



UNA FORMA NUEVA DE VIVIR LA VIDA

1 Tipo de intervención

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

2 Objetivos Específicos



Ir desarrollando equilibradamente todas las dimensiones a través de las diversas propuestas.



Intentar cumplir los deberes y las metas, aprendiendo a ser tenaces y afrontar las dificultades, incomodidades y frustraciones

3 Contenidos



Reconocimiento de las emociones y estados de ánimo en sí mismos y en los demás, desarrollando la capacidad de expresarlos



Análisis de los comportamientos sabiendo distinguir entre el comportamiento y la persona

Valoración de las actitudes ante los problemas

4 Temporización (número de sesiones por cada paso)

EXPERIENCIA	ILUMINACIÓN	CELEBRACIÓN Y COMPROMISO	SÍNTESIS, EVALUACIÓN Y REVISIÓN
15 min	20 min	15 min	10 min

5 Desarrollo y Orientaciones Pedagógicas

A Tomar la palabra (experiencia)

Un pequeño grupo prepara cinco minutos para la oración.

Como introducción al tema de esta sesión propondremos al los chicos una serie de noticias recientes sobre sucesos dramáticos o especialmente violentos. Para ello podemos hacer una sencilla búsqueda por los navegadores digitales o acceder a los servicios “a la carta” (rtve.es/a la carta, mitele.es, atresplayer.com) que nos ofrecen las cadenas de televisión y seleccionar alguna de las últimas noticias en las que se ofrecen situaciones violentas.

En la selección proponemos elegir aquellas que se acerquen al contenido de la noticia en clave más testimonial, contando situaciones en primera persona o desde gente cercana, ya que nos interesa que el grupo profundice en aquellas situaciones en las que se pierde el control y presentan momentos de violencia injustificada. Tras el visionado o lectura de estas noticias podemos abrir un sencillo momento de diálogo sobre las causas, consecuencias, primeras impresiones de las noticias...

B Acoger la Palabra (iluminación)

Estas situaciones extremas pueden aportar luz sobre nuestras pequeñas situaciones de pérdida de control o pequeños ataques de ira con implicaciones violentas que se pueden dar en nuestro día a día: enfados con compañeros, incomprensiones a los padres, peleas entre hermanos o familiares, malas reacciones ante diferentes situaciones...

Por ello invitamos a pensar en casos comunes de esos enfados y en los que se pierde el control y para ello damos una hoja. Dividimos dicha hoja en tres columnas, cada una para cada uno de los apartados y dejamos un tiempo para pensar, escribir y luego compartir con sencillez pero sin ser superficiales.

APARTADO 1: QUÉ NOTO EN MI CUERPO

Céntrate en todas aquellas situaciones o ejemplos en los que has perdido el control y escribe en la primera columna qué notaste en tu cuerpo cuando empezaste a ponerte nervioso y perder el control.

APARTADO 2: QUÉ PIENSO

Antes de cubrir esta columna te doy unos ejemplos de qué puedes notar en tu cuerpo, echa mano de ellos para identificar lo que notas en ti sólo en el caso de que no fueras capaz de enumerarlos en el anterior apartado.

Ejemplos de qué se nota en el cuerpo:

Debilidad en las piernas
Brazos tensos
Rascarse, frotarse...
Temblor de manos
Mirar hacia el suelo, techo,..
Cara tensa
Cara pálida
Sonrojo o rubor
Humedecerse los labios
Tragar saliva
Escupir repetidamente

Respirar con dificultad
Respirar más despacio
Respirar más deprisa
Sudar (cara, manos, axilas,...)
Gallos en la voz
Tartamudeos o frases entrecortadas
Correr o aligerar el paso
Balancearse
Arrastrar los pies
Despejar la garganta
Boca seca

Dolor o acidez de estómago
 El corazón late muy deprisa
 Balanceo de piernas/pies
 Morderse las uñas
 Morderse los labios
 Sentir nauseas
 Sentirse mareado
 Sentir cómo que te ahogas
 No saber qué decir
 No ser capaz de moverse

Hablar muy rápido
 Presión en la cabeza
 Tener más o menos apetito
 Problemas para dormir
 Olvidarse cosas
 Cambios bruscos del estado ánimo
 Desanimado
 Enfadarse por cosas pequeñas
 Crisis de llanto
 ...

APARTADO 3: QUÉ HAGO

Ahora describe en la tercera columna, qué haces cuando pierdes el control.

Ejemplos de qué se hace cuando se pierde el control:

Llorar
 Gritar
 Golpear cosas
 Romper
 Insultar
 Pegar
 Amenazar

Provocar
 Echar en cara
 Atacar al otro
 Empujones
 Agarrar al otro
 Acercamiento excesivo
 ...

