique lo que desea que conozcas de él. Después describe lo que te ha dicho.

Cita bíblica recomendada: Roma. 7, 15.

3) Acción

- Terminada la reflexión personal se propone a los/las participantes para que formen varios grupos y elijan a un facilitador o representante para compartir en la plenaria.
- Se invita a los/las participantes para que compartan su trabajo personal
- Se hace una plenaria en la que el facilitador del grupo ayude al grupo a establecer aprendizajes de la experiencia.

¿Con qué?

Hojas de bloc, lápiz, colores papel periódico, marcadores y música de fondo.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo de grupo y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que el salón tenga tablero e implementos con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes pueden ser entre 20 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

4 horas

¿Cómo nos fue?

Invitar a los/las participantes a compartir lo que mas les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases:

- ¡Qué bueno que...!
- ¡Qué lástima que...!
- ¡Sería bueno que...!

Desafío Actual

¿Por qué?

Puede servirte para acceder al núcleo del problema y conducirte por el camino adecuado para afrontarlo y resolverlo cuando te sientas especialmente inundado por la preocupación, la tensión, etc. Si descubres síntomas físicos conectados con él, realiza seguidamente el ejercicio de 'Mi Cuerpo, Mi Yo', que trata directamente de las reacciones físicas, sus causas y posibles medidas de prevención.

¿Para qué?

- Ofrecer a los/las participantes elementos de reflexión sobre el mayor desafío o problema que tienen en la vida actualmente.
- Lograr que los/las participantes identifiquen de manera creativa alternativas para afrontar de manera positiva el desafío actual.

¿Cómo?

1) La Experiencia:

Se invita a los/las participantes para que de manera personal realicen el siguiente ejercicio: Cierra los ojos y visualiza cuál es tu conflicto. Presta atención a la aparición de alguna imagen en tu mente. Siente realmente la naturaleza del conflicto y observa las reacciones o síntomas físicos relacionados con él; por ejemplo, dolor de cuello, dolor de cabeza, malestar en el estómago, etc.

2) La Reflexión:

- Piensa en el mayor desafío o problema que tienes en tu vida actualmente:
 - ¿Con qué me estoy enfrentando?
 - ¿Está dentro o fuera de mí?
- Dibuja tu conflicto. Ponle un título a tu creación.
- Permite que el dibujo te hable. Imagina lo que te diría si pudiera hacerlo. Respóndele y escribe la conversación en otra página, como si se tratara del guión de una obra de teatro.

3) Acción

- Terminada la reflexión personal de cada ejercicio del diario creativo se invita al grupo para que formen varios grupos y elijan a un representante para compartir en la plenaria.
- Formado los grupos se comparte la experiencia vivida.
- Se hace una plenaria para compartir lo que los grupos descubrieron y para que el animador del taller realice la retroalimentación a partir de lo que han socializado los grupos.

¿Con qué?

Hojas de bloc, lápiz, colores papel periódico, marcadores y música de fondo.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo de grupo y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que el salón tenga tablero y que hay con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes pueden ser entre 20 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

2 horas

¿Cómo nos fue?

Invitar a los/las participantes a compartir lo que mas les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases:

- ¡Qué bueno que...!
- ¡Qué lástima que...!
- ¡Sería bueno que...!

¿Dónde estoy?

¿Por qué?

Esta es una manera excelente de “tocar tierra” periódicamente, y entrar en contacto con tu respuesta interna ante las condiciones que te rodean. Te ofrece una oportunidad para identificar lo que ocurre y abrirte a la posibilidad de introducir cambios, si lo consideras apropiado. Puede ser un modo de apreciar cómo es tu vida y disfrutarla todavía más, si se trata de una buena época.

¿Para qué?

- Lograr que los/las participantes reflexionen sobre el período de vida en el que se encuentran.
- Lograr que los/las participantes identifiquen las características predominantes de este período y las cualidad que le dan sentido a su vida.

¿Cómo?

1) La Experiencia:

- Se invita a los/las participantes para que de manera personal realicen el siguiente ejercicio:
- Reflexiona sobre este período de tu vida, y hazte la siguiente pregunta:
 - ¿En qué momento de mi vida me encuentro?

2) La Reflexión:

- Piensa en cómo es este tiempo para ti. Reflexiona si ha habido algún acontecimiento o experiencia particular que haya marcado el inicio de esta época.
- Después piensa en las características de este período, la cualidad de tu vida en este momento.
 - ¿Se trata de una época excitante y agitada?
 - ¿Es un periodo tranquilo?
 - ¿Un tiempo de crisis?
 - ¿Un periodo de cambio y transición?
 - ¿O se trata quizás de una época de aburrimiento y estancamiento?
- Cierra los ojos y medita sobre tu vida presente.
- Dibuja imágenes, colores o formas que reflejen dónde te encuentras en este momento
- Escribe sobre ello.

3) Acción

- Terminada la reflexión personal se propone a los/las participantes que formen varios grupos y elijan a un facilitador o representante para compartir en la plenaria.
- En la plenaria se comparten los aprendizajes hechos durante el trabajo personal y de grupo.
- Para finalizar la actividad el animador del taller realiza la retroalimentación a partir de lo que han socializado los grupos.

¿Con qué?

Hojas de bloc, lápiz, colores papel periódico, marcadores y música de fondo.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo de grupo y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que el salón tenga tablero e implementos con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes pueden ser entre 20 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

4 horas

¿Cómo nos fue?

Invitar a los/las participantes a compartir lo que más les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases:

- ¡Qué bueno que...!
- ¡Qué lástima que...!
- ¡Sería bueno que...!

Lo que me hace sentir bien

¿Por qué?

Para el ser humano es importante sentirse bien a nivel personal. Por eso, es necesario detenerse en el camino para preguntarse por las actividades que dan sentido a la vida, que hacen sentir bien y sobre las herramientas que ayudan a discernir y elaborar situaciones que competen al mejoramiento de la calidad de vida. Por otra parte, en lugar de esperar a que otros lean nuestra mente y vengan a rescatarnos cuando nos sentimos hundidos, podemos aprender a conectar con nosotros mismos, valorar nuestras necesidades y hacer algo para responder a ellas. Esto puede implicar pedir ayuda a otros o simplemente darnos el permiso de vivir y expresar cualquier sentimiento que estemos teniendo: tristeza, frustración, etc. Es fundamental que aprendamos a tratarnos con ternura y amor.

¿Para qué?

Ofrecer a los/las participantes herramientas de reflexión sobre lo que les hace sentirse bien y sobre las cosas que le dan sentido a sus vidas.

¿Cómo?

1) La Experiencia:

- Se invita a los/las participantes para que de manera personal realicen el siguiente ejercicio:
- Visualízate disfrutando de los elementos que te hacen sentir bien en tu vida.
- Siente felicidad, amor, bienestar, etc., asociados a personas, lugares, cosas y actividades.
- Divide la página en tres columnas. Encabézalas del modo siguiente:
 - Personas que me hacen sentir bien.
 - Lugares y cosas que me hacen sentir bien.
 - Actividades que me hacen sentir bien.
- En cada columna escribe los elementos presentes en tu vida que encajen con esta categoría.

2) La Reflexión:

- Cierra los ojos y pregúntate:
 - ¿Cómo me apoyo a mi mismo?
 - ¿Cuáles son las personas, lugares, cosas y actividades que asocio con sensaciones reconfortantes?
- En una nueva página al lado izquierdo, escribe con tu mano no dominante el título: me siento débil o vulnerable cuando...
- Completa esta frase tantas veces como lo desees, centrándote en las sensaciones corporales, estados mentales y sentimientos asociados a un estado de decaimiento, tales como: estar físicamente cansado, enfermo, cargado, triste, inseguro, etc.
- Ahora escribe con tu mano dominante, en el lado derecho de la página, respondiendo a las sentencias de la izquierda.
- Responde desde tu yo amoroso y protector. Quizás quiera referirte a los elementos escritos en tu lista sobre los aspectos que te hacen sentir bien.
- Tus respuestas reparadoras podrían ser frases del tipo: "Cuando me siento cansado/a físicamente... puedo descansar, escuchando música y tomando un baño caliente." O puedes contestar en segunda persona: "cuando estés cansado/a, te permitiré descansar".

- Continúa rellenando esta lista hasta que hayas respondido amorosamente a todos los elementos de la columna de la izquierda.

Cita bíblica recomendada: Juan 15, 12-17

3) Acción

- Terminada la reflexión personal se propone a los/las participantes que formen varios grupos y elijan a un facilitador para el compartir en la plenaria.
- Se hace la plenaria para compartir los aprendizajes hechos en el trabajo personal y de grupo.
- Para finalizar la actividad el animador del taller realiza la retroalimentación a partir de lo que han socializado los grupos.

¿Con qué?

Hojas de bloc, lápiz, colores papel periódico, marcadores y música de fondo.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo de grupo y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que el salón tenga tablero e implementos con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes pueden ser entre 20 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

4 horas

¿Cómo nos fue?

Invitar a los/las participantes a compartir lo que más les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases:

- ¡Qué bueno que...!
- ¡Qué lástima que...!
- ¡Sería bueno que...!

Qué hay en un nombre

¿Por qué?

Aquí se puede explorar la relación que existe entre tu nombre, los papeles que asumes y la imagen que presentas ante el mundo. Quizás llegues a percibir que el significado de tu nombre es una expresión de tu personalidad e historia. También puedes examinar su significado más profundo y el simbolismo personal relacionado con algún aspecto de tu identidad.

¿Para qué?

- Ayudarle a los/las participantes para que conozcan la relación que hay entre el nombre y la personalidad que se han venido construyendo durante el proceso de sus vida.
- Permitir que los/las participantes de manera creativa identifiquen positivamente el sentido que ha tenido el significado de sus nombres en su vida interior.

¿Cómo?

1) La Experiencia:

- Se invita a los/las participantes para que de manera personal realicen el siguiente ejercicio:
- Retrocede en tu memoria tanto como te sea posible, y recuerda todos los nombres que has tenido. Empieza por el nombre que aparece en tu certificado de nacimiento, y haz una lista de todos ellos en orden cronológico, incluyendo los apodos, nombres de casada y títulos que te han acompañado.
- Vuelve a leer la lista y escribe cualquier reacción que sientas.

2) La Reflexión:

- En otra página has un diseño gráfico con las letras de tu nombre. Utiliza cualquier parte o la totalidad del nombre que tienes actualmente; por ejemplo, emplea las iniciales, el apellido, únicamente el nombre etc. Conforme crees las letras, permiten que evolucionen las expresiones que reflejen quién eres. Incorpora cualquier otra imagen, símbolo o forma para crear el diseño de tu propio logotipo personal.
- Escribe un poema sobre tu nombre o un juego de palabras utilizando las letras que lo componen a través de la rima o la repetición de sílabas.

Cita bíblica recomendada: Ex. 3,14.

3) Acción

- Terminada la reflexión personal se propone a los/las participantes que formen varios grupos y elijan a un facilitador para el compartir en la plenaria.
- Se hace la plenaria para compartir los aprendizajes hechos en el trabajo personal y de grupo.
- Para finalizar la actividad el animador del taller realiza la retroalimentación a partir de lo que han socializado los grupos.

¿Con qué?

Hojas de bloc, lápiz, colores papel periódico, marcadores y música de fondo.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo de grupo y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que el salón tenga tablero y que hay con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes pueden ser entre 20 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

4 horas

¿Cómo nos fue?

Dos formas de saber como nos fue:

- Invitar a los/las participantes ha realizar un acróstico con sus nombres y hacer consciente qué significado espiritual tiene cada uno de los nombres.
- Invitar a los/las participantes a compartir lo que mas les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases:
 - ¡Qué bueno que...!
 - ¡Qué lástima que...!
 - ¡Sería bueno que...!

Recapitulación

¿Por qué?

Recordar los momentos más significativos que has vivido durante el día es un ejercicio que le permite a cualquier persona reconocer su buen obrar y su mal obrar al interior de su vida y ante la vida de los que lo rodean. Recapitular sobre lo vivido es importante porque te ayuda a atar cabos sueltos, clarificar tu mente, poner las cosas en su sitio y, quizás también, idear algunas líneas de acción para el futuro. Es decir, tomar decisiones que te permitan seguir construyendo lo que le da sentido a tu forma proyecto de vida.

¿Para qué?

Ayudar a los/las participantes a examinar su cotidianidad desde la voluntad de Dios y de esa manera reconocer la presencia de Dios obrando en el acontecer de cada día.

¿Cómo?

1) La Experiencia:

- Se invita a los/las participantes para que de manera personal realicen el siguiente ejercicio:
- Cierra los ojos y repasa este día con el ojo de tu mente.
- Empieza visualizando el momento en que te despertaste y después recrea tus pasos a lo largo de día hasta el momento presente.
- Recuerda con la mayor claridad posible lo ocurrido, deteniéndote un momento en los aspectos más sobresalientes: los pensamientos más significativos, sentimientos, sucesos, intercambios, personas y lugares.

2) La Reflexión:

- Recuerda como ha sido este día y pregúntate:
 - ¿Cómo ha sido el día de hoy?
 - ¿Cuáles son los eventos más sobresalientes?
- Dibuja o escribe sobre los aspectos más significativos del día.
- Pregúntate acerca de cada uno:
 - ¿Cómo me sentí en ese momento?
 - ¿Cómo me siento por esa cuestión ahora?
- Después repasa lo que has dibujado o escrito y añade cualquier comentario.

Cita bíblica recomendada: Romanos 8,22.

3) Acción

- Terminada la reflexión personal se propone a los/las participantes que formen varios grupos y elijan a un facilitador para el compartir en la plenaria.
- Se hace la plenaria para compartir los aprendizajes hechos en el trabajo personal y de grupo.
- Para finalizar la actividad el animador del taller realiza la retroalimentación a partir de lo que han socializado los grupos.

¿Con qué?

Hojas de bloc, lápiz, colores papel periódico, marcadores y música de fondo.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo de grupo y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que el salón tenga tablero y que hay con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes pueden ser entre 20 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

4 horas

¿Cómo nos fue?

Invitar a los/las participantes a compartir lo que mas les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases:

- ¡Qué bueno que...!
- ¡Qué lástima que...!
- ¡Sería bueno que...!

Capítulo 2

¿Cómo relacionarme con Dios a través de los demás? (Lo intersubjetivo)

- El difícil arte de escuchar.
- Las etapas del duelo.
- Dramatizado de una muerte.
- Diálogo con la semilla.
- Encuentro con la Magdalena.
- Jesús y los niños/as.
- Perfil del acompañante.
- Hacer a los otros lo que me gusta que me hagan a mi.
- Dilemas.
- Soledad o solidaridad.
- Viviendo la com-pasión.
- Retorno a la semilla.

El difícil arte de escuchar

¿Por qué?

El filósofo Zenón de Elea, solía decir que “Nos han sido dadas dos orejas y una sola boca para escuchemos más y hablemos menos”. Esta es una realidad que sigue siendo cierta hoy. La vida que llevamos va a una velocidad cada vez mayor y nos hace falta desarrollar la capacidad de escucha. Hay que tener en cuenta que la escucha es un proceso psicológico en el que están implicados muchos factores que vale la pena revisar. No hay que olvidar nunca que una cosa es oír y otra muy distinta, escuchar. No siempre que oímos, escuchamos a los/las demás. Todos/as necesitamos entrenarnos en el proceso de la escucha para mejorar nuestras relaciones en los grupos en los que participamos y nuestra convivencia con los demás, en el ámbito familiar y social.

¿Para qué?

Ayudar a los/las participantes a examinar su capacidad de escucha y desarrollar algunas destrezas para practicar mejor el difícil arte de escuchar.

¿Cómo?

