



UNA BELLEZA REAL

1 Tipo de intervención

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

2 Objetivos Específicos



Seguir desarrollando sus dimensiones y capacidades, haciendo hincapié en identificar y desarrollar los talentos propios.

Asumir personal y críticamente su historia, su cuerpo, sus características (raza, sexo, la afectividad, la familia...), desarrollando la capacidad de cambiar el lenguaje interno negativo para construir un concepto positivo de sí mismos, integrando las dificultades propias de la adolescencia.



3 Contenidos



Identificación, desarrollo y potenciación de las cualidades personales a través de experiencias reflexionadas.

Formulación positiva del concepto de sí mismos superando posibles creencias limitantes.

Toma de conciencia de sus propios sentimientos y estados de ánimo.



Compartir lugares y actividades con otros miembros de la comunidad cristiana.



Participación en los encuentros.

4 Temporización (número de sesiones por cada paso)

EXPERIENCIA	ILUMINACIÓN	CELEBRACIÓN Y COMPROMISO	SÍNTESIS, EVALUACIÓN Y REVISIÓN
1 y 1/2 sesión	1/4 sesión	1/4 sesión	x sesión

5 Desarrollo y Orientaciones Pedagógicas

A Tomar la palabra (experiencia)

SESIÓN 1: UNA BELLEZA REAL, UNA IMAGEN REAL

Queremos hablar del **autoconcepto** (la imagen que tenemos de nosotros mismos), también nos gustaría reflexionar sobre la imagen que transmitimos a los demás, y la imagen que los demás tienen de nosotros. También queremos reflexionar sobre las influencias y presiones que recibimos y condicionan las anteriores imágenes.

¿Una belleza real?

Para introducir el tema veremos dos **vídeos de la campaña The real beauty de Dove**.

- <http://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U>
- <http://www.youtube.com/watch?v=Ei6JvKOW60I>

Propiciaremos después un tiempo de debate: ¿qué comentarios, reacciones te sugieren los vídeos? Sería bueno que, durante el debate, el animador centre la atención en estos temas:

- Definición de belleza
- ¿Qué factores nos condicionan? ¿Identifico una presión real?
- No sólo trastornos de la alimentación: cuerpo, pelo, maquillaje, ropa...

¿Una imagen real?

En la actualidad, las redes sociales nos ofrecen la posibilidad de relacionarnos con los demás, forman parte de nuestra vida y son un escaparate para nuestra imagen.

Dedicaremos 5-10 minutos para que, en la medida de las posibilidades y respetando la privacidad de quien no quiera hacerlo, enseñen sus perfiles en las redes sociales (Instagram, Twitter...), sobre todo fijándonos en las fotografías que tienen y la imagen que pensamos que reflejan.

Ideas para el animador:

- ¿Qué diferencias se ven entre la relación día a día y las redes sociales?
- ¿Selecciono la imagen que quiero mostrar?
- Disonancias ¿me he llevado una sorpresa con alguna persona?
- Beneficios/Contras
- ¿Estamos muy expuestos? A los comentarios y juicios de los demás ¿cuánto importan? (Necesidad de aceptación)
- ¿Exhibicionismo? Si no se ve, no existe...

En el caso en el que la anterior dinámica se quede escasa, como actividad extra podemos ayudarnos del siguiente cuadro para plantear situaciones diferentes y analizar cómo nos vemos a nosotros mismos cómo pensamos que nos ven los demás y cómo nos gustaría que fuera.

	AUTOCONCEPTO	¿CÓMO ME VEN LOS DEMÁS?	¿CÓMO ME GUSTARÍA QUE ME VIERAN?

Se les pedirá que de cara a la siguiente sesión, piensen en una canción que de un modo u otro les defina, se sientan identificados con ella. Deben venir con ella pensada y no se la deben decir al resto de integrantes del grupo.

SEGUNDA SESIÓN: LA BELLEZA DEL TALENTO

Lo primero que haremos en la segunda sesión será **escuchar la canción** que ha pensado cada uno y responder a las siguientes preguntas acerca de la misma:

¿Por qué has elegido esa canción? ¿Qué tiene o qué dice para que te sientas identificado/a con ella?
¿Dice cosas positivas, negativas...?

