



## ¡QUÉ BUENO!

### 1 Tipo de intervención

- Acompañamiento
- Ejercicios Espirituales
- Campamento
- Reunión/Actividad Semanal**
- Encuentro Inspectorial
- Celebración
- Convivencia
- Pascua
- Otras experiencias

### 2 Objetivos Específicos



Disfrutar de experiencias en las que prime lo bello y compartir con los demás las impresiones que les producen



Celebrar comunitariamente expresándose verbalmente y a partir de acciones/hechos.

### 3 Contenidos



Disfrute de la belleza de la bondad en el mundo.

Vivencia compartida de experiencias de bondad.

Revisión común de las mismas.



Taller de oración en grupo: oración de alabanza/acción de gracias/de petición.



Utilización de las acciones/hechos para expresar vivencias profundas.

Creación de manifestaciones de bondad a través de la expresión artística.

### 4 Temporización (una sesión)

EXPERIENCIA	ILUMINACIÓN	CELEBRACIÓN Y COMPROMISO	SÍNTESIS, EVALUACIÓN Y REVISIÓN
40 min	3 min	13 min	4 min

## 5 Desarrollo y Orientaciones Pedagógicas

### A Tomar la palabra (experiencia)

Efectuamos esta sesión en un escenario que reúna las características adecuadas para ello (ver, en esta misma ficha, nº7: Aspectos a tener en cuenta).

#### I. Presentación de la sesión.

Entramos en ese espacio adecuado y cada uno ocupa su lugar. En este momento, y cuando aún están todos sentados, el animador/a presenta la sesión (ver en esta misma ficha nº8: Formación para el animador, una sugerencia de presentación pedagógica de ésta sesión).

#### II. Proyección del montaje audiovisual.

Oscurecemos la sala y los destinatarios permanecen sentados. Iniciamos la proyección. Nosotros te proponemos el cortometraje *Cadena de favores* (<https://www.youtube.com/watch?v=fJkWfHUaHTw>)

Cuando acabe la proyección (sin encender luces), pedimos que verbalicen la secuencia de la historia visualizada para asegurarnos que se han captado los detalles (ver en esta misma ficha nº8: Formación para el animador, los detalles que deben percibirse). Una vez verbalizada la volvemos a proyectar.

Evidentemente tú, animador/a, puedes buscar (o disponer) de otros materiales audiovisuales mejores y que puedan tener la misma finalidad. Entonces úsalos como alternativa. En las redes sociales existen infinidad de materiales audiovisuales que combinan la bondad de una historia con música emocional, muchos de ellos son óptimos. En cualquier caso que el audiovisual no supere los 5 min.

#### III. Visualización de un momento de bondad en mi historia personal.

Inmediatamente después de la segunda proyección (sin perder tiempo y sin abrir luces) invitamos a los destinatarios a tumbarse (ver en esta misma ficha nº7: Aspectos a tener en cuenta, unas recomendaciones para la posición tumbada). Apagamos proyector pero podemos conectar una música suave de ambiente.

El animador/a les guía una visualización entorno a un momento de bondad de su historia personal (en esta misma ficha nº8: Formación del animador, sugerimos cómo hacer esta visualización guiada).

Cuando acaban, nos incorporamos lentamente, quedamos sentados en círculo e iluminamos la sala.

### B Acoger la Palabra (iluminación)

Texto bíblico de referencia: Mt 25, 34-40

#### IV. El Dios de Jesús también expresa lo que ha sentido.

El animador/a hace explícita la siguiente realidad: "Si el Dios de Jesús estuviese aquí con nosotros (¡que lo está!) seguramente nos diría que... ¡QUÉ BUENO VER ESTAS ACCIONES DE SOLIDARIDAD!

En la Biblia se narra que un día Jesús parece que hace un ejercicio de visualización de buenas acciones con sus discípulos y a propósito de eso hace el siguiente comentario: leemos Mt 25, 34-40.

## C Celebrar la Palabra (celebración y compromiso)

Aunque toda la sesión es eminentemente celebrativa (vivencia y expresión de la belleza que me produce la contemplación de acciones buenas), este momento es quizá el de más conciencia celebrativa.

### V. Conversión de lo sentido en oración.

Animamos a los destinatarios (también puede empezar el animador/a) a expresar las acciones que nos han conmovido del apartado III y convertirlas en oración haciendo ver de qué manera actuó Dios.