1) La Experiencia:

- Se invita a los/las participantes a ponerse en situación de diálogo por parejas. Si el número de participantes es impar, el animador completa la última pareja. Si el número es par, el animador hace de observador del grupo.
- Una vez están todos/as organizados en parejas, se les invita a que determinen quién va a hacer de ‘A’ quién va a hacer de ‘B’.
- El animador propone cuatro cosas que ‘A’ debe contarle a ‘B’ en cinco minutos:
 - Una anécdota de la infancia.
 - ¿Qué hace actualmente?
 - Un sueño que tiene para el futuro.
 - Una persona importante en su vida.
- A los cinco minutos, se invita a ‘B’ a contar las mismas cuatro cosas a ‘A’.
- Luego el animador invita a las parejas a cambiar de puesto... donde estaba sentado A, se sienta B y viceversa y cambian de nombre...
- Ahora el nuevo ‘A’, le cuenta al nuevo ‘B’ lo que escuchó antes, tratando de reproducir no sólo la información que se le dio, sino los gestos y los movimientos de la otra persona. Se dejan cinco minutos para esto. Hay que insistir en que la persona, al reproducir la información que recibió, la devuelva en primera persona del singular, como si él fuera la otra persona y no sencillamente diciendo que me contaron tal y tal cosa.
- Después el nuevo ‘B’ le cuenta al nuevo ‘A’ lo que escuchó durante otros cinco minutos.
- Se invita luego a todos/as a regresar a sus puestos.
- El animador invita a algunos/as a compartir lo que sintieron o de lo que se dieron cuenta con este ejercicio.

2) La Reflexión

- Lectura personal o en pequeños grupos del artículo: *El difícil arte de escuchar*.
- Compartir en grupos:
 - ¿Qué aprendemos sobre la escucha desde la experiencia y desde la lectura del artículo?

- ¿Cómo mejorar la calidad de nuestra escucha en nuestras familias y grupos?

3) La Acción:

- Plenaria para socializar los aprendizajes que hemos hecho en la jornada y compartir la mejor manera de mejorar la calidad de nuestra escucha en nuestras familias o grupos.

¿Con qué?

- Copias del artículo '*El difícil arte de escuchar*'.
- Cada participante debe tener un cuaderno y con qué escribir.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo por parejas, el trabajo de grupos y la plenaria. Es necesario que las sillas se pueden mover.
- Es bueno que el salón tenga tablero y que haya con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 10 y 50 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar tres horas.

¿Cómo nos fue?

Invitar a los/las participantes a compartir lo que más les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases:

- ¡Qué bueno que...!
- ¡Qué lástima que...!
- ¡Sería bueno que...!

Las etapas del duelo

¿Por qué?

El duelo es el proceso de elaboración del dolor que produce alguna pérdida significativa para la propia vida. Hay una gran variedad de pérdidas y todas producen una serie de reacciones y procesos que hay que saber reconocer y acoger de manera que las personas puedan seguir caminando... Hay quienes logran orientar un duelo hacia una vida nueva... también hay quienes se quedan sumergidos en la amargura y en el desconsuelo. Es posible elaborar el duelo en la medida en que se es conciente del proceso que conlleva.

¿Para qué?

Dar a conocer a los/las participantes las etapas del duelo, para que conscientemente busquen un proceso de elaboración de su propia historia de dolor.

¿Cómo?

1) Experiencia

- El animador presenta las etapas que vive una persona durante el proceso del duelo⁵ (anexo). Es importante dejar claro que la intensidad del duelo hace que estas etapas puedan vivirse de manera diferente, tanto por su intensidad como por su duración.
- Durante un tiempo de trabajo personal, cada uno de los/las participantes identifican en su propia vida una experiencia de duelo, para identificar las distintas etapas por las que ha pasado en este proceso de elaboración del duelo.

2) Reflexión

- Luego de realizar el ejercicio anterior se responden las siguientes preguntas de manera personal:
 - ¿Qué fue lo que más me ayudó a vivir las distintas etapas del duelo?
 - ¿Cual es el peligro de que no se vivan todas las etapas del duelo?
 - ¿Cómo ayudar a otros/as a vivir las distintas etapas del duelo?

3) Acción

- Se invita a los/las participantes para que conformen grupos y compartan el trabajo personal.
- Se invita a los participantes para que en plenaria compartan las conclusiones del ejercicio y la aplicación que dieron a su vida de las etapas del duelo.

¿Con qué?

- Copia del anexo sobre las etapas del duelo.
- Hojas de papel y lapiceros con los que puedan escribir.

¿Dónde?

⁵ JÜLICHER, Jochen, Todo volverá a ir bien pero nunca será como antes, Ed. Sal Térrea, Bilbao 2004. Pg. 27

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo en grupos y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que el salón tenga tablero y que haya con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 15 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar tres horas.

¿Cómo nos fue?

Invitar a las personas para que expresen los aprendizajes de la jornada, las dificultades que tuvieron y los aspectos para mejorar.

Dramatizado de una muerte

¿Por qué?

Es muy difícil integrar la realidad de la muerte en nuestra vida cotidiana... Sin embargo, la muerte es constitutiva de nuestra existencia y deberíamos aprender a mirarla sin tanto misterio ni tabú. La muerte, por otra parte, nos pone en contacto con lo 'definitivo' o lo 'último' y, por tanto, nos recuerda cuáles son los valores fundamentales de la propia vida.

¿Para qué?

Lograr que las personas sientan cercana la muerte y empiecen a valorar la vida y su misión dentro de ella.

¿Cómo?

1) Experiencia

- Se pide a los participantes que escriban en un papel los diferentes roles que desempeñan dentro de su vida familiar, laboral, comunitario etc.
- Luego invita a los/las participantes a acostarse en el suelo para hacer un ejercicio de conciencia corporal. Se invita a los/las a hacerse conscientes de su respiración y a tomar conciencia de cada una de las partes de su cuerpo.
- Se invita luego a imaginar su propia muerte.
- Toma conciencia de que vas a vivir algo de tu propia muerte. Justo en este momento estás muriendo. ¿Cuáles son tus últimas palabras? ¿Qué está sucediendo en el instante de morir? ¿Quiénes te acompañan en tu agonía? ¿Sientes que Dios te está acompañando en este momento? ¿Cómo sientes esa presencia de Dios?
- El animador deja un instante de silencio para interiorizar el momento.
- Empieza a imaginar tu propio funeral.
- Imagínate a cada una de las personas que te acompañan desde los diferentes roles en la sala de velación, tus padres, hermanos, amigos, familiares, personas allegadas, personas no allegadas y empieza a experimentar lo que estas personas pueden estar sintiendo. Como están, que hacen, que dicen, lloran, ríen, te acompañan cerca al ataúd, etc. ¿Cómo afectará tu muerte la vida de ellos? ¿Quién desempeñará tus roles?
- Luego se les pide que vuelvan en sí y se queden en silencio.

2) Reflexión

- Luego de vivida la experiencia se invita a los/las participantes para que de manera personal respondan las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo te sientes ante la vivencia de tu propia muerte?
 - ¿Cambiaría tu vida el hecho de enterarte que padeces una enfermedad mortal?
 - ¿Te merece la pena amar a alguien que va a morir en unas cuantas semanas?
 - ¿Quién haría duelo por ti?
 - ¿Qué huellas dejaría tu vida? ¿Qué se recordaría de ella?
 - ¿De qué cosas te arrepentirías por no haber hecho, si hoy estuvieras muriendo?
 - ¿Por qué crees que Dios quiso darte la vida?
 - ¿Consideras que Dios ha definido una misión para ti en esta vida? ¿Cuál?

- El animador invita a compartir las reflexiones en pequeños grupos.

3) Acción

- En plenaria el animador invita a escuchar la lectura “Cinco alpinistas” de Carlos González Valles. “Salió el sembrador...”. (anexo) para que la relacionen con la actividad anterior y hallen las conclusiones ante la experiencia vivida.

¿Con qué?

- Fotocopias de la lectura “Cinco alpinistas” de Carlos González Valles.
- Grabadora con música suave.
- Hojas block y lapicero para que las personas puedan escribir.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo en grupos y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que el salón tenga tablero y que haya con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 15 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar dos horas y media.

¿Cómo nos fue?

El animador invita a las personas a responder las siguientes preguntas en plenaria:

- Aspectos positivos del taller
- Aspectos por mejorar
- Aspectos del taller que me llevo para mi vida.

Diálogo con la semilla

¿Por qué?

Para ayudar a los demás en su camino de crecimiento, tenemos que despojarnos de muchos prejuicios y dejar de pensar que debemos hacerlos a nuestra imagen y semejanza. Cada uno/una tiene dentro de sí, la información necesaria para saber lo que debe ser. Un buen formador, no impone estilos ni caminos, sino que ayuda a cada persona a encontrar su propia vocación desde dentro, donde habla la voz de Dios.

¿Para qué?

Ofrecer a quienes ayudan a otras personas en su camino de crecimiento, herramientas para dejar que cada uno/una vaya descubriendo su propia vocación.

¿Cómo?

1) La Experiencia:

- Colocar una serie de semillas de distintos tipos sobre una mesa y pedirle a cada participante que escoja o que se deje escoger por alguna de las semillas que le llame la atención particularmente.
- Motivar un momento de sensibilización de cada uno/una con su propio cuerpo y con la semilla que ha escogido: color, tamaño, forma, características, textura, si tiene heridas, ¿por dónde va a germinar? Imaginarla, por un momento germinando...
- Motivar un diálogo de cada uno/una con la semilla que ha escogido.
- En primer lugar, saluda a la semilla que escogiste y coméntale por qué la escogiste.
- Pregúntale por su historia: ¿De dónde viene? ¿Cómo ha llegado hasta donde está en este momento? Escúchale un momento su historia.
- Coméntale a la semilla algo de ti: ¿Cómo llegaste hasta aquí? ¿Cuál ha sido tu historia? ¿Qué te dice la semilla sobre lo que le cuentas?
- Coméntale a la semilla ¿En qué te pareces a ella? Cuéntale y deja que ella te cuente en qué se parece a ti.
- Pregúntale a la semilla ¿qué espera ella de su vida? Coméntale qué esperas de la vida.
- Pregúntale a la semilla ¿cómo se siente en este momento entre tus manos? Cuéntale cómo te sientes teniéndola a ella entre tus manos.
- Deja que continúe el diálogo espontáneamente por unos minutos. Conversa con ella sobre lo que quieras.
- Agradécele a la semilla el diálogo que has tenido con ella. Deja que ella también te agradezca el diálogo que han sostenido en este rato.
- Despidete de la semilla y deja que ella se despida de ti. Fíjate cómo te sientes al despedirte de la semilla y fíjate cómo se siente la semilla en este momento de despedida.
- Se le pide a los/las participantes que vuelvan a colocar la semilla donde la encontraron... Las reacciones pueden ser diversas; algunos/as querrán conservarla; después de conversar sobre las conclusiones del ejercicio, la podrán llevar, si quieren, pero en este momento, es bueno dejar que cada uno/una reaccione como quiera y no decirles esto último...
- Termina el ejercicio.

2) La Reflexión

- Se invita a algunos/as participantes a compartir lo que sienten en este momento y lo que sintieron a lo largo de la experiencia.
- Hay que hacer énfasis en los aprendizajes que han hecho con respecto a la formación de las personas que tienen a su cargo... ya sea en la familia, los hijos/as, en la escuela, en los grupo...
- Invitar a que cada uno/una tenga un rato de trabajo personal en el que pueda leer la poesía 'Acoger una vida cerrada' (Anexo) y hacerse las siguientes preguntas:
 - ¿Soy consciente de que las personas que me han encomendado tienen dentro de su propio ser la información necesaria para saber lo que deben ser?
 - ¿Impongo un estilo o una manera de ser a las personas que me han encomendado ayudar en su crecimiento?
 - ¿Qué puedo aprender de la experiencia y de este texto que me han dado para la reflexión?
- Trabajo en grupos para compartir las conclusiones de cada uno/una.

3) La Acción:

- Plenaria para socializar los aprendizajes que hemos hecho en la jornada y compartir la mejor manera de mejorar el acompañamiento que hacemos al crecimiento de las personas que nos han encomendado, ya sea en la familia o en nuestros grupos.

¿Con qué?

- Semillas de muchos tipos... Cuanto más variadas y distintas, mejor.
- Grabadora y música suave para poner durante el ejercicio de diálogo con la semilla y luego para el trabajo personal.
- Copias de la poesía que se adjunta.
- Cada participante debe tener un cuaderno y con qué escribir.
- Una mesa suficientemente grande para colocar en el centro del salón. Debe estar cubierta de un mantel blanco para que las semillas se puedan distinguir bien.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo de grupos y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que el salón tenga tablero y que haya con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 10 y 50 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar dos horas y media.

¿Cómo nos fue?

Invitar a los/las participantes a compartir lo que más les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases: ¡Qué bueno que...! ¡Que lástima que...! ¡Sería bueno que...!

Encuentro con la Magdalena

¿Por qué?

El perdón que ofreció Jesús no fue un perdón condicionado y mezquino. Cuando Jesús perdonaba, al mismo tiempo llamaba a la persona a seguir creciendo en su camino interior y a ser mejor con los demás. Muchas veces tenemos imágenes de un Dios castigador, que vigila y condena al pecador. Sin embargo, Jesús nos reveló en el evangelio una cara distinta de Dios: misericordioso y acogedor. Primero perdona y acoge, y esta actitud se convierte en una invitación a cambiar de vida y a buscar lo mejor para cada uno de nosotros/as.

¿Para qué?

Tener una experiencia personal de un Dios acogedor y misericordioso, que no condena al pecador, sino que lo salva del mal en el que está envuelto, muchas veces sin darse cuenta.

¿Cómo?

1) La Experiencia:

- Hacer una ronda de comentarios sobre lo que los/las participantes entienden por perdonar.
- Escuchar la grabación de 'Un tal Jesús', 'La calle de los jazmines' (En el CD).

2) La Reflexión

- Invitar a los/las participantes a tener un rato de reflexión personal para responder las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo me siento después de haber escuchado esta grabación?
 - ¿Siento de verdad que Jesús me perdona y me ama como perdonó y amó a esta mujer pecadora?
 - ¿Cómo puedo yo dejarme perdonar por el Señor y perdonarme a mi mismo/a?
 - ¿A qué me invita el Señor con este rato de reflexión sobre el perdón?
 - ¿Qué puedo hacer para comunicar el perdón de Dios a las personas con quienes convivo y trabajo?
- Trabajo en grupos para compartir las conclusiones de cada uno/una. Cada grupo deberá llevar a la plenaria la respuesta a la última pregunta.

3) La Acción:

- Plenaria para socializar los aprendizajes que hemos hecho en la jornada y compartir lo que significa el perdón de Dios y la mejor manera de comunicar este perdón a las personas con quienes convivimos y trabajamos.

¿Con qué?

- Grabación en cassette o CD del programa 'La calle de los jazmines' de la colección 'Un tal Jesús'.
- Grabadora para escuchar este programa.
- Cada participante debe tener un cuaderno y con qué escribir.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo de grupos y la plenaria. Es necesario que las sillas se pueden mover.
- Es bueno que el salón tenga tablero y que haya con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 10 y 50 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar dos horas y media.

¿Cómo nos fue?

Invitar a los/las participantes a compartir lo que más les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases:

- ¡Qué bueno que...!
- ¡Qué lástima que...!
- ¡Sería bueno que...!

Jesús y los niños/as

¿Por qué?

La manera como tratamos a los niños/as es definitiva en su proceso de crecimiento como personas sanas espiritual, moral y físicamente. Los adultos tenemos la responsabilidad de colaborar con Dios en la creación constante de seres humanos íntegros que puedan vivir felices y alcanzar su plenitud. Jesús decía a los discípulos: “Dejad que los niños vengan a mí” (Marcos 10,14) y los trataba con cariño y paciencia. Es necesario preguntarnos sobre la manera como estamos tratando a nuestros/as niños/as y si necesitamos convertirnos a una manera nueva de formarlos en nuestras familias, en nuestros grupos y en nuestra sociedad.

¿Para qué?

Ofrecer un espacio de reflexión a los/las participantes, sobre la manera como tratamos a los/las niños/as, de manera que se puedan descubrir formas de ayudarlos a crecer como hijos/as de Dios.

¿Cómo?

1) La Experiencia

- Hacer una ronda de comentarios sobre los problemas que percibimos en nuestro entorno, con respecto a la formación y educación de los niños/as.
- Es bueno también invitar a los/las participantes a comentar las dificultades que vivieron cuando eran niños, en su relación con sus padres, maestros y personas mayores.
- Escuchar la grabación de '*Un tal Jesús*' que se llama: 'Tan pequeño como mingó'.