C Celebrar la Palabra (celebración y compromiso)

Tras el diálogo presentamos la clave de Jesús para ir más allá de la agresividad y llegar al autocontrol con una actitud de mansedumbre.

Como motivación de este momento podemos proponer este texto de la palabra de Dios de las bienaventuranzas, haciendo especial hincapié en la lectura en aquellas que están en negrita (Mt 5,1-11):

*Al ver a la multitud, subió al monte. Se sentó y se le acercaron los discípulos.
 Tomó la palabra y los instruyó en estos términos:
 Dichosos los pobres de corazón, porque el reinado de Dios les pertenece.
 Dichosos los afligidos, porque serán consolados.
 Dichosos los desposeídos, porque heredarán la tierra.
 Dichosos los que tienen hambre y sed de justicia, porque serán saciados.
Dichosos los misericordiosos, porque serán tratados con misericordia.
Dichosos los mansos y limpios de corazón, porque verán a Dios.
Dichosos los que trabajan por la paz, porque se llamarán hijos de Dios.
 Dichosos los perseguidos por causa del bien, porque el reinado de Dios les pertenece.
 Dichosos vosotros cuando os injurien, os persigan y os calumnien de todo por mi causa.*

A modo de comentario podemos proponer un momento de relajación que nos conecta también con la dimensión orante:

Aprender a escuchar

Cuando callamos comenzamos a percibir muchos sonidos que normalmente nos acompañan pero no nos damos cuenta de su presencia. Cuando podemos disminuir el “ruido” interior y exterior a nuestra persona aparece más clara la voz de Dios que nos habla a través de muchísimas maneras.

Escuchar en la naturaleza

Dios nos habla en la naturaleza a diario, constantemente. Sin duda es una de las fuentes más transparentes de su presencia. Muchos salmos, que recogen la sabiduría religiosa del pueblo israelita a través de cientos de años, nos enseñan a descubrir a Dios en la naturaleza y la creación. Sólo hay que aprender a “ver” y “escuchar” de una manera nueva. Hacer silencio nos ayuda a escuchar a Dios en la naturaleza.

Escuchar en mi vida

El silencio interior me permite encontrarme con mi propia interioridad y descubrir allí la presencia de Dios.

Escuchar en los otros

Dios nos habla a través de las personas. Muchas veces un consejo, una palabra, una opinión, un testimonio, pueden ser el medio que Dios utiliza para darnos a conocer su voluntad, su proyecto. La Biblia está llena de relatos en los cuales Dios habla a través de las personas.

Escuchar en la historia, en las cosas que pasan.

Dios está presente en la historia, Dios habla en las cosas que pasan, en la realidad, en los acontecimientos. Hay que afinar el oído y saber escuchar.

Escuchar en su Palabra.

Como muchas veces no nos resulta sencillo escucharlo en la naturaleza, en la propia vida, en los demás o en las cosas que pasan, Dios nos brinda su Palabra escrita en la Biblia. Ella es una guía para descubrir la presencia de Dios y aprender a escuchar su voz en la creación, en la vida y en la historia.

Durante este momento meditativo podemos optar por colorear una mandala, en lugar de la actitud habitual de los ojos cerrados. Tras este momento que nos sirve como ejercicio de autocontrol fuera del grupo pasamos al cuarto momento.

D Cosechar la Palabra (síntesis, evaluación y revisión)

Podemos concluir la sesión tratando de hacer una lista de actitudes y comportamientos pacíficos y transmisores de esa mansedumbre que nos propone Jesús en las bienaventuranzas. ¿Qué compromisos concretos podemos tener para vivir ese ser “mansos y limpios de corazón”? ¿Entender más a los demás, ponernos en su lugar, puede ser una buena clave de actuación? ¿Es una forma de vivir la fe en nuestro día a día?

En diálogo espontáneo puede comentar elementos de revisión e impresiones de los participantes en la sesión.

6 Aspectos a tener en cuenta

Son necesarias hojas y bolígrafos para todos los participantes.

Así como unas mandalas en caso de que usemos esta técnica de relajación.

7 Formación para el animador

La **fuerza de voluntad** y el **control de nuestra propia conducta** es fundamental en casi todos los aspectos de una vida saludable: comer bien, hacer ejercicio, evitar las drogas y el alcohol, estudiar más, trabajar más, gastar menos.... Por este motivo el **autocontrol** se ha convertido en un tema candente, tanto para los científicos interesados en la comprensión del comportamiento humano como para los profesionales que quieren ayudar a la gente a vivir vidas más saludables.

El desarrollo de todas las dimensiones, la religiosa entre ellas, ayuda a la armonía personal y a equilibrar nuestras relaciones con los demás.

Podemos leer los números 103-108 de la exhortación postsinodal Amoris Laetitia.