*Por ejemplo: si alguien ha quedado conmovido por una acción que recibió/dio en un momento de su vida la describe y la convierte en oración: He recordado el día que mi abuela me regaló su cadenita con medalla y me dijo que me quería mucho. Pienso que mi abuela ha sido como un ángel de bondad de Dios para conmigo.*

### VI. Compromiso para hacer.

El animador/a propone a los destinatarios buscar por las redes sociales (o elaborar de cosecha propia) un audiovisual semejante al que acabamos de visualizar (que muestre la belleza del bien) para proyectarlo en el grupo en otra ocasión, durante el curso.

Se puede simular, incluso, que hace pocos años un compañero de otro nivel propuso éste de *Cadena de favores* y que por eso lo hemos visto. Con el paso de los años seguro que ya dispondrás de audiovisuales bonitos que te habrán hecho tus destinatarios (e incluso podrás usar éstos para realizar esta sesión).

## D Cosechar la Palabra (síntesis, evaluación y revisión)

### VII. Evaluación y revisión

El animador/a recuerda que su intención inicial, al principio de la sesión, era tener una experiencia estética audiovisual, disfrutar con la música y la imagen, y conectar con el Dios de Jesús a través de esa belleza. Preguntamos si así ha sido y si hay ganas en otra ocasión de ver los audiovisuales que ha propuesto buscar o elaborar.

## 6 Aspectos a tener en cuenta

Es muy importante, en esta sesión, el lugar dónde realizarla pues ha de reunir las siguientes características:

- espacio amplio donde poder tumbarse (quien quiera);
- el contacto con el suelo que no produzca frío, ni humedad. Puede ir bien disponer (o que traigan) esterillas o colchonetas para cada destinatario. Un gimnasio o un aula de psicomotricidad suelen estar bien equipadas para cumplir este cometido.
- haber una pantalla o una pared desnuda, y de color claro, donde proyectar imágenes en grande. El escenario de un teatro también reúne condiciones idóneas pues suele disponer de la pantalla proyectora y el suelo acostumbra a ser aislante (parqué, moqueta...).
- por último, disponer de un aparato audiovisual de suficiente potencia para que permita la proyección de imágenes en grande y que el sonido emitido resulte ser envolvente.

Recomendamos que la posición tumbada sea la siguiente:

- boca arriba (no de lado, ni boca abajo)
- piernas estiradas separadas (no flexionadas) según la anchura de la cadera
- los brazos pueden adoptar 3 posiciones (a elegir): paralelos al cuerpo, o ligeramente abiertos en cruz, o con las manos encima del abdomen.

## 7 Formación para el animador

El animador/a presenta la sesión con éstas o semejantes palabras:

“Hoy vamos a tener la ocasión de hacer una experiencia estética con la bondad; es decir disfrutar viendo (y reviviendo) acciones y hechos de ayuda al prójimo (o al menos ésta es mi intención) con la finalidad que nos lleguen dentro, nos conmuevan, nos conecten con el Dios de Jesús y sirvan para poder expresar algo de eso que nos ha “tocado” por dentro.

Lo haremos de dos maneras distintas y consecutivas: en primer lugar visualizar las acciones de bondad que se producen en un audiovisual; y, en segundo lugar, visualizar mentalmente una acción de bondad que hayamos realizado/recibido en la historia de nuestra vida.

Como la intención es que disfrutes, por eso he puesto los medios para que tú estés cómodo y relajado (espacio amplio, aislante para el contacto con el suelo, medios audiovisuales notables...). Te pido pues que tú también pongas de tu parte para que tú (i tus compañeros) podáis tener una buena experiencia. Y lo mínimo que te pido es tu silencio. Mientras contemplemos las imágenes o visualicemos nuestra historia, por favor, no hagas ningún comentario en voz alta (ni aunque sea sincero; ni, mucho menos, para distraer la atención) pues al final tendremos la ocasión de comunicar y compartir lo sentido.

Por último, si hoy no has tenido un buen día, tú puedes desconectar pero mantén las formas para que tus compañeros puedan vivir esta experiencia. Pero, seguramente (como casi siempre), hoy es tu día para lo que te propongo; entonces ponle interés, ganas y déjate llevar para disfrutar”.