2) La Reflexión

- Invitar a los/las participantes a tener un rato de reflexión personal para responder las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo me siento después de haber escuchado esta grabación?
 - ¿Qué me enseña Jesús sobre el trato que debemos dar a nuestros niños/as?
 - ¿Cómo puedo llevar a la práctica algunas de estas actitudes que Jesús propone en esta grabación?
 - ¿A qué me invita el Señor con este rato de reflexión sobre el trato que damos a los niños/as?
- Trabajo en grupos para compartir las conclusiones de cada uno/una. Cada grupo deberá llevar a la plenaria la respuesta a la última pregunta.

3) La Acción

- Plenaria para socializar los aprendizajes que hemos hecho en la jornada y compartir lo que podemos hacer para mejorar el trato que damos a los/las niños/as en nuestras familias, grupos, comunidades.

¿Con qué?

- Grabación en cassette o CD del programa 'Tan pequeño como mingo' de la colección 'Un tal Jesús'.
- Grabadora para escuchar este programa.
- Cada participante debe tener un cuaderno y con qué escribir.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo de grupos y la plenaria. Es necesario que las sillas se pueden mover.
- Es bueno que el salón tenga tablero y que haya con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 10 y 50 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar dos horas y media.

¿Cómo nos fue?

Invitar a los/las participantes a compartir lo que más les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases:

- ¡Qué bueno que...!
- ¡Qué lástima que...!
- ¡Sería bueno que...!

Perfil del acompañante

¿Por qué?

Muchos de nosotros tenemos la responsabilidad de ayudar a otros/as a crecer en su camino interior. No es una tarea fácil y necesitamos entrenamiento para llegar a hacerlo de una manera competente. La Palabra de Dios nos ofrece unas pautas fundamentales para ayudar a otros/as en su crecimiento espiritual.

¿Para qué?

Ayudar a los/las participantes a revisar su servicio como acompañantes en el crecimiento espiritual de otros/as y ofrecer pautas para mejorar la calidad de este servicio, a la luz de la Palabra de Dios.

¿Cómo?

1) La Experiencia

- Hacer una ronda de comentarios sobre nuestras dificultades en el acompañamiento de otros/as en su camino de crecimiento espiritual.
- Es bueno también invitar a los/las participantes a comentar las dificultades que vivieron las personas que les ayudaron en su camino de crecimiento interior. Seguramente, habrá experiencias dolorosas que no es fácil comentar, pero es bueno que tomemos conciencia de la manera como otros/as nos acompañaron a nosotros/as en nuestro camino espiritual.

2) La Reflexión

- Invitar a trabajar en cinco grupos. Cada grupo leerá una de los siguientes textos bíblicos:
 - Samuel es llamado por Dios: 1 Samuel 3, 1-18
 - Discípulos de Emaús: Lucas 24, 13-35
 - Felipe y el Eunuco: Hechos 8, 26-40
 - Pablo y Ananías: Hechos 9, 1-20
 - Pedro y Cornelio: Hechos 10, 1-48
- Cada grupo debe elaborar un perfil del acompañante, de acuerdo con la lectura que le correspondió. Las características del acompañante se recogerán en una cartelera para compartir en la plenaria.

3) La Acción

- Plenaria para compartir los perfiles que hemos encontrado y para descubrir la manera como podemos mejorar la manera de acompañar a otros/as en su crecimiento espiritual, sin repetir errores que hemos descubierto en otros/as.
- El animador ayudará a concretar las actitudes que deben caracterizar a la persona que acompaña a otros/as en su crecimiento espiritual.

¿Con qué?

- Cinco biblias o fotocopias de los textos que se van a trabajar.

- Cada participante debe tener un cuaderno y con qué escribir.
- Papel de papelógrafo para las carteleras, marcadores para cada grupo y cinta de enmascarar para colgar las carteleras en el salón.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo de grupos y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que el salón tenga tablero y que haya con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 10 y 50 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar dos horas y media.

¿Cómo nos fue?

Invitar a los/las participantes a compartir lo que más les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases:

- ¡Qué bueno que...!
- ¡Qué lástima que...!
- ¡Sería bueno que...!

Hacer a los otros lo que me gusta que me hagan a mí

¿Por qué?

Cuando la razón busca hasta el final, encuentra en su propia raíz el afecto que se expresa por el amor, y sobre ella, el espíritu que se manifiesta por la espiritualidad. Y al término de su búsqueda encuentra el misterio. Misterio no es el límite de la razón sino lo ilimitado de la razón. (Leonardo Boff). El ethos que ama fundamenta un nuevo sentido de vivir. Amar al otro es darle razón de existir. El existir es pura gratuidad. No hay razón para existir. Amar al otro es querer que exista porque el amor hace al otro importante (Leonardo Boff).

¿Para qué?

- Lograr que los/las participantes reconozcan en la relación con los otros la base de la vida y el sentido a la misma.
- Lograr que los/las participantes descubran que la relación afectiva con los otros implica ver y reconocer a cada uno como iguales entre sí.

¿Cómo?

1) Experiencia

- Se invita a los/las participantes a realizar un ejercicio de relajación corporal.
- Cada participante recibe un poco de arcilla para que moldee un símbolo que represente un momento significativo de su vida en el que se haya sentido amado.
- Una vez terminen, cada uno coloca su obra en el centro y tienen tiempo para observarlas.
- Se invita a formar parejas en las que puedan conversar sobre lo que representa cada figura y para compartir su propia experiencia del amor.

2) Reflexión

- El animador entrega a cada participante una copia del texto bíblico: Romanos 12, 9-18 (Anexo).
- Después de leer el texto de la palabra de Dios se les invita a reflexionar lo siguiente:
 - ¿Cómo fue su experiencia de sentirse amados?
 - ¿Qué sucede cuando una persona no se ha sentido amada?
 - ¿Qué sucede si una persona no se ama a sí misma?
 - ¿Cómo descubren ustedes que son amados por Dios?
 - ¿A que te invita Dios a través del texto bíblico y de la experiencia vivida?
- Se invita a los participantes a compartir la reflexión personal en pequeños grupos.

3) Acción

- Previamente el animador prepara una grabadora con la canción "Voy a cambiar el mundo" de Alberto Plaza y pega un papel grande en el piso con el siguiente esquema:

“Voy a cambiar el mundo y voy a empezar por mí”
Me comprometo a amar a los otros cuando:

- El animador invita a los participantes para que se sienten alrededor de la frase y a medida que vayan escuchando la canción “Voy a cambiar el mundo” deberán acercarse al papel que se encuentra en el suelo y deberán escribir un compromiso frente al amor hacia sí mismos y hacia los demás.

¿Con qué?

- Grabadora y CD con la canción “Voy a cambiar el mundo”.
- Fotocopia con la letra de la canción “Voy a cambiar el mundo”.
- Fotocopia del texto de Romanos 12, 9-18.
- Papel grande con la frase “Voy a cambiar el mundo y voy a empezar por mí”
- Arcilla, Agua, Tabla de triples 50x40cm o papel crac.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo en grupos y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que haya tablero y con que escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 15 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar dos horas y media.

¿Cómo nos fue?

- Aspectos positivos del taller
- Aspectos por mejorar
- Aspectos del taller que me llevo para mi vida.

Dilemas

¿Por qué?

La ética siguió el destino de la razón. La naturaleza de la razón es buscar y el ethos será un ethos que busca. La razón no se detiene ante nada, por eso es esencialmente desacralizadora. Su expresión completa se realiza a través de la razón instrumental-analítica cuyo producto principal es la tecnociencia con la civilización que ha creado, hoy mundializada. Tiene un inmenso alcance pero también tiene límites (Leonardo Boff).

¿Para qué?

- Generar reflexiones en torno a las prioridades que poseen cada uno de los/las participantes.
- Confrontar las opciones de búsqueda racional y espiritual de los/las participantes ante situaciones que deben enfrentar.

¿Cómo?

1) Experiencia

- El animador invita al grupo a dividirse en dos partes iguales que representan grupos familiares.
- El animador entrega a cada uno de los grupos la siguiente historia pero a uno se le pedirá que actúe y tome decisiones desde lo racional y al otro desde lo espiritual.

Historia

Ustedes son una familia que ha vivido toda la vida en la vereda San José de Potosí; hace tres meses comenzó a empeorar la salud del abuelo y los cuidados del hospital del pueblo no fueron suficientes. Fue necesario trasladar al abuelo al hospital de la capital del departamento, que se encuentra a cinco horas de la vereda. Una de sus hijas viajó con el abuelo para acompañarlo. La enfermedad del abuelo se encontraba muy avanzada, y a los 8 días de haberse internado en el hospital de la capital, falleció. Ustedes son una familia muy pobre, no tienen dinero, su vivienda esta muy deteriorada y no les es posible venderla; los niños no han podido ir a la escuela por falta de uniforme y útiles escolares.

La hija, muy triste, anuncia al resto de la familia la noticia; expresa preocupada que el costo para cubrir los gastos del hospital que es de \$380.000. De no cancelar este monto, no entregan el cuerpo. Adicionalmente, para cubrir los gastos fúnebres, supo por boca de la trabajadora social que tenía dos posibilidades:

- **Situación 1:** Trabajo social, se remitirá a la Secretaría de Salud del departamento, expondrá el caso, y posteriormente asumirá los gastos realizando el entierro en el cementerio público.
- **Situación 2:** La segunda posibilidad, es trasladar el abuelo al pueblo para realizar sus exequias, para tal realización se deben tener en cuenta los siguientes costos:

Ataúd: \$400.000

Preparación y arreglo: \$200.000

Traslado del cuerpo: \$800.000

Lote y gastos de entierro: \$500.000

La familia debe decidir la opción que mejor le parezca.

2) Reflexión

- A continuación se conforman grupos en donde se discutirán las siguientes preguntas:
 - ¿Qué diferencias encuentran en cada situación?
 - ¿Con cuál de las dos situaciones se identifican más y por qué?
 - ¿Qué tienes en cuenta a la hora de tomar decisiones?
 - ¿Qué elementos podrían integrarse de cada grupo y posición?

3) Acción

- Se invita a compartir en plenaria las conclusiones a las cuales llegaron por grupos, los aprendizajes logrados a través de la experiencia y las mociones hacia las cuales están siendo invitados para regir sus actuaciones.

¿Con qué?

- 2 copias de la historia completa.
- Hojas block y lapiceros para que las personas puedan escribir.
- Una grabadora con música de relajación

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo en grupos y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que haya tablero y con que escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 15 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar dos horas.

¿Cómo nos fue?

- Lo positivo es ...
- Lo negativo es ...
- Lo que se puede mejorar es...

Soledad o Solidaridad

¿Por qué?

Vivimos tiempos de gran barbarie porque es extremadamente escasa la solidaridad entre los humanos. 1.400 millones de personas viven con menos de un dólar al día, dos tercios de los cuales conforman la humanidad futura: niños y jóvenes menores de 15 años, condenados a consumir 200 veces menos energía y materias primas que sus hermanos y hermanas norteamericanos. Pero ¿quién piensa en ellos? (Leonardo Boff). Nuestra misión es cuidar de los seres, ser los guardianes del patrimonio natural y cultural común, haciendo que la biosfera siga siendo un bien de toda vida y no sólo nuestro. Gracias al ethos que se responsabiliza, veneramos cada ser y cada forma de vida (Leonardo Boff).

¿Para qué?

- Lograr que los/las participantes reconozcan el sentido de la solidaridad y lo identifiquen en su experiencia de vida.
- Generar en los participantes un compromiso solidario con el otro.

¿Cómo?

1) Experiencia

Texto: Lucas 10, 25-37: El Samaritano... Llegó donde estaba el herido, lo vio y se solidarizó.

- Se le plantea a los participantes la siguiente situación:

“El lugar en donde están ubicados sufre una inundación y por seguridad de la comunidad deben desplazarse; para llegar a este nuevo sitio tienen obligatoriamente que cruzar un río”.

- Si no existen niños(as), ancianos(as), mujeres embarazadas etc. en el grupo se definen roles de los mismos.
- Se ubica el grupo en un costado del salón y se explica donde está el río. Este puede estar representado por dos lazos en el suelo o dibujado con tiza, debe tener aproximadamente cinco metros de ancho y contener en el medio un costal que represente una especie de Isla.
- El grupo deberá ponerse de acuerdo acerca de la manera como ayudará a todos sus miembros a cruzar el río teniendo en cuenta que hay personas mas vulnerables que otras que necesitan ayuda. (Poner música que ambiente el momento).

2) Reflexión

- Después de que todo el grupo haya logrado llegar al lugar seguro se realiza las siguientes preguntas:
 - ¿Qué hizo posible que todos llegaran al lugar seguro?
 - ¿Cómo se sintieron en la dinámica?
 - ¿Cuáles fueron los obstáculos o dificultades al querer pasar el río?
- Se invita al grupo para que a partir de la experiencia construya una definición de solidaridad y se escribe en el tablero: “Solidaridad es:”

3) Acción

- Se anima a los/las participantes para que juntos en plenaria lean el texto de Lucas 10, 25-37 y comenten cómo lo relacionan con la experiencia vivida.
- Se invita a los/las participantes a formar grupos para discutir sobre posibles compromisos de solidaridad frente a necesidades concretas a nivel personal, familiar y comunitario.
- Cada grupo o persona determinará un compromiso que hará por escrito de solidaridad con alguien estableciendo cuando, qué y con quien se van a solidarizar.
- Se realiza plenaria para compartir compromisos personales, familiares y comunitarios.

Variantes:

- Para el momento del paso del río grabar a los participantes para reflexionar sobre el tema a partir de lo grabado.
- Si el grupo es muy grande se pueden conformar dos grupos para atravesar el río.

¿Con qué?

- Hojas de block y lapiceros para que las personas puedan escribir.
- Lazos/Tiza para construir el río.
- Costal para simular la isla o soporte dentro del río.
- Música de ambientación del río.
- Filmadora, Portátil, Video Beam para la utilización de la variante.
- Grabadora para poner la música de ambientación

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo en grupos y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que haya tablero y con que escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 15 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar dos horas.

¿Cómo nos fue?

- ¿Cómo me sentí?
- ¿Qué me gustó?
- ¿Qué no me gustó?
- ¿Qué aprendizaje me llevo?
- ¿Qué sugerencias hago?

Viviendo la Com-pasión

¿Por qué?

El ethos, para ser plenamente humano, necesita incorporar la compasión. Hay mucho sufrimiento en la historia, demasiada sangre en nuestros caminos e interminable soledad de millones y millones de personas, cargando solas, en su corazón, la cruz de la injusticia, de la incomprensión y de la amargura. Lo que hace penoso el sufrimiento no es tanto el sufrimiento mismo, sino estar solo en el sufrimiento (Leonardo Boff).

El ideal cristiano de la compasión nos enseña cómo relacionarnos adecuadamente con la comunidad de vida: primero respetar su alteridad, después convivir con ella, cuidar de ella y en especial regenerar a los seres que sufren o están bajo amenaza de extinción. Y sólo entonces beneficiarnos de sus dones, en la justa medida y con responsabilidad, en función de aquello que necesitamos para vivir de forma suficiente y decente (Leonardo Boff).

¿Para qué?

- Lograr que los participantes identifiquen sus propios recursos para enfrentar momentos difíciles.
- Ayudar a que los participantes vivan la experiencia de ser acompañados y acompañar a los otros en el dolor.

¿Cómo?

1) Experiencia

- Se invita a los participantes para que observen la proyección de la presentación “El Tren de la Vida”. Esta presentación busca ambientar el desarrollo del tema.
- El animador invita a los participantes para que se acuesten en el suelo y hagan un ejercicio de disposición corporal proponiendo hacer conscientes las partes del cuerpo y la respiración. Durante este ejercicio se puede colocar música de fondo para relajar.
- Luego de lo anterior se invita a que cada uno coloque su cabeza en el vientre de otra persona y a dejar que los otros experimenten lo que siente la otra persona. Lo que se busca con este ejercicio es que los participantes experimenten lo que la otra persona está sintiendo a través del contacto con su vientre: nerviosismo, agitación, tranquilidad, risa...
- Después de experimentar un rato lo que el otro está sintiendo se invita al grupo a compartir los sentimientos que cada uno tuvo y a relacionar el ejercicio con la palabra “Compasión” (sentir con el otro).
- Se entrega a cada participante un cuarto de papel y colores para que cada uno pinte su propio tren de la vida con las estaciones de los buenos momentos, de las dificultades más significativas y a identificar por quiénes fueron acompañados.
- También se propone que los participantes identifiquen en qué momentos han acompañado a otros.

2) Reflexión

- Una vez terminado el dibujo cada uno de los participantes en la parte de atrás de su hoja responde las siguientes preguntas:
 - ¿Qué es lo que más le ha ayudado a superar los momentos difíciles?
 - ¿Qué sentía cuando estaba solo en el tren de la vida?

- ¿Qué sentía cuando estaba acompañado en el tren de mi vida?
- ¿Como se ha sentido cuando ha podido acompañar a otros en los momentos difíciles?
- El animador presenta dos carteleras colocadas visiblemente en las que hay escritas estas dos frases: “Com-pasión es sinónimo de misericordia, esa actitud generosa que quiere compartir la pasión con el otro y no dejarlo solo con su dolor” (Leonardo Boff) y “Lo que hace penoso el sufrimiento no es tanto el sufrimiento mismo, sino estar solo en el sufrimiento” (Leonardo Boff).
- A partir de estas dos frases y de la experiencia que se ha vivido, se invita a los participantes a construir una definición de compasión entre todos: “Compasión es ...” y se recogen las definiciones en un papelógrafo.

3) Acción

- Se invita a cada persona escuchar la canción “Solo le pido a Dios” y se entrega la fotocopia para que puedan reflexionar acerca de ella y la relación con la compasión.
- Después de lo anterior se propone a todo el grupo cantar la canción en voz alta.

¿Con qué?

- Cuartos de papel periódico, lápices, lapiceros, colores, cinta de enmascarar, marcadores.
- Video Beam y portátil para proyectar la presentación de “El tren de la vida”.
- CD con música relajación y canción “Solo le pido a Dios”.
- Fotocopia con la letra de la canción.
- El tren de la vida – Presentación de Power Point.
- Grabadora.
- Cobijas para que las personas se puedan acostar en el suelo.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo en grupos y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que haya tablero y con que escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 15 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar tres horas

¿Cómo nos fue?

- Se invita a los participantes a que expresen con una palabra lo que les dejó la actividad y a que hagan comentarios acerca de cómo percibieron el espacio locativo y los aspectos logísticos.

Retorno a la semilla

¿Por qué?

El ethos franciscano integra todo. Confraterniza con todo y hace de este mundo la morada bienhechora del ser humano (ethos). La expresión suprema de este ethos se encuentra en el admirable “Cántico al Hermano Sol”. En él no tratamos solamente con un discurso poético-religioso sobre las cosas. Ellas sirven de vestimenta a un discurso más profundo, el del Inconsciente que llegó a su Centro, al Misterio interior, de ternura, que integra todas las cosas. La ética se transfigura entonces en mística, experiencia abisal del Ser (Leonardo Boff).

¿Para qué?

- Identificar los valores predominantes en la vida de los participantes.
- Sensibilizar sobre el valor de la familia.
- Generar inquietudes sobre los comportamientos de los/las participantes.

¿Cómo?

Salmo 139 (138): “Tu fuiste quien formó todo mi cuerpo; tu me formaste en el vientre de mi madre”.

1) Experiencia

- Se invita a los/las participantes para que acostados en el piso realicen un ejercicio de conciencia corporal y se coloquen en una posición de encuentro con el feto.
- Invitar a realizar un recuento histórico vital, con música de fondo infantil que recuerde cada una de las etapas de la niñez proponiendo lo siguiente:
 - Gestación: ¿Cómo creen que era ese lugar? ¿Qué hacían? ¿Qué recibían? ¿De quién lo recibían?
 - Primeros pasos: ¿Cómo fue su experiencia? ¿Quién los acompañaba? ¿Cómo expresaban sus necesidades?
 - Niñez: ¿Qué hacían? ¿Qué jugaban? ¿Cómo fueron las primeras experiencias del colegio? ¿A quién querían? ¿Con quién compartían?

2) Reflexión

- Se realiza la proyección del texto “Ejercicios Espirituales” y se pide a los/las participantes reflexionar en un lugar apartado el siguiente cuestionario:
 - ¿Qué valores descubres en cada una de las etapas de su vida?
 - ¿Qué descubres sobre la importancia de tu familia en tu crecimiento interior?
 - ¿A qué te invita la experiencia? (Cambio de comportamientos, relaciones, hablar con alguien...).
- Se invita a los/las participantes para que escriban una carta agradeciendo a sus padres, se encuentren vivos o no, la experiencia de cada una de las etapas de la vida.

3) Acción

- Invitar a compartir en grupos los sentimientos que pudieron experimentar durante la jornada y analizar en plenaria las siguientes preguntas:
 - ¿Cuáles son los valores predominantes en su vida?
 - ¿Por qué es importante la familia?

¿Con qué?

- Grabadora para escuchar la música.
- Canticuentos, música infantil, variada para cada una de las etapas de la vida.
- Cuestionario con las preguntas de la reflexión.
- Cobija para cada uno de los/las participantes.
- Proyección Ejercicios Espirituales.
- Canticuentos.
- Cinta de Enmascarar.
- Hojas block y lapiceros para que los participantes escriban.
- Marcadores, papel periódico.
- Proyector Power Point.
- CD Portátil.
- Extensión de Energía.
- Aseo del salón.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo en grupos y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que haya tablero y con que escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 15 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar cuatro horas.

¿Cómo nos fue?

- ¿Cuál fue tu disposición y apertura frente a la experiencia?
- ¿Qué dificultades o bloqueos experimentaste frente a la experiencia?
- ¿Qué aprendizajes vitales de la experiencia se llevan?
- Comenta otros aspectos de tipo logístico y locativo que consideres relevante.

Capítulo 3

¿Cómo relacionarme con Dios a través de la naturaleza? (Lo objetivo)

- Naturaleza-Dios.
- La naturaleza que soñamos.
- Me responsabilizo de la creación.
- Construyendo naturaleza.
- Mi ser creativo.
- Mi cuerpo y yo.
- Mi yo interno y externo.

Naturaleza-Dios

¿Por qué?

Así como Dios nos creó, creó primero la naturaleza para que pudiéramos estar a gusto y en paz dentro de ella. Además nos dio los sentidos para que pudiéramos sentir y experimentar que estamos vivos. Pues la vida humana es el don más preciado que Dios nos entrega y muchas veces la pasamos sin vivirla. Ella es una carrera de relevos.

¿Para qué?

Crear habilidades y actitudes necesarias para comprender y apreciar la relación del hombre con el medio ambiente y con Dios.

¿Cómo?

1) Experiencia

- En un salón previamente preparado se simula un bosque. Este debe tener árboles, flores, animales, piedras, ríos dibujados montañas, etc. Todos estos elementos tienen que ser artificiales.
- Se invita a los/las participantes para que observen la escena y a continuación respondan las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se sienten?
 - ¿Qué sentimientos genera estar en este lugar?
- Seguidamente se propone a los/las participantes salir al aire libre donde el espacio debe tener mucha naturaleza, ojala pájaros que alegren con su canto, árboles frutales para que experimenten la paz interior y exterior y respondan las siguientes preguntas de manera personal:
 - ¿Cuál es la diferencia entre el primer y segundo momento?
 - ¿Qué sensaciones genera experimentar el contacto con la naturaleza?
 - ¿Qué les comunica la naturaleza?

2) Reflexión

- Se invita a los participantes para que en grupos hagan la lectura “Acción de gracias” un mensaje de los indígenas norteamericanos y respondan las siguientes preguntas:
 - ¿Qué les dice la lectura?
 - ¿En qué aspectos se sienten identificados con la lectura?
 - Seleccionen la frase que más les llame la atención y expliquen ¿por qué?

3) Acción

- Se invita a los participantes para que en plenaria compartan las conclusiones a las cuales llegaron en los grupos y para que identifiquen qué aspectos necesitan fortalecer para permitir un contacto más cercano con la naturaleza.

¿Con qué?

- Árboles, flores, animales, piedras, ríos dibujados, montañas, etc. Todo esto artificial para organizar el primer momento de la actividad.

- Hojas block y lapiceros para que las personas puedan escribir.
- Fotocopias de la lectura Acción de Gracias del Jefe Jake Swamp para cada grupo.
- Espacio de contacto con la naturaleza.

¿Dónde?

- El espacio que se utilice debe contar con zonas naturales y un salón que permita el trabajo personal, el trabajo en grupos y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que haya tablero y con que escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 15 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar dos horas y media.

¿Cómo nos fue?

- ¿Cómo me sentí?
- ¿Qué me gustó?
- ¿Qué no me gustó?
- ¿Qué aprendizaje me llevo?
- ¿Qué sugerencias hago?

La naturaleza que soñamos

¿Por qué?

Para encontrar una vida en armonía con el ambiente, lo primero que debe hacerse es obtener una población consciente de su pertenencia al todo que lo rodea. Se debe educar a las personas desde la infancia para que aprendan el cuidado necesario de la naturaleza para no malgastar los recursos del planeta, para no ensuciar su entorno y para convivir con su vecino.

¿Para qué?

- Lograr que las personas identifiquen el valor de la naturaleza y la posibilidad que tenemos de perjudicarnos a nosotros mismos y a la humanidad si no actuamos adecuadamente frente a ella.
- Generar en los/las participantes sentido de responsabilidad frente a la naturaleza convirtiéndolos en agentes de cambio y sensibilizadores de las personas que los rodean con respecto al universo.

¿Cómo?

1) Experiencia

- Se le entrega cada persona una hoja de papel periódico para que dibuje con los dedos un paisaje de la naturaleza con el que ellos sueñen.
- Cuando todos terminen el dibujo se les pide a los/las participantes entregar su dibujo a otro compañero de tal forma que cada persona quede con un dibujo que no le pertenece.
- Se les pide que lo rompan en pedazos el dibujo que recibieron.
- Luego se le pide a todos que traten de reconstruir el dibujo con, de tal forma que quede lo más parecido a lo que estaba antes.

2) Reflexión

- Se invita a los/las participantes a responder de manera individual las siguientes preguntas:
 - ¿Qué sentimientos se generaron mientras el compañero rompía tu paisaje?
 - ¿Y mientras tu rompías el de él?
 - ¿Crees que el paisaje puede volver a reconstruirse como estaba antes?
 - ¿Qué es más fácil, destruir o reconstruir la naturaleza?
 - ¿Cómo tus acciones están afectando la naturaleza?
 - ¿Crees que Dios te ha dado la autoridad a ti o a otros para destruir la naturaleza?
 - ¿Qué has hecho para que otros no destruyan la naturaleza?
 - Se invita a los/las participantes a compartir las reflexiones personales en grupos pequeños.

3) Acción

- El animador invita a reunirse en plenaria y le entrega a cada uno de los participantes la copia de la canción “El progreso” de Roberto Carlos” para que la lean y se les entrega un pedazo de papel en donde trataran de componer un escrito para alguien que invite a realizar acciones o tomar comportamientos que ayuden a mejorar la conservación de la naturaleza.
- Se invita a todos a cantar la canción “El progreso” de Roberto Carlos.

¿Con qué?

- Grabadora con CD de la canción “El progreso de Roberto Carlos”.
- Cinta pegante para pegar las partes del dibujo roto.
- Lapiceros y hojas de block para escribir.
- Papel periódico, colores, temperas para hacer un paisaje.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo en grupos y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que haya tablero y haya con que escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 15 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar tres horas

¿Cómo nos fue?

- ¿Cómo me sentí?
- ¿Qué me gustó?
- ¿Qué no me gustó?
- ¿Qué aprendizaje me llevo?
- ¿Qué sugerencias hago?

Me responsabilizo de la creación

¿Por qué?

Responsabilidad es la capacidad de dar respuestas eficaces (*responsum* en latín, de donde viene responsabilidad) a los problemas que nos llegan de la realidad compleja actual. Los límites de la Tierra para soportar la voracidad del crecimiento mundial y el consumismo que le acompaña, se encuentran en una fase de agotamiento rápido. Para imprimirle un cambio significativo no bastan los llamados de los organismos mundiales que estudian el estado de la Tierra ni las directrices gubernamentales. Es urgente una verdadera revolución molecular a partir de las conciencias de los hijos e hijas angustiados de nuestro planeta (Leonardo Boff).

¿Para qué?

Identificar en qué aspectos o acciones las/los participantes se pueden comprometer en la recuperación de su medio ambiente y su entorno.

¿Cómo?

1) Experiencia

Génesis 1, 31 “Y vio Dios que todo lo que había hecho era muy bueno”

- Se realiza una actividad de percepción de manera individual en campo abierto, en silencio, caminando, sentados, acostados, con los ojos abiertos o cerrados, en contacto con la naturaleza.
- Se invita a los participantes para que hagan un listado de las cosas que percibieron a través de los cinco sentidos (Vista, olfato, gusto, tacto, oído).
- Se conforman subgrupos de 5 personas aproximadamente para responder las siguientes preguntas:
 - ¿Qué sentimientos les generó la actividad?
 - ¿Cuál es el listado de percepciones que cada uno de los/las participantes encontraron?
- Se invita a cada uno/una de los participantes a realizar un segundo momento de percepción para identificar los aspectos no percibidos en el primer momento.
- Luego de esta actividad se invita a los/las participantes a compartir en plenaria las nuevas percepciones encontradas.

2) Reflexión

- Cada participante deberá tomar conciencia sobre la forma como se relacionan o interactúan los elementos de la naturaleza.
- Se invita a los/las participantes a seleccionar un elemento de la naturaleza para establecer un diálogo con ese elemento en donde pueden profundizar acerca de la relación y sus funciones con el entorno.
- Se propone imaginar el lugar sin ese elemento y a preguntarse de qué manera cambiaría el entorno si éste faltara.
- Se invita a los/las participantes a leer Génesis 1, 26-31 y a reflexionar sobre su responsabilidad con la creación, con su prójimo y con las generaciones que vienen:
 - ¿Qué significa que Dios nos hace responsables de la creación?
 - ¿Qué implicaciones tiene en mi vida la responsabilidad con los otros?
 - ¿A qué me invita este ejercicio frente a las generaciones futuras?

- Se invita a conformar grupos para compartir la reflexión que cada uno ha hecho y a buscar una acción en la que se puedan comprometer de manera individual o grupal para ayudar a mantener el medio ambiente.
- Se les entrega a los/las participantes la letra de la canción de Piero sobre la creación.

3) Acción

- En plenaria se invita a compartir a los participantes las conclusiones de cada grupo y tratar de llegar a un compromiso personal y comunitario frente al entorno, fijando fecha, lugar y actividad a la que el grupo se va a comprometer.
- Se termina el ejercicio cantando con Piero, La Creación.

¿Con qué?

- Hojas block y lapiceros para que las personas puedan escribir.
- Biblias o fotocopias del texto de Génesis 1, 26-31.
- Fotocopias con las preguntas de la reflexión.
- Tablas para apoyar .
- Grabadora para escuchar música suave.
- Fotocopias de la canción de Piero, La Creación.
- CD o grabación de La Creación de Piero.

¿Dónde?

- El espacio que se utilice debe contar con zonas naturales y un salón que permita el trabajo personal, el trabajo en grupos y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que haya tablero y con que escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 15 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar tres horas

¿Cómo nos fue?

- ¿Cómo me sentí?
- ¿qué me gustó?
- ¿qué no me gustó?
- ¿qué aprendizaje me llevo?
- ¿Qué sugerencias hago?

Construyendo Naturaleza

¿Por qué?

Dios nos está invitando a disfrutar de la alegría de vivir en paz y armonía con nuestros semejantes y con la naturaleza, compartiendo los bienes que la providencia nos ha deparado gratuita y abundantemente, pero al mismo tiempo nos está advirtiéndole que esa fuente de vida que es la naturaleza se agota, que en nuestras manos está la decisión de construirla o destruirla.

¿Para qué?

- Lograr que los/las participantes desempeñen un rol de creadores del Universo que les permita sentirse identificados con la función de Dios para el beneficio de todos/as.
- Generar en los/las participantes inquietud por conocer más a fondo el comportamiento y la función que cumplen cada uno de los elementos de la naturaleza.

¿Cómo?