Detalles que deben percibirse en el audiovisual *Cadena de favores*:

- Personajes que reciben/ dan solidaridad: trabajador de la construcción, adolescente en monopatín, señora mayor con bolsas de compra, chica del parquímetro, ejecutivo, taxista, joven de estética “Bob Marley”, vendedor de hot dogs, chica de rojo, vendedora de flores, clienta, camarera
- Contenido de solidaridad que ejercen entre ellos: interés por su estado después del accidente, acarrear con las bolsas de la compra, pagar el parquímetro, devolver la cartera caída, ayuda en la descarga del maletero, invitación a un hot dog, devolver el móvil olvidado, regalo de unas flores, dejar propina abundante, ofrecer un vaso de agua.

El animador/a guía la visualización con éstas o semejantes palabras:

“Te invito a que cierres los ojos y te estires (recordamos la posición tumbados) con los ojos cerrados (sin apretar). Recuerda de mantener el silencio y no hacer ningún comentario. Te voy a invitar a ver algún hecho “bueno” de tu historia; si te cuesta puedes ignorarme pero mantén las formas para que tus compañeros puedan hacer la experiencia. Habrá una música de fondo tranquila que acompañe

Te propongo que rememores en tu mente un momento parecido al que has visto en el audiovisual pero con la diferencia de que tú, ahora, eres el/la protagonista. Se trata aquél momento en que hicieron el bien contigo. Alguien (o más personas) estuvieron por ti, hicieron algo por ti (cómo en el audiovisual que acabamos de ver). ¿Te acuerdas, verdad? ¿Sabes de lo que estoy hablando, no?

Pues nada... lo vuelves a "ver". Lo primero es el escenario, el lugar dónde ocurrió. ¿Lo recuerdas? Míralo bien: el paisaje o los edificios (si es exterior), las paredes o el mobiliario (si era interior). Ahora saldrán los personajes que intervinieron en la historia. El último serás tú. Mira la ropa que lleva puesta, su peinado, la sonrisa (o no) de su rostro... Te dejo unos instantes en silencio para que los hagas pasar por tu mente...

Y por último, disfruta con ese bien recibido y te dejo un rato en silencio. Como la mente es prodigiosa puedes hacer muchas cosas: repetir la historia las veces que quieras, ir a cámara lenta, congelar la imagen en el momento más especial... Haz lo que quieras pero disfruta de este momento de revivir lo que ocurrió.

Y ahora te propongo que rememores en tu mente un momento parecido al que has visto en el audiovisual pero con la diferencia de que tú, ahora, eres el/la protagonista. Se trata aquél momento en que tu hiciste el bien a alguien. ¿Te acuerdas, verdad? ¿Sabes de lo que estoy hablando, no? Lo sabes porque cuando lo hiciste tú te sentiste muy bien...

Pues nada... lo vuelves a "ver". Lo primero es el escenario, el lugar dónde ocurrió. ¿Lo recuerdas? Míralo bien: el paisaje o los edificios (si es exterior), las paredes o el mobiliario (si era interior). Ahora saldrán los personajes que intervinieron en la historia. El último serás tú. Mira la ropa que lleva puesta, su peinado, la sonrisa (o no) de su rostro... Te dejo unos instantes en silencio para que los hagas pasar por tu mente...

Y por último, disfruta con ese bien dado y te dejo un rato en silencio. Como la mente es prodigiosa puedes hacer muchas cosas: repetir la historia las veces que quieras, ir a cámara lenta, congelar la imagen en el momento más especial... Haz lo que quieras pero disfruta de este momento de revivir lo que ocurrió.

## ANEXO:

### ORACIÓN DE LAS BIENAVENTURANZAS

Felices somos en la pobreza, si en nuestras manos hay amor de Dios,  
si nos abrimos a la esperanza, si trabajamos en hacer el bien.

Felices somos en la humildad, si como niños sabemos vivir.  
Será nuestra heredad la tierra.

Si el grano de trigo no muere en la tierra es imposible que nazca fruto.  
Aquel que da su vida para los demás tendrá siempre al señor.

Felices somos si compartimos, si nuestro tiempo es para los demás,  
para quien vive en la tristeza y para quien camina en soledad.

Felices somos si damos amor, Si en nuestras manos hay sinceridad.  
Podremos siempre mirar y ver a Dios.

Felices somos si ofrecemos paz, y nuestra voz denuncia la opresión,  
si desterramos odio y rencores, será más limpio nuestro corazón.

Felices somos en la adversidad, si nos persiguen cuando no hay razón,  
la vida entonces tendrá sentido en Dios, sentido en Dios.