1) Experiencia

- Se invita a los/las participantes a desempeñar el rol de dioses creadores del mundo.
- Se reúnen en grupos y se les entrega materiales (polvo de arcilla, acrílicos, papeles, temperas o marcadores) con los cuales puedan componer un mural (se podría cubrir toda una pared con papeles de papelógrafo pegados uno junto al otro) sobre la naturaleza o bien que modelen elementos y seres vivos que se pueden encontrar en la misma para presentarlos en un stand.
- Cada uno de los participantes en los subgrupos fabrica los elementos que considere necesarios para que la creación sea exitosa.
- Luego de la actividad anterior se invita a dar un título significativo a su obra, sea mural o stand, como: "Hoy creamos un trocito de naturaleza", "Esta es nuestra naturaleza", "Ayudantes del Creador"... y proceden a presentarlo ante sus compañeros.
- Se invita a los participantes a que respondan en su presentación a los grupos las siguientes preguntas:
 - ¿Por qué fabricaron los elementos o el mural?
 - ¿Con cuáles de los elementos se identifican más y por qué?
 - ¿Qué elementos consideran que son más importantes dentro de la naturaleza que crearon y por qué?

2) Reflexión

- Se les distribuye a los participantes el texto "En el principio Dios creó el cielo y la tierra" (Gn 1,1) para que lo lean y hagan una reflexión personal con una música suave de ambientación, con base en las siguientes preguntas:
 - La Biblia nos dice que en el principio Dios creó el cielo y la tierra. ¿Qué entiende usted por ese principio?
 - ¿Qué significa para usted la creación del universo?
 - Cuando usted observa la naturaleza ¿Dónde identifica la mano de Dios?
 - ¿Por qué cree que Dios quiso crear la naturaleza?
 - ¿Conoces la función de cada uno de los elementos de la naturaleza?
- Se comparte en plenaria las reflexiones de los participantes.

3) Acción

- Se invita a los/las participantes para que se unan y junten todo lo construido por cada uno de los grupos y construyan a partir de las partes, el mundo que quieren.
- A partir de ello deben expresar la enseñanza que les deja la actividad, los sentimientos generados y las acciones necesarias para conocer más de cerca la naturaleza y sus funciones.

¿Con qué?

- Polvo de arcilla, acrílicos, papeles, temperas o marcadores
- Biblia
- Grabadora y música de relajación
- Mesas sobre el cual se exponen las piezas fabricadas
- Papel periódico
- Lapiceros e hijas block donde puedan escribir los participantes

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo en grupos y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que haya tablero y con que escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes puede ser entre 15 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

Puede durar tres horas.

¿Cómo nos fue?

El facilitador invita a las personas a responder las siguientes preguntas en plenaria:

- Aspectos positivos del taller
- Aspectos por mejorar
- Aspectos del taller que me llevo para mi vida.

Mi ser creativo

¿Por qué?

La creatividad es una capacidad que tiene el ser humano para construir cosas nuevas y valiosas, o a partir de las que ya están creadas, transformarlas con la posibilidad de renovar. A su vez es importante desarrollar de manera positiva esta capacidad creativa para afrontar los problemas en una forma original. Por eso, este ejercicio puede servir para explorar y enriquecer la definición de creatividad, así como para experimentar activamente esta característica humana que es innata. El hecho de reconocer y valorar la creatividad que ya utilizas en la vida, aunque no seas consciente de ello, puede ayudar a conectar con potencialidades escondidas. Este ejercicio es útil para afirmarte tal y como eres, construir la fuerza y autoestima internas necesarias para enfrentarte a nuevos desafíos.

¿Para qué?

- Lograr que los/las participantes desarrollen su capacidad creativa y que identifiquen cómo expresan la creatividad en la vida cotidiana, en las actividades y relaciones.
- Lograr que los/las participantes reconozcan la creatividad como una capacidad interior que le da sentido a la vida.

¿Cómo?

1) La Experiencia:

- Se invita a los/las participantes para que de manera personal realicen el siguiente ejercicio:
- Cierra los ojos y pregúntate:
 - ¿Qué significa para mí la palabra creatividad?
 - ¿Cómo vive el espíritu creativo en mí?
 - ¿Cómo expreso mi creatividad en la vida cotidiana, en mis actividades y relaciones?

2) La Reflexión:

- Medita sobre tu ser creativo.
- Dibuja tu ser creativo en cualquier estilo gráfico que te resulte apropiado; a través de símbolos, diseños abstractos, garabatos, dibujos animados, caricaturas, pinturas, etc.
- Vuelve a mirar lo que has dibujado y escribe cualquier reacción que te surja. Después permite hablar a tu ser creativo (en primera persona y singular). Por ejemplo: “Yo soy tu ser creativo...”, y escribe lo que te dice en tu diario. Mantén una conversación con él si lo deseas, planteándole preguntas y respondiendo a lo que te conteste.

3) Acción

- Terminada la reflexión personal se propone a los/las participantes para que formen varios grupos y elijan a un facilitador para el compartir en plenaria.
- Se hace la plenaria y para compartir lo aprendido en el trabajo personal y grupal.
- Para finalizar la actividad el animador del taller realiza la retroalimentación a partir de lo que han socializado los grupos.

¿Con qué?

Hojas de bloc, lápiz, colores papel periódico, marcadores y música de fondo.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo de grupo y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que el salón tenga tablero e implementos con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes pueden ser entre 20 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

4 horas

¿Cómo nos fue?

Invitar a los/las participantes a compartir lo que más les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases:

- ¡Qué bueno que...!
- ¡Qué lástima que...!
- ¡Sería bueno que...!

Mi Cuerpo y yo

¿Por qué?

El ejercicio permite la visualización de las diferentes partes del cuerpo y puede ayudarte a tener una mejor relación contigo mismo, como ser que habita en una forma física. Igualmente es una herramienta que te dispone para que trabajes regularmente los mensajes de tu cuerpo (los síntomas), con el fin de cuidarte y prevenir los problemas e impedir que se vuelvan más graves.

¿Para qué?

- Enseñar a los/las participantes a conocer su cuerpo para prevenir problemas.
- Enseñar a los/las participantes a poner la imaginación creativa al servicio del bienestar social.

¿Cómo?

1) La Experiencia:

- Se invita a los/las participantes para que de manera personal realicen el siguiente ejercicio: Dibuja tu cuerpo en tu imaginación (como una pantalla). Medita sobre cada zona, a medida que recorres tu cuerpo, experimenta las sensaciones físicas y las emociones que surgen. Si descubres dolor o malestar en algunas zonas, concentra tu atención en las sensaciones que sientes allí.
- Visualiza esa parte de tu cuerpo, tal y como se presenta en la pantalla de tu mente en este momento. Si no sabes qué aspecto tiene realmente (en el caso de que se trate de algún órgano interno), utiliza la imaginación.
- Dibuja los contornos de tu cuerpo y colorea las áreas de dolor, tensión o malestar: o simplemente dibuja las partes del cuerpo u órganos en los que quieras focalizar tu atención.

2) La Reflexión:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué es lo que te hace sentir de esta manera?
- ¿Qué puedo hacer por ti?
- Permite que la parte de tu cuerpo hable, y escribe la conversación.
- Dibuja esa parte en estado de salud y bienestar, tal como aparezca en tu imaginación.

Cita bíblica recomendada: 1 Corintios 6, 19- 20 y 1 Corintios 12.

3) Acción

- Terminada la reflexión personal se propone a los/las participantes para que formen varios grupos y elijan a un facilitador para el compartir en plenaria.
- Se hace la plenaria y para compartir lo aprendido en el trabajo personal y grupal.
- Para finalizar la actividad el animador del taller realiza la retroalimentación a partir de lo que han socializado los grupos.

¿Con qué?

Hojas de bloc, lápiz, colores papel periódico, marcadores y música de fondo.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo de grupo y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que el salón tenga tablero e implementos con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes pueden ser entre 20 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

4 horas

¿Cómo nos fue?

Invitar a los/las participantes a compartir lo que más les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases:

- ¡Qué bueno que...!
- ¡Qué lástima que...!
- ¡Sería bueno que...!

Mi yo interno y externo

¿Por qué?

Reflexionar sobre las experiencias internas y externas te permite tomar conciencia de los conflictos que durante la vida ha sido difícil afrontar como ser humano. También porque para afrontar los conflictos internos y externos es necesario abrir un espacio de diálogo sobre las alternativas creativas y constructivas para resolverlos y construir la realidad deseada.

¿Para qué?

- Ofrecer a los/las participantes un espacio de reflexión en donde identifiquen sus situaciones y realidades internas y externas.
- Dar herramientas de reflexión para que los/las participantes fortalezcan su dimensión espiritual y la capacidad que tienen para afrontar los conflictos desde ella.

¿Cómo?

1) La Experiencia:

Se invita a los/las participantes para que de manera personal realicen el siguiente ejercicio: Piensa en tu Yo interno como tu mundo de sensaciones físicas, emociones, fantasías, memorias, deseos, pensamientos. Tu yo externo es la parte personal que muestras al mundo exterior, los modos en que te expresas para que los demás te vean: Tus actividades, comportamientos, logros, cuerpo, entorno. Cierra los ojos y medita sobre tu Yo interno y externo.

2) La Reflexión:

- Ahora habla con cada área o parte del cuerpo, y pregúntale:
- ¿Qué aspecto tiene y como se siente mi Yo interno y externo en este momento de mi vida?
- Quizás hayas visto algunas imágenes que reflejen la cualidad de tu Yo interno y externo en este momento. Estas imágenes pueden mostrar diferencias. Por ejemplo, quizás te sientas muy activo por dentro, con un gran ajetreo de pensamientos y sentimientos, y sin embargo, tu mundo tenga una apariencia tranquila, calmada e incluso aburrida y estancada.
- Dibuja una expresión de tu Yo interno y externo. Utiliza cualquier estilo que te resulte apropiado: Garabatos, imágenes, símbolos, dibujos. Puedes expresar tu mundo interno y externo en el mismo dibujo o utilizar páginas separadas si lo consideras más apropiado.
- Cuando hayas acabado, mira lo que has dibujado. En la siguiente página de tu diario escribe tus impresiones, pensamientos y sentimientos acerca de lo que esta expresión artística te 'dice'.

Cita bíblica recomendada: Romanos 7,15.

3) Acción

- Terminada la reflexión personal se propone a los/las participantes para que formen varios grupos y elijan a un facilitador para el compartir en plenaria.
- Se hace la plenaria y para compartir lo aprendido en el trabajo personal y grupal.
- Para finalizar la actividad el animador del taller realiza la retroalimentación a partir de lo que han socializado los grupos.

¿Con qué?

Hojas de bloc, lápiz, colores papel periódico, marcadores y música de fondo.

¿Dónde?

- El salón que se utilice debe permitir el trabajo personal, el trabajo de grupo y la plenaria. Es necesario que las sillas se puedan mover.
- Es bueno que el salón tenga tablero y que hay con qué escribir.

¿Cuántos?

El número de participantes pueden ser entre 20 y 30 personas.

¿Cuánto tiempo?

4 horas

¿Cómo nos fue?

Invitar a los/las participantes a compartir lo que mas les ayudó, lo que menos les ayudó y lo que sugieren para alcanzar mejor el objetivo del taller. Puede invitarse a completar estas tres frases:

- ¡Qué bueno que...!
- ¡Qué lástima que...!
- ¡Sería bueno que...!

Anexo 1

El secreto de los nudos Incas

(Tomado de *Los grandes enigmas*, Larousse, El Tiempo, Fascículo 2)

El imperio inca no conoció la escritura iconográfica. Sin embargo, inventó un procedimiento mnemotécnico perfeccionado, el **quipu**, una especie de cordel con nudos cuya disposición permitía una lectura ideográfica. Gracias a unos simples cordeles, los incas pudieron establecer una contabilidad precisa y, además, conservar la memoria de su pasado en crónicas.

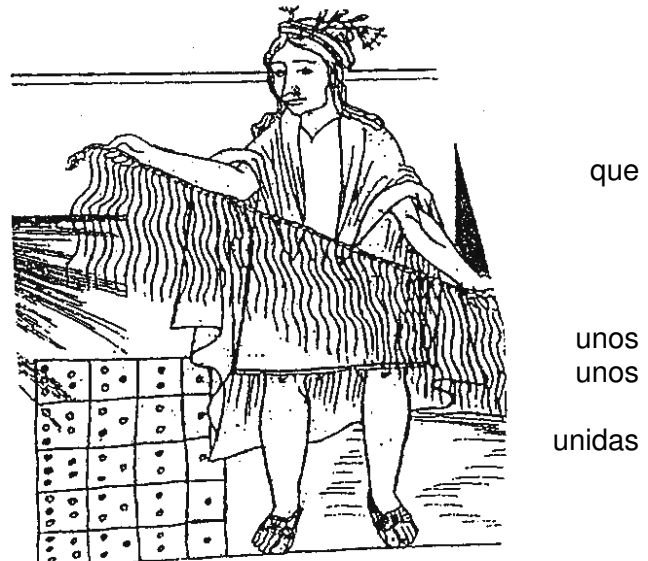
El Imperio del Sol

Hacia el 1100 después de Cristo, los incas, tribus del pueblo quechua, fundaron en Cuzco un vasto imperio que, en el siglo XV, comprendía los territorios actuales de Perú y Bolivia, el norte de Chile y Argentina. Poderoso y temible, este imperio fue, sin embargo, destruido en un espacio de tiempo irrisorio por los casi 200 conquistadores españoles que desembarcaron, en 1527, bajo el mando de Francisco Pizarro. El emperador, el Inca, descendiente del dios sol, tenía un poder absoluto sobre sus súbditos. Acaso Atahualpa, el último soberano, ejecutado en 1533 por los españoles durante la conquista de Perú, no dijo: "En este reino, ningún ave vuela, ninguna hoja se mueve, si esa no es mi voluntad". En efecto, el Imperio inca era sumamente centralizado, y las diferentes provincias que lo componían debían rendir cuentas al poder central. La extensión del territorio y la organización política requería la elaboración de un sistema de signos suficientemente complejo para comunicar la información, ejecutar cálculos y perpetuar el recuerdo de los sucesos gloriosos de la civilización inca.

El sistema de quipu

El sistema contable y literario del Imperio descansaba completamente en el *quipu*, (término que significa 'nudo' en quechua), no sólo permitía contabilizar exactamente cualquier cosa, sino también mantener las crónicas de tiempos pasados.

El *quipu* era un cordel aproximadamente de treinta centímetros (sin embargo, existen más largos) al que se le amarraban hilos multicolores. De éstos partían otras hebras mediante nudos hechos a distancias variables y en hilos de diferentes colores. El número de nudos y la combinación de colores permitía a los que conocían el sistema, 'leerlo' perfectamente, sin dificultad.



Lo que sabemos de los *quipus* se basa en gran parte en especulaciones en lo que se refiere a la interpretación de esos signos. En efecto, muchos de los *quipus* encontrados están incompletos. Al menos sabemos que se leían de derecha a izquierda del cordel principal, siguiendo cada hilo que surge. La posición y la cantidad de nudos entregaban información cuantitativa, mientras los colores indicaban la naturaleza del objeto representado. Así por ejemplo, un cordel amarillo (maíz) amarrado a un hilo azul indicaba, según el número de nudos y su posición, la importancia de la cantidad de maíz en una provincia determinada.

Crónicas de los tiempos antiguos

Este sistema permitía a los incas mantener cuentas muy minuciosas de los productos, armas, impuestos e, incluso, calcular el importe exacto del tributo otorgado por los pueblos vencidos. Pero el arte y la historia tampoco escapaban al sistema.

En el cordel principal, un hilo negro indicaba los años transcurridos y entregaba información histórica. Si un hilo rojo era amarrado al cordel principal, representaba el reinado de un emperador durante el período concerniente. Tres nudos en el hilo rojo indicaban que los hechos habían ocurrido en el tercer año de su reinado. De esta manera, Atahualpa fue advertido de la llegada del ejército (el de los españoles) en mayo de 1532. La cantidad de hombres y de armas también está inscrita en el *quipu*.

Finalmente, algunos procedimientos teatrales de los incas se conocen gracias a estos cordeles, que conservaron el recuerdo de los textos representados.

El desciframiento de los *quipus* era confiado a los *quipucamayos*, usuarios especializados que gozaban de un *status* especial y tenían numerosos privilegios, entre los cuales (sic) el no pagar impuestos. En cada aldea había varios *quipucamayos*, cada uno dedicado a una función diferente. Por otra parte, el aprendizaje del *quipu* era obligatorio para los jóvenes de la nobleza.

Un sistema similar de cordeles era utilizado por los polinésicos. Y no deja de recordar el de los 'palos del mensajero' conocidos en la China, Australia y Europa. Otros pueblos utilizaron métodos figurativos de representación como los enigmáticos *rongorongo* de la isla de Pascua.

La conquista española aniquiló la cultura inca y una cantidad considerable de *quipus*. Sin embargo, actualmente este sistema se sigue utilizando en las regiones montañosas de Bolivia, Ecuador y Perú.

Anexo 2

Tabla de Colores⁶

Rojo, Primer Chakra. Es el color del amor, la pasión, la sensualidad, la fuerza, resistencia, independencia, conquista, impulsividad, ira, y odio. Impulsa la fuerza vital a todo el cuerpo. Incrementa la confianza y seguridad en si mismo, permite controlar la agresividad y evitar querer dominar a los demás. En el aspecto físico proyecta energía la parte inferior del cuerpo, suministra fuerza a los órganos reproductores. Esencia de supervivencia.

Naranja, Segundo Chakra. Energía, optimismo, ambición, actividad, valor, confianza en si mismo, afán de prestigio, frivolidad. fomenta la tolerancia para socializar y proyectarse con toda la gente. Incrementa la autoestima, ayuda a enfrentar todos los retos para la evolución de la persona. Enseña a utilizar los éxitos o fracasos como experiencias y aprendizajes. Propicia energía positiva para llevar a cabo los proyectos o las metas. En el aspecto físico proyecta energía al intestino delgado y colon, todos los procesos metabólicos y los ganglios linfáticos inferiores.

Amarillo, Tercer Chakra. Es la luz, el sol, alegría entendimiento, liberación, crecimiento, sabiduría, fantasía, anhelo de libertad, envidia, superficialidad. Ayuda liberar los miedos internos. Permite manejar con balance el ego, las desiluciones, todo lo que afecta emocionalmente. Ayuda a canalizar mejor la intelectualidad. En el aspecto físico proyecta energía al aparato digestivo, hígado, vesícula, páncreas, bazo, y riñones.

Verde Cuarto Chakra. Equilibrio, crecimiento, esperanza, perseverancia, voluntad, curación, integridad, bienestar, tenacidad, prestigio. Falta de sinceridad, ambición, poder. Proyecta tranquilidad y balance en lo sentimental. Permite expresar los sentimientos más libremente. Expande el amor interno hacia uno mismo y los demás. Ayuda a liberarse del apego a las posesiones o las falsas excusas. Es el filtro del equilibrio en todo el cuerpo. Ayuda a controlar el sentido de posesión y los celos. En el aspecto físico, proyecta energía vital al sistema circulatorio, cardio vascular, corazón.

Azul Quinto Chakra. Calma, paz, serenidad, seguridad, aburrimiento, paralización ingenuidad, vacío. Ayuda a exteriorizar lo que se lleva por dentro, permitiendo evolucionar a medida que se van dando cambios en la vida de la persona. Evita la frustración y la resistencia para comunicarse la gente, permite tener tolerancia a los pensamientos de los demás. En el aspecto físico proyecta energía a los pulmones, garganta, traquea, ganglios linfáticos superiores y ayuda a evitar las alérgias y padecimientos de la piel.

Indigo Sexto Chakra. Ayuda a comunicarse con el ser interno, abriendo la intuición. Permite aprender a dejar fluir los mensajes del cerebro, conectando directamente a la inteligencia de la conciencia cósmica. Fomenta el control mental y expande los canales de recepción para percibir la verdad en cualquier cosa o nivel de vida. Estimula la confianza en ser guiado por su propio sentido interior. En el aspecto físico, proyecta energía vital al cerebro, sistema nervioso, sistema muscular y óseo.

Violeta Séptimo Chakra. Mística, magia, espiritualidad, transformación, inspiración. Pena, renuncia, melancolía. Proyecta el contacto del espíritu con la conciencia profunda del cosmos. Expande al poder creativo desde cualquier ángulo, música, pintura, poesía, arte, permitiendo a la persona expresar su visión de la realidad y su contacto con la fuente primordial, el creador

⁶ www.rutasdelalma.com/mandalas/significado.htm

del universo. Ayuda a no ser extremista o absolutista, con el fin de expanderse explorando las dimensiones de la imaginación y el conocimiento.

Rosa. Amistad, sociabilidad, comunicación, imaginación, humor, encanto, egoísmo, necesidad de reconocimiento. Envía estímulos de equilibrio total en todos los niveles. Amor universal, bondad. Paz interna, autovaloración. Equilibra las emociones, ayuda a liberar los resentimientos, el enojo, la culpa, los celos.

Si lo combinas con el verde o el azul, te ayudará a equilibrar el extremo feminismo y la cursilería. En el aspecto físico, proyecta energía al corazón y te ofrece una curación completa en todos los niveles a través del rayo rosa.

Anexo 3

El difícil arte de escuchar

Inspirados en

CARLOS ALEMANY, *El difícil arte de... «Escuchar»: Un arte complejo*, Sal Terrae, enero 1995, 55-65
y *Aprender a escuchar bien*, en *14 aprendizajes vitales*, DDB, Bilbao, 1998, 63-77.

«Nos han sido dadas dos orejas,
Pero sólo una boca,
Para que podamos oír más y hablar menos»
ZENÓN DE ELEA

Zenón de Elea era un buen observador de lo que ocurría en la vida cotidiana: la gente de entonces hablaba mucho y oía/escuchaba muy poco. Hoy, veinticinco siglos después, su aforismo sigue siendo válido y actual. Tal vez una de las enfermedades más actuales es esta de no saber escuchar a los demás, particularmente en la vida religiosa.

¿Cuáles son las razones que nos llevan a practicar tan poco algo que psicológicamente necesitamos tanto? Ciertamente, hoy la vida va muy deprisa, el activismo, la tecnología nos hacen vivir muy rápidamente y no tenemos tiempo para esperar a que las personas nos comuniquen lo que llevan por dentro. Vivimos respondiendo a las llamadas urgentes que llegan de todas partes y a través de muchos medios. No tenemos la paciencia para escuchar.

Con el escuchar sucede como con otras funciones tan comunes y corrientes como el respirar. Todos tenemos que respirar, pero muy pocos respiran bien. Es algo que nunca se nos enseña, siendo así que es una destreza tan importante en nuestra actividad comunicativa y que puede ser impedida por falta de atención, motivación, de concentración o por exceso de ansiedad.

¿Es lo mismo escuchar que oír?

Comencemos por establecer una diferencia entre lo que significa escuchar y lo que significa oír. Frecuentemente utilizamos indistintamente ambos verbos en nuestro lenguaje ordinario. “¿Es que no me has oído?”, le pregunta la esposa a su marido. “Sí, sí... te estaba escuchando...”, responde éste, aunque difícilmente podría repetirle las últimas palabras que ha registrado su cerebro.

Cuando hablamos de oír, estamos refiriéndonos al *proceso fisiológico* que acontece cuando la recepción de las ondas –estímulos– produce una serie de vibraciones que llegan al cerebro:

- el silencio absoluto o el desierto están entre 0 y 10 decibelios;
- el ambiente de una biblioteca o el cuchicheo, entre 30 y 40 decibelios;
- una conversación habitual de todo moderado puede estar entre 50 y 60 decibelios.

Pero a partir de ahí se dispara la estimulación, y el ruido se hace fuerte, intolerable y hasta doloroso:

- el camión que descarga la basura, el frenazo de un carro o una acalorada discusión de los vecinos subirán los decibelios hasta 80-90;
- una moto acelerando al máximo por una urbanización, o una discoteca ‘normal’, situarán la tensión entre 110-120 decibelios.

Por otra parte, el hecho físico de oír no puede ser detenido, ya que las vibraciones se transmiten a nuestro cerebro inevitablemente, lo queramos o no. Escuchar es otra cosa. Escuchar es un *proceso psicológico* que, partiendo de la audición, implica otras variables del sujeto: atención, interés, motivación, etc. Y es un proceso mucho más complejo que la simple pasividad que asociamos al *dejar de hablar*.

Algunos aportes desde la psicología

Relevantes psicólogos de nuestro tiempo han destacado la importancia de esta dinámica del escuchar, calificándola con elocuentes epítetos. Carl Rogers hablaba del *escuchar empático*, de las actitudes básicas de una *acogida incondicional* y en la calidez de la escucha, así como en el evitar la interrupción y dar consejos. Podemos aprender de las veces en que nos hemos sentido escuchados en nuestros sentimientos más profundos, por alguien que no nos juzga ni evalúa. Así como de las ocasiones en que sentimos que otros no nos han escuchado.

Cuando Rogers, al final de su vida, trataba de recopilar sus mejores experiencias en la comunicación, expresaba esto de forma muy sugerente:

“El primer sentimiento simple que quiero compartir con vosotros es lo que disfruto cuando realmente *puedo escuchar a alguien*. Escuchar a alguien me pone en contacto con él, enriquece mi vida. A través de la escucha he aprendido todo lo que sé sobre los individuos, la personalidad y las relaciones interpersonales...

Esta experiencia la recuerdo desde mis primeros años en la escuela secundaria. Un alumno formulaba una pregunta, y el profesor daba una magnífica respuesta a otra pregunta completamente diferente. Siempre me invadía una sensación de dolor y angustia: ‘¡Usted no le ha oído!’, era la reacción que me producía. Sentía una especie de desesperación infantil ante la falta de comunicación, que era –y sigue siendo– tan común.

La segunda cosa que he aprendido, y que me gustaría compartir con ustedes, es que *me gusta ser escuchado*. Innumerables veces en mi vida, me he encontrado dando vueltas a una misma cosa o invadido por sentimientos de inutilidad o desprecio. Creo que he sido más afortunado que muchos, al encontrar en esos momentos a individuos que han sido capaces de escuchar mis sentimientos más profundamente de cómo los he conocido yo, escuchándome sin juzgarme ni evaluarme...”⁷.

Eugene Gendlin le añadió el ‘focusing’ a la escucha empática de Rogers al hablar del *escuchar absoluto* o del *escuchar terapéutico* subrayando en este caso que la escucha no es sólo una mera disposición o simple paso dentro de un proceso de cambio, sino que puede ser en sí misma un proceso sanante, por la capacidad que tiene de facilitar la clave de comprensión de los significados. Escuchar a otra persona sin poner nada tuyo, simplemente indicándole si lo sigues o no en lo que te cuenta. Eso sólo, permite al otro iniciar un proceso profundo del cual puede quedar uno pasmado. Vas repitiendo los puntos de la otra persona, según los entiendes, o simplemente le indicas con sinceridad cuando te pierdes: ‘¡Quieres repetirme eso, que me perdí!’

Gendlin da cuatro indicaciones muy prácticas:

⁷ C. ROGERS, *El camino del ser*, Kairós, Barcelona, 1987, 17-19.

1. Para demostrar que has escuchado, forma una o dos oraciones con el *significado* de lo que la persona quería transmitirte.
2. Con tus propias palabras, pero conservando las palabras de la persona en los puntos delicados.
3. Cuando la persona se complica y se enreda, retoma una o dos expresiones sobre lo que crees que es el núcleo de la comunicación, y deja que la persona lo corrija o añada. Repite lo que ellos han cambiado y añadido hasta que lo entiendas justo como ella, y sólo entonces forma tu oración para decir lo que *significa* lo expresado.
4. Cuando pidas aclaración, hazlo utilizando los aspectos que han quedado claros. No te le digas: '¡No he entendido nada!'.

Habla solamente para decir que entiendes al repetir lo dicho o para pedir repetición o clarificación.

Robert Carkhuff, discípulo de Rogers insiste mucho en las destrezas de atender, observar y del *escuchar activo*, como contrapuesto al pasivo. Escuchar es una destreza aprendida que consume gran cantidad de energía. Hay que recordar y retener los contenidos verbales así como el todo emocional en el que son dichas las cosas, para descubrir el *marco de referencia* del interlocutor. Indica varios pasos o estrategias conductuales para mejorar la escucha:

1. *Actualizar la motivación* por la que uno escucha, justo antes de escuchar. Este paso es crucial y de él depende en gran parte la calidad de mi escucha.
2. Quedarnos con los datos esenciales del contenido del mensaje. Para ayudarse, uno puede responder las preguntas ¿qué? ¿cuándo? ¿dónde? ¿cómo? ¿por qué?
3. Suspender el juicio personal, que es muy difícil, como parte de la *acogida incondicional*.
4. Resistir las distracciones externas e internas.
5. Escuchar el tono emocional, el ritmo, etc.
6. Retener los puntos clave del contenido como fruto de la mejor motivación y atención, para poder responder con mayor precisión al otro.

Esto permitirá al otro profundizar en el nivel de autoexploración. Es aprender a entrar en el mundo referencial de quien es escuchado, sin invadirlo ni distorsionarlo.

¿Habilidad natural o destreza adquirida?

Una segunda creencia falsa que suele ser muy común es la suposición de que escuchar es un proceso natural que se da sin esfuerzo y sin problemas, a no ser que tengamos alguna lesión orgánica. Nacemos con la capacidad para desarrollar los sentidos de la vista, la escucha, el tacto, el gusto y el olfato... Y naturalmente éstos sentidos se van haciendo más agudos a medida que crecemos... Sin embargo, desde los años setenta los distintos expertos se fueron encargando de advertirnos que no sabíamos respirar, que no sabíamos ver, que no sabíamos escuchar...

Sobre la base natural y fisiológica, escuchar es una destreza que debe ser aprendida y enseñada, repetida y evaluada. Sólo entonces, lo que aparecía como un aprendizaje artificial pasa a ser algo ya integrado en nuestro propio talante personal. Eso sí, una vez detectados nuestras deficiencias y mejorados nuestros logros. Normalmente nuestra escucha está condicionada por muchos ruidos internos que nos bloquean la capacidad de acoger lo que nos dicen; esos ruidos pueden ser prejuicios religiosos o espirituales, psicológicos, científicos, personales.

Una persona que nunca ha practicado con regularidad y disciplina una determinada actividad no percibe la profundidad que puede llegar a tener; un ejemplo de ello puede ser alguien que no sabe de artes plásticas y es invitado a una exposición... Si la persona no ha desarrollado su sensibilidad artística y no conoce las escuelas, las diferencias entre los materiales utilizados, y otros detalles que no pasan desapercibidos para un experto, no podrá distinguir una obra de poca calidad que ha sido cambiada por un clásico de la pintura. Y esto se puede apreciar en cualquier arte o disciplina humana.

La persona que ha llegado a cultivar su capacidad de escucha, reconocerá que entre lo que la persona que está al frente hablando y el que escucha hay una cantidad de pantallas y bloqueos que es importante reconocer y manejar para mejorar la calidad de la escucha: preocupaciones diarias del que escucha, los deseos o expectativas que tiene ante la conversación, los miedos, etc. Si no estamos atentos, no escucharemos al que habla sino nuestros propios ruidos y bloqueos.

Así como la mirada sobre la realidad está condicionada y el cronista ve más lo que tiene clavado en su ojo que lo que está allí objetivamente hablando, así pasa con la escucha y con todo ejercicio de percepción de la realidad. Vemos, escuchamos, percibimos más lo que llevamos con nosotros en este ejercicio que lo que realmente está tratando de llegar hasta nosotros a través de cualquiera de los sentidos.

Bloqueos psicológicos: áreas de dificultad para escuchar

Así pues, la dinámica de la escucha implica una actitud, una destreza que podemos ir mejorando, un proceso que puede desarrollar en nosotros uno de los valores personales más valiosos e incluso proporcionarnos algunas de nuestras mejores experiencias vitales. Pero para mejorar nuestra escucha tenemos que ser conscientes de dos aspectos:

- ¿Qué tipo de dificultades tenemos habitualmente que nos impiden escuchar eficazmente?
- ¿Qué alternativas o qué pistas podemos proponer para poder mejorar la cantidad y calidad de nuestra escucha personal?

Dividiremos las dificultades en tres áreas: física o fisiológica, emocional y cognitiva.

Área física o fisiológica

- *Cansancio corporal.* Cuando el cuerpo está físicamente cansado, somnoliento (por falta de sueño, por digestión pesada, etc.), hambriento, sediento..., tenemos más dificultades para obtener el nivel de energía necesario para una buena calidad en la escucha. Cada cual conoce sus propios bio-ritmos corporales, la alternancia cansancio-descanso y su incidencia a la hora de facilitar o entorpecer la atención corporal necesaria.
- *Clima, ambiente y ecología de la comunicación.* El contexto ambiental de la escucha puede servir de ayuda o dificultar el ejercicio de escuchar. Pasar frío o tener excesivo calor perturba nuestra atención psicológica, porque el cuerpo no encuentra su equilibrio. El ambiente nos hará caer en la cuenta de cosas tan concretas como los olores, la mala ventilación, los humos... La ecología tiene que ver con las formas naturales de estar sentado o de pie y con la búsqueda de sitios tranquilos o, por el contrario, hiperestimulantes y que no facilitan la serenidad necesaria para escuchar.

- *Distracciones físicas.* Hacemos aquí alusión a las distracciones externas, a las que logran apartar nuestra atención del proceso de la escucha. Pongamos algunos ejemplos: mesas y sitios revueltos y en desorden; interrupciones constantes de personas, teléfonos, timbres, ruidos... Cuando esto sucede, el discurso verbal, el fluido emocional y la atención que requiere la escucha no encontrará los mínimos necesarios para facilitar al otro el proceso de autoexploración. Por el contrario, a través de esos datos no verbales le transmitiremos nuestra falta de atención o nuestra dificultad o incompetencia para la escucha.

Área emocional

Es muy importante ser conscientes de las dificultades emocionales que pueden actuar como interferencias en el proceso de la escucha. Escuchamos al otro con lo que somos y con lo que sentimos. Por otra parte, en la interacción aflorarán en nosotros nuevas emociones y sentimientos en relación con la persona o con los contenidos que nos está comunicando. Por eso será bueno, a la hora de escuchar, hacerse la pregunta: *¿qué emoción o sentimiento me invade aquí y ahora?* Mi autoconciencia emocional me dirá si estoy harto, ansioso, agresivo, inquieto, herido por algo, temeroso, etc. Seguramente, todo eso estará sucediendo con independencia de mi interacción con esa persona; pero tomar conciencia de ello, reconocerlo y *darme permiso* para que sea así, me ayudará a liberar energía para escucharla.

Durante este proceso de interacción, que puede durar unos pocos minutos o unas cuantas horas, será muy útil preguntarse *¿qué sentimientos me está produciendo esta persona?; ¿qué sensación estoy experimentando con respecto a lo que me comunica?; ¿se está dando algún tipo de contagio emocional?* De nuevo, concienciar los sentimientos y emociones es una forma de establecer una cierta distancia, de crear un espacio afectivo suficiente para permitir a la persona ser ella misma, con sus afectos y sus historias, y sentir simultáneamente que puedo acogerlos tal como son expresados.

Con frecuencia se da el caso de que la comunicación del otro, o bien por el contenido o bien por las emociones favorables o desfavorables que desencadena en nosotros, nos afecte notablemente y nos impida, de hecho, mantener una distancia empática facilitadora. A lo mejor, su miedo toca mi miedo encubierto. Tal vez él o ella, sin saber muy bien por qué, logre disparar mi agresividad o mi vulnerabilidad. Facilitar un espacio de consciencia a este posible contagio emocional es condición necesaria para salir de uno mismo y poder escuchar y acoger los sentimientos del otro.

Área cognitiva o mental

Es una de las que más dificultan o bloquean el proceso de la escucha activa. Aquí entra todo lo que bulle en nuestro interior: pensamientos, ideas irracionales, prejuicios habituales inconscientes, rollos mentales y, en general, todos aquellos mensajes que estamos creando mientras conectamos o desconectamos con el otro. Veamos algunos de estos mensajes que pueden afectar nuestra escucha:

- *Prejuicios*, ya sean políticos, morales, culturales, primeras impresiones, etc. Todos los tenemos, y así funcionamos. Pero, aunque no es posible evitarlos, sí podemos, en cambio, reducir su efecto para que interfieran con el menor ruido posible en la comunicación.
- *Ocupaciones de la mente.* La sabiduría holística actual nos aconseja: *pon tu mente allí donde está tu cuerpo.* Sin embargo, sabemos lo difícil que resulta hacerlo habitualmente; de ahí el perpetuo estado de disociación mente/cuerpo en que vivimos. Un dato que puede

iluminar esta situación es el hecho de que una persona es capaz de comprender los mensajes verbales a una medida de 600 palabras por minuto. Sin embargo, la media de una conversación normal es de 100 a 140 palabras por minuto. La conclusión es obvia: mientras el otro habla, ya sea en una conversación privada, en una conferencia o dando una clase, tenemos bastante *tiempo libre mental*. La pregunta es *¿en qué solemos ocupar este tiempo libre?* En ir y venir a otros pensamientos, hacer planes, acordarnos de asuntos pendientes, etc. Y, aun cuando estemos escuchando con interés, motivación, etc., muy fácilmente usamos este tiempo para pensar en la respuesta que le vamos a dar, en la pregunta que le tenemos que hacer o en las asociaciones experienciales que vamos a comunicar en cuanto podamos.

En cualquier caso, no estamos con la mente despejada y abierta para recibir toda la información que el otro nos está transmitiendo, ni tampoco para captar el tono emocional que la acompaña. Nuestra impaciencia mental le hará un mal servicio al otro, que no se sentirá ni escuchado ni comprendido, sino tan sólo respondido en alguno de los estímulos que nos ha enviado. Saber invertir ese *tiempo libre mental* es subrayar internamente los puntos circulares de la información, en observar las contradicciones con su lenguaje no verbal, en conectar datos o constatar lo que no entendemos, facilitará grandemente nuestra escucha.

Algunas sugerencias para mejorar la calidad de la escucha

1. Es importante no sólo estar convencidos de que escuchar es un valor que hay que potenciar, sino también repasar las experiencias de escucha que tenemos habitualmente. Nos podemos preguntar: en los dos últimos meses, ¿a cuántas personas y durante cuánto tiempo tengo conciencia de haber escuchado? ¿Qué datos me han proporcionado esas personas de que efectivamente ha sido así, de que conmigo, por ejemplo, han mejorado su autoexploración? ¿Me lo han dicho directamente (¡qué gusto hablar contigo!; ¡gracias por haberme escuchado!...)? Y viceversa: ¿por quienes me he sentido *realmente* escuchado/a en los últimos días?
2. Este discernimiento potencia también nuestro aprendizaje cuando nos ofrece experiencias negativas: personas, ambientes, grupos etc., donde te han interrumpido, no te han atendido mínimamente, o lo han hecho simultaneando la escucha con otras tres cosas a la vez... El disgusto que produce esta falta de atención puede servirnos para aprender a no hacer lo mismo con otros.
3. Ayudaría también el saber detectar en cada una de las tres áreas, física, emocional y cognitiva, dos o tres deficiencias o dificultades habituales en nosotros, y proponernos durante un tiempo su corrección para mejorar así la escucha. Por ejemplo: ¿qué hacer para evitar las distracciones físicas que más me perturban?; ¿cómo puedo actualizar mi motivación antes y durante la escucha de alguien? O tal vez sea en el terreno emocional donde tenga que empezar a trabajar más concretamente: ¿puedo recibir con más neutralidad emocional los mensajes del otro?; ¿puedo manejar mejor mi ansiedad, mi miedo o mi desinterés emocional?
4. Con todo esto mejoraremos nuestra actitud y nuestra destreza para la escucha; lograremos ser personas capaces de escuchar activamente y facilitar la comprensión del otro. Habría otras formas de seguir creciendo en esta línea, para lo cual puede ser útil responder a los siguientes interrogantes:
 - ¿qué otros aspectos ayudan a mejorar la calidad de mi escucha?

- ¿qué puedo aprender de las personas por las que me siento realmente escuchado?; ¿cómo me lo han facilitado (tono de voz, tipo de intervención, etc.)?;
- ¿cómo ser capaz de escuchar a personas y contenidos *opuestos y contrarios* a mis propias ideas, valores o sentimientos?
- ¿puedo especializarme en *escuchas difíciles*? Por ejemplo, escuchar a personas obsesivas, repetitivas, pesadas, lentas, aburridas, etc. (lo cual requerirá una mayor dosis de paciencia), o a aquellas otras a quienes habitualmente se evita por su peculiar carácter, su introversión o su pobreza de recursos humanos...

Creer en esta línea es hacer de la dinámica de la escucha un apoyo que facilite simultáneamente nuestro propio crecimiento personal junto con el de los demás. Son ellos, en definitiva, los que nos permiten con las experiencias que nos aportan y sin ser del todo conscientes, ampliar sustancialmente nuestro propio horizonte vital.

En resumen, escuchar es todo un arte que se aprende ejercitándolo, detectando las dificultades e inercias más habituales para poder intervenir sobre ellas. Pero también es un arte que, aunque parezca difícil, no lo es tanto cuando lo convertimos en experiencia viva y moldeable, cuando lo concretamos en objetivos alcanzables.

“¡Escucha!

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a aconsejarme, no estás haciendo lo que te he pedido.

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a decirme por qué yo no debería sentirme así, no estás respetando mis sentimientos.

Cuando te pido que me escuches y tú piensas que debes hacer algo para resolver mi problema, estás decepcionando mis esperanzas.

¡Escúchame! Todo lo que te pido es que me escuches, no quiero que me hables ni que te tomes molestias por mí. Escúchame, sólo eso.

Es fácil aconsejar. Pero yo no soy un incapaz. Tal vez me encuentre desanimado y con problemas, pero no soy un incapaz.

Cuando tú haces por mí lo que yo mismo puedo y tengo necesidad de hacer, no está haciendo otra cosa que atizar mis miedos y mi inseguridad.

Pero cuando me aceptas, simplemente, que lo que siento me pertenece a mí, por muy irracional que sea, entonces no tengo por qué tratar de hacerte comprender más y tengo que empezar a descubrir lo que hay dentro de mí”

R. O'Donnell, *El mosaico de la misericordia*

Hermann Rodríguez Osorio, S.J.

Anexo 4
Acción de gracias
Mensaje de indígenas norteamericanos
Ser humano es un honor

Damos gracias por todos los dones de la vida
Madre tierra te agradecemos que nos des todo lo que necesitamos.
Gracias, hondas aguas azules que rodean a nuestra madre tierra,
aplacan la sed de todos los seres vivientes.
Gracias verde hierba que besas nuestros pies desnudos,
por la fresca belleza que das al suelo de la madre tierra
Gracias por el buen alimento que proviene de la madre tierra
Fuente de nuestra vida, por el gozo de satisfacer nuestro deseo de nutrirnos.
Frutas y bayas, gracias por vuestro color y dulzura.
Gracias por las buenas hierbas medicinales,
por sanarnos cuando estamos enfermos.
Gracias a todos los animales del mundo,
por mantener limpios nuestros bosques.
Árboles todos del mundo,
gracias por la sombra y calor que nos dan.
Gracias aves todas del mundo,
por las hermosas canciones con que nos deleitan a todos los seres humanos.
Gracias a los suaves cuatro vientos,
por traernos desde las cuatro direcciones aire limpio para respirar.
Gracias, seres del abuelo trueno,
por traer las lluvias, por ayudar a crecer a todos los seres vivientes.
Sol, hermano mayor nuestro, gracias
por iluminar con tu luz y dar calor a nuestra madre tierra.
Gracias abuela luna,
por volverte llena todos los meses para poner luz en la oscuridad
para los niños y las aguas chispeantes.
Gracias titilantes estrellas,
por volver tan bello al cielo nocturno
y por las gotas de rocío que ponen en las plantas cada mañana.
Espíritus protectores de nuestro pasado y presente,
gracias por enseñarnos a vivir todos en paz y armonía.
Y sobre todo, gracias,
Gran Espíritu por
darnos todos estos
dones maravillosos,
Para que gocemos de
felicidad y salud
todos nuestros días
y todas nuestras
noches.

Jefe Jake Swamp – Basado en la “Oración del día de Acción de Gracias”.

Anexo 5 Variedad de Pérdidas⁸

- **Nacimiento:** así lo expresa Simmons⁹: “el nacimiento equivale a una especie de expulsión del paraíso. El niño es sacado del ambiente al que había sido destinado desde siempre...”
- **Crecimiento:** la tarea de todo individuo es la de desarrollarse, la de crecer para realizar sus potencialidades.
La evolución se articula a lo largo de las distintas fases del crecimiento: la infancia, la niñez, la juventud, la edad adulta, la tercera y la cuarta edad, la muerte.
Cada una de estas fases se caracteriza por tareas específicas de desarrollo, por modalidades particulares de relación, por oportunidades y responsabilidades diversas.
.....
Cada etapa, incluso en su desarrollo gradual está hecha de separaciones y de encuentros.
- **Propia cultura:** ...Se dejan atrás lugares y tradiciones familiares para aventurarse en países cuya lengua se desconoce y en donde los gestos y comportamientos son distintos e, incluso, están en abierto conflicto con los propios.
- **Bienes materiales:** Cada persona está inclinada a apegarse a objetos externos que absorben las energías emotivas: ..la pérdida del objeto “amado” suscita perturbación.
- **Lazos afectivos:** Toda persona en el arco de la propia existencia, tiene la oportunidad de establecer conocimientos y de entretener relaciones con una variedad de personas. Al mismo tiempo toda autobiografía está marcada por los adioses vividos más o menos intensamente, según la profundidad de la relación.
- **Identidad personal:** la persona ha perdido la confianza en sí misma, no sabe que siente o que quiere, tiene dificultad para aceptarse.....
- **Bienes humanos y espirituales:**simbolizan la muerte no solo de una persona, sino de una esperanza colectiva, de una visión de las cosas, de una posibilidad de futuro.
- **Salud:** Vivimos en un cuerpo maravillosamente entretelado y sumamente vulnerable. Basta un incidente, un descuido, una caída....., para que se desarrollen trastornos que condicionan la salud, el trabajo, el futuro.
De lo que no se ha tenido nunca: ..se puede hablar de pérdida inclusive por realidades soñadas, deseadas y que nunca se han tenido.
- **La muerte:** El don del nacimiento conduce a lo inevitable de la muerte como parte integrante de la vida.

⁸ PANGRAZZI, Arnaldo. Experiencias de crecimiento El Duelo. Ed. Cencapas-Selare, Santa Fe de Bogotá, 1992, pg 11

⁹ B. SIMMONS, Vivire é separarsi, en “Le separazioni nella vita”, op. cit., pp. 72-73.

Anexo 6

Cada uno tiene su propia cruz¹⁰

Había un hombre muy pobre y sencillo. Una noche después de una fuerte jornada de trabajo, iba con mucho afán para su casa, furioso y malhumorado. Miraba con hastío la gente que pasaba en los carros o aquellos sentados en las mesas de los bares.

“Esos sí que están bien”, murmuraba el hombre enfurecido dentro del bus, apretado como una uva en un molino. “No saben qué quiere decir tribulación... Para ellos todos son rosas y flores. ¡ Si cargarán una cruz como la mía!”

El señor había siempre escuchado con mucha paciencia los lamentos de aquel hombre. Una noche lo esperó frente a la puerta de su casa. “¿Ah, eres tú, señor?”, dijo el hombre cuando lo vió. “No intentes tranquilizarme. Sabes bien cuan pesada es la cruz que me has impuesto”. El hombre estaba mas ofuscado que nunca.

El señor le sonrió bondadosamente. “Ven conmigo. Te daré la posibilidad de hacer una nueva elección”. De un momento a otro el hombre se encontró dentro de una enorme gruta azul. La arquitectura era divina y estaba llena de cruces: pequeñas, grandes, adornadas de gemas, lisas, contorneadas.

“Estas son las cruces de los hombres”, dice el Señor. “Escoge una”. El hombre rápidamente tiró su cruz en una esquina del lugar y, frotándose las manos con aire de satisfacción, comenzó la selección.

Levantó una cruz ligera, pero era larga y ocupaba mucho espacio. Se colocó en el cuello una cruz de obispo, pero era increíblemente pesada de responsabilidad y de sacrificio. Escogió otra, lisa y graciosa aparentemente, se la puso sobre la espalda y comenzó a sentir fastidio e incomodidad, como si la cruz tuviera clavos. Se aferró a una cruz de plata, que insinuaba un gran valor, pero se sentía invadido por una sensación tormentosa de soledad y abandono; la dejó donde estaba. Probó una y otra vez, pero a cada cruz le encontraba un defecto. Finalmente en una esquina, descubrió una pequeña cruz, un poco gastada por el uso: No era muy pesada, ni muy estorbosa. Parecía hecha a propósito para él. El hombre se la echó a la espalda con aire triunfante: “¡Me llevo esta!”, exclamó. Y salió de la gruta.

El Señor le dirigió una mirada dulce.

En aquel instante el hombre se dio cuenta que había cogido su vieja cruz: aquella que había tirado con desprecio a la entrada de la gruta y la cual había cargado por toda su vida.

Cuáles cuerdas te han quedado para continuar componiendo música y dar un significado a tu existencia?

En cuales situaciones de tu vida te has encontrado con mayor dificultad o te has sentido mas herido?

La perdida experimentada te ha ayudado a crecer, madurar? ¿En que medida?

¹⁰ FERRERO, Bruno. El canto del grillo. Turín. LDC, 1992, pp. 44-45

Anexo 7

Cinco alpinistas

Un grupo de cinco montañeros amigos estaban escalando un pico alto y remoto después de una larga preparación. Para la ascensión se habían atado los cinco en una cordada, como es de rigor, ya que así, si uno de los cinco resbalaba, podrían izarlo y salvarlo, como tenían bien ensayado. Todo hizo falta en la ardua ascensión, pues la cumbre era escarpada y cualquier caída sobre el valle lejano desde tanta altura, había de resultar necesariamente fatal. Paso a paso avanzaban hacia el vértice blanco, con firme voluntad de conquista segura.

Todo fue bien hasta que uno de los cinco resbaló y cayó con fuerza hacia el vacío. En su caída arrastró al compañero más cercano, que nada pudo hacer por detenerlo, y éste a su vez arrastra al siguiente, hasta que los cinco amigos, atados aún por la firme cuerda, comenzaron su descenso vertiginoso hacia una muerte segura. La roca no tuvo piedad y, tras la larga y solidaria caída, los cinco amigos perecieron en su aventura.

Allá en el cielo, san Pedro se aprestó a recibirlos y, como había presenciado con mucho interés su arriesgado alpinismo, decidió hacerles una sola pregunta, la misma a todos, para decidir si podía admitirlos en el cielo o no. Llegó el primero de la cordada, y san Pedro le preguntó: “He visto que has caído desde una gran altura a una soledad de piedra, y la caída ha sido larga, ya que estabais a punto de alcanzar la cumbre cuando caísteis. Dime, pues, y dime con sinceridad, pues de tu respuesta dependerá tu suerte, ¿en qué pensabas mientras caías por el aire desde la cumbre hasta el valle en que encontraste la muerte? ¿Qué pensamientos pasaron por tu mente?”

El primer alpinista contestó: “En cuanto me desprendí de la roca, caí en la cuenta de que aquello era el fin, y todo lo que pensé fue lo tonto que había sido al embarcarme en una locura que bien sabía yo que habría de acabar mal. Pero me dejé convencer, y tenía que pagar las consecuencias. Me dio mucha rabia, y con esa rabia me estrellé”. San Pedro le dijo: “Lo siento, pero no puedes entrar”.

El segundo contestó: “Yo me vi caer y, aunque comprendí que la situación era desesperada, no perdí toda esperanza y traté, según caía, de ver si había algún saliente que pudiera agarrar con las manos o con la cuerda para quedar enganchado allí y salvar mi vida y las de mis compañeros. Pero ya ves que no lo conseguí, y aquí estoy”. San Pedro reflexionó un momento y sentenció: “Tampoco tú puedes entrar aquí”.

El tercero contestó: “Yo no pensé en mí mismo, sino en mi mujer y mis hijos. Me dio gran pena pensar que con mi muerte mi mujer quedaría viuda, y mis niños huérfanos. Con esa pena en el alma morí”. San Pedro lo miró con cariño y comprensión, pero luego le dijo suavemente: “Está bien, pero no puedes entrar”.

El cuarto contestó: “Desde el primer momento de la caída, yo pensé en Dios. Le encomendé mi alma, le pedí perdón por todos mis pecados con contrición sincera y, aunque no tenía mucho sentido hacer propósitos de enmienda y prometer no pecar más cuando sabía que ya no había de tener ocasión, sí expresé mi dolor por haber ofendido a Dios y me entregué a su misericordia”. San Pedro se rascó la cabeza pensativo y, por fin, dijo: “En eso hiciste bien, pero fue un poco tarde. Tampoco tú puedes entrar”.

El quinto contestó: “Yo vi desde el primer momento que me quedaban sólo unos instantes de vida. Abrí los ojos y vi a mi alrededor la vida más bella que el hombre puede imaginar. Mientras

escalábamos la cumbre, estaba demasiado preocupado con la ascensión y agotado por el esfuerzo para fijarme en la belleza del paisaje; pero, una vez libre de toda preocupación en aquella soberbia caída, pude dedicarme a disfrutar con toda el alma del espectáculo único de las montañas, la nieve, el valle y las nubes, todo visto desde la perspectiva privilegiada del vuelo del pájaro que por unos instantes fue mío. Con esos felices sentimientos estaba cuando me llegó el fin”. San Pedro le puso la mano en el hombro y le dijo: “Adelante, hijo mío. Este reino es para ti”. Entraron los dos juntos en el cielo y se cerró la puerta.

Al cerrar la puerta del cielo, murmuró san Pedro para sus adentros: “Pero ¿cómo voy a dejar entrar en el cielo a quien no ha sabido disfrutar en la tierra? ¿Cuándo se enterarán lo de ahí abajo?”

Carlos García Valles. “Salió el sembrador...”.

Anexo 8

Acoger una vida cerrada

"En el camino, tierra pisada,
encontré una semilla rara,
acerada cáscara brillante,
cerrada sobre sí misma,
hermética defensa,
seguro el gesto,
certera la palabra,
todas sus costuras bien selladas.

Para saber quién era
y hacer vida su secreto estéril,
abandoné la curiosidad del niño
que revienta su juguete,
o la del sabio bisturí que disecciona
y aprende de la muerte,
o la pregunta experta
calculada como un lazo
que atrapa el paso confiado.

La enterré en el mejor rincón
de mi jardín sin alambradas,
la dejé abrazada
por el misterio de la tierra,
del cariño del sol alegre,
y del respeto de la noche.

Y brotó su identidad más escondida.
Verdes hojas primero, temblorosas,
asomándose al borde de la tierra
recién resquebrajada.
Pero al fin se afianzó de vida esperanzada.

Al verla toda ella,
renacida al pleno sol,
con su melena de hojas
a todos los vientos desplegada,
supimos al fin quién era
todo su secreto vivo, suyo y libre".

BENJAMÍN GONZÁLEZ BUELTA, S.J., *La Transparencia del Barro, Salmos en el camino del pobre*, Sal Terrae, Santander, 1989, 24-25.

Anexo 9 Imágenes de Dios

El dios juez, castigador

Conoce perfectamente las leyes que rigen el bien y el mal. Fiscaliza y persigue. Acusa, da sentencia final, no olvida las fallas, guarda rencores, castiga con el infierno, controlador, impide las diversiones. Actúan por miedo al castigo, son sometidos y rebeldes. Con el tiempo pueden dejar la fe. Los acompaña una culpa que los atormenta.

El dios mago

Un dios tipo farmacia o bombero que soluciona situaciones difíciles y calma el dolor. Prolonga la imagen "maternal". El amuleto que protege de desgracias y está dispuesto a hacer milagros a cada paso. Lo podemos conquistar con rezos y promesas
Predice el futuro y podemos conocerlo por medio del horóscopo, magia, brujería, lectura de carta, cigarrillo, chocolate. Siempre esperamos una recompensa

El dios ritualista

El dios de las manifestaciones externas: ritos, procesiones, fiestas litúrgicas...Se lo busca en determinados momentos, tiempos y lugares. Dios de los turistas...Reducido al espacio sagrado, al rito, al templo, separado de lo profano...El de las Primeras Comuniones hechas por tradición familiar

EL dios plastilina

Un Dios hecho según mis necesidades y circunstancias. Se deja moldear a mi antojo. El Dios del "me nace" o "no me nace", "me gusta" o "no me gusta". Puro sentimiento. Es el ídolo que se adapta a mi yo y la relación es según mi estado de ánimo.

El dios moralista

La Trinidad como un triángulo con un ojo inquisidor...Dios de la negación del placer humano.

Escudriñador y enemigo del cuerpo. Todo es pecado, genera inseguridad y escrúpulos... Diferencias entre pecado mortal y venial.

El dios abuelito permisivo

Complaciente, adulador, no pone obstáculos, todo lo acepta, se puede abusar de su confianza, porque siempre perdona. No hace ninguna exigencia. Es bonachón. Es como los papás o profesores "buenas personas", aduladores. Nada es pecado... a la larga todo lo perdona. Y como ya no hay infierno...Es el dios de la infancia que no deja crecer.

El dios todopoderoso

Un dios que hace aquello que no puede hacer el hombre. El creador del universo, que lo domina y que esclaviza al hombre, tirano, ajeno a los problemas nuestros. No se puede establecer una comunicación interpersonal, es muy omnipotente. Es el dios varón parecido más

al padre que a la madre. le atribuimos cualidades masculinas: fuerza, iniciativa, poder, mando y libertad. carente de ternura, comprensión, delicadeza y suavidad.

El dios filosófico

Es el dios de los cabezones, un dios al cual se llega por la razón y se prueba con argumentos. Es un ser metafísico que da respuestas a las grandes preguntas del hombre y se lo descubre con la inteligencia. Dios como causa primera, impersonal lejano y frío, está más en la cabeza que en el corazón. se le puede decir que es el dios de los cabezones. El dios de santo tomás: “ver, para creer”.

El dios lejano del más allá

Es el dios que está en otro sitio esperándonos para premiarnos o castigarnos. Lejano, independiente y hasta despreocupado de los problemas del ser humano. Dios de los entierros y cementerios. Despersonalizado. Aañoranza por el más allá. El que descansa en paz...

El Dios del antiguo testamento, el Dios revelado en la Biblia

En 1250 a.c. Moisés experimenta un Dios distinto...y lo llama Yavé. Yavé significa: “Yo estoy aquí, salvando -liberando”. “Yo soy el que me estoy revelando”. Toma la iniciativa al llamar a Moisés desde la zarza. Es histórico: Dios de Abraham, de Jacob, de Isaac...Sufre porque su clan está esclavo y promete liberarlos. Dios liberador-salvador. Camina con su grupo, no **es un Dios local**. Un Dios enamorado de su pueblo enamorado -familia. La voluntad de Yavé es la voluntad de la gente buena. No quiere cultos sino ética social grupal.

El Dios del nuevo testamento

Jesús **experimenta** un Dios especial...y lo trata como “ABBA”. Su felicidad es cumplir la Voluntad de su Padre. Se pone de parte de los excluidos: los sirve. Opta por ser fiel a su Padre, entra en conflicto con su propia religión... y muere como hereje. Jesús siente a su Dios aconteciendo en él mismo, en su humanidad, en su acción. El Dios revelado en Jesús no está al lado, sino en él mismo, habitando en él, encarnándose en él, se hace finito en él, se vuelve terrícola. Jesús es el señor Jesucristo, es nuevo y único sacerdote. Por su misericordia con los seres humanos por su fidelidad a su padre maternal. Definitivamente el dios revelado en Jesús es... es resurrección, es trascendencia, es infinitud, es amor.

Anexo 10
Canción “Solo le pido a Dios”

Solo le pido a Dios
Que el dolor no me sea indiferente
Que la reseca muerte no me encuentre
Vacío y solo sin haber hecho lo suficiente.

Solo le pido a Dios
Que lo injusto no me sea indiferente
Que no me abofeteen la otra mejilla
Después que una garra me arañe tan fuerte.

Solo le pido a Dios
Que la guerra no me sea indiferente
Es un monstruo grande y pisa fuerte
Tola la pobre inocencia de mi gente (bis)

Solo le pido a Dios
Que el engaño no me sea indiferente
Si un traidor puede mas que unos cuantos
Que esos cuantos no lo olviden fácilmente.

Solo le pido a Dios
Que el futuro no me sea indiferente
Deseo humano hasta que te invite a marchar
A vivir una cultura diferente.

Solo le pido a Dios que la guerra... (bis)

Anexo 11
Canción “Voy a cambiar el mundo”

Tu no tienes que hablar
Yo te comprendo
Mensajero del sol, del cielo nuevo
Has llegado hasta aquí
Detrás de un sueño
Para hacerte feliz, tienes mi empeño

Son tus ojos promesa de tiempos mejores
Alrededor de tristezas, artesano de amores
Es tu llanto mi risa, mi afán, mi conjuro
Tu descansa tranquilo que mientras tu duermes.

CORO

Yo voy a cambiar el mundo
Vas a crecer en paz.
Todo será distinto ya lo veras
Yo voy a cambiar el mundo
y voy a empezar por mi
lo voy a hacer por ti

Una noche de amor, alzaste vuelo
Te llevaste el dolor y el desconsuelo
Hoy dependes de mí
Carne y semilla
Luminoso candil
Que maravilla

Son tus manos promesa
Viajando al futuro
Despejando tinieblas
Derribando los muros

Es tu risa la fe inagotable del hombre
Tu descansa tranquilo que

CORO (2)

Anexo 12
“Voy a cambiar el mundo”
Alberto Plaza

Tu no tienes que hablar
Yo te comprendo
Mensajero del sol, del cielo nuevo
Has llegado hasta aquí
Detrás de un sueño
Para hacerte feliz, tienes mi empeño

Son tus ojos promesa de tiempos mejores
Alrededor de tristezas, artesano de amores
Es tu llanto mi risa, mi afán, mi conjuro
Tu descansa tranquilo que mientras tu duermes.

CORO

Yo voy a cambiar el mundo
Vas a crecer en paz.
Todo será distinto ya lo veras
Yo voy a cambiar el mundo
y voy a empezar por mi
lo voy a hacer por ti

Una noche de amor, alzaste vuelo
Te llevaste el dolor y el desconsuelo
Hoy dependes de mí
Carne y semilla
Luminoso candil
Que maravilla

Son tus manos promesa
Viajando al futuro
Despejando tinieblas
Derribando los muros

Es tu risa la fe inagotable del hombre
Tu descansa tranquilo que

CORO (2)

Anexo 13
Romanos 12, 9-18

“Ámense sinceramente unos a otros,
aborrezcan lo malo y sigan lo bueno ,
ámense como hermanos los unos a los otros,
dándose preferencia y respetándose mutuamente.
Esfuércense no sean perezosos y sirvan al señor con corazón ferviente.
Vivan alegres por la esperanza que tienen;
Soporten con valor los sufrimientos; no dejen nunca de orar.
Hagan suyas las necesidades de los que pertenecen al pueblo de Dios;
Reciban bien a quienes los visitan.
Bendigan a quienes los persiguen.
Bendígalos y no los maldigan.
Alégrense con los que están alegres y lloren con los que lloran.
Vivan en armonía unos con otros.
No sean orgullosos, sino póngase al nivel de los humildes.
No se crean sabios.
No paguen a nadie mal por mal.
Procuren hacer lo bueno delante de todos.
Hasta donde dependa de ustedes,
hagan cuanto puedan por vivir en paz con todos.

Anexo 14
“Solo le pido a Dios”

Solo le pido a Dios
Que el dolor no me sea indiferente
Que la reseca muerte no me encuentre
Vacío y solo sin haber hecho lo suficiente.

Solo le pido a Dios
Que lo injusto no me sea indiferente
Que no me abofeteen la otra mejilla
Después que una garra me arañe tan fuerte.

Solo le pido a Dios
Que la guerra no me sea indiferente
Es un monstruo grande y pisa fuerte
Tola la pobre inocencia de mi gente (bis)

Solo le pido a Dios
Que el engaño no me sea indiferente
Si un traidor puede mas que unos cuantos
Que esos cuantos no lo olviden fácilmente.

Solo le pido a Dios
Que el futuro no me sea indiferente
Deseo humano hasta que te invite a marchar
A vivir una cultura diferente.

Solo le pido a Dios que la guerra... (bis)

Anexo 15
Canción “El progreso” de Roberto Carlos

Anexo 16
Las etapas del duelo (Anexo)