Preguntaremos al resto si piensa que esa canción es acertada y cuál es la canción que habrían escogido para dicha persona y por qué.

Si se ve prudente, en función de la madurez del grupo, una vez analizadas todas las canciones, donde se han reflejado, les propondremos **profundizar más** en las pequeñas **cosas a mejorar** por parte de cada uno. Lo ideal es que cada cual pueda nombrar algún aspecto a mejorar. Si se ve apropiado y no es violento, el resto puede participar, pero es importante gestionar bien esta parte de la dinámica.

B Acoger la Palabra (iluminación)

Leer parábola de los talentos (Mt 25, 14-30). Cabe la posibilidad de trabajar la lectura a través del siguiente vídeo de Valivan (<https://www.youtube.com/watch?v=pEJUTZYp9PM>)

“En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos esta parábola: Un hombre que se iba al extranjero llamó a sus siervos y les encomendó su hacienda: a uno dio cinco talentos, a otro dos y a otro uno, a cada cual según su capacidad; y se ausentó. Enseguida, el que había recibido cinco talentos se puso a negociar con ellos y ganó otros cinco. Igualmente el que había recibido dos ganó otros dos. En cambio el que había recibido uno se fue, cavó un hoyo en tierra y escondió el dinero de su señor. Al cabo de mucho tiempo, vuelve el señor de aquellos siervos y ajusta cuentas con ellos. Llegándose el que había recibido cinco talentos, presentó otros cinco, diciendo: Señor, cinco talentos me entregaste; aquí tienes otros cinco que he ganado.

Su señor le dijo: ¡Bien, siervo bueno y fiel!; en lo poco has sido fiel, al frente de lo mucho te pondré; entra en el gozo de tu señor. Llegándose también el de los dos talentos dijo: Señor, dos talentos me entregaste; aquí tienes otros dos que he ganado. Su señor le dijo: ¡Bien, siervo bueno y fiel!; en lo poco has sido fiel, al frente de lo mucho te pondré; entra en el gozo de tu señor. Llegándose también el que había recibido un talento dijo: Señor, sé que eres un hombre duro, que cosechas donde no sembraste y recoges donde no esparciste. Por eso me dio miedo, y fui y escondí en tierra tu talento. Mira, aquí tienes lo que es tuyo. Mas su señor le respondió: Siervo malo y perezoso, sabías que yo cosecho donde no sembré y recojo donde no esparcí; debías, pues, haber entregado mi dinero a los banqueros, y así, al volver yo, habría cobrado lo mío con los intereses. Quitadle, por tanto, su talento y dádsele al que tiene los diez talentos. Porque a todo el que tiene, se le dará y le sobrarán; pero al que no tiene, aun lo que tiene se le quitará. Y a ese siervo inútil, echadle a las tinieblas de fuera. Allí será el llanto y el rechinar de dientes.

A continuación de la lectura, se realizará una actividad para trabajar **lo positivo que vemos en cada uno del resto de componentes** del grupo.

Deberán **escribir en un papel el nombre de una persona del grupo y algún elemento positivo** acerca de la misma, y **meterlo en una caja** (puede estar decorada como “La caja de los talentos”). Intentar hacer eso con cada uno de los compañeros del grupo. Tras ello, se irán sacando poco a poco los papeles y **se dirá la característica (no el nombre)** para que el grupo intente adivinar a quién describen y **decir por qué**, de modo que se vaya aclarando qué elementos positivos pensamos que tienen los demás.

Para finalizar comentaremos entre todos cómo potenciar los puntos fuertes que cada uno tiene y cómo pueden hacer para pulir esos puntos débiles y mejorar si es el caso.

C Celebrar la Palabra (celebración y compromiso)

A modo de símbolo final, terminaremos entregándoles todos o algunos de los papeles a modo de los propios talentos de cada uno, que se podrán llevar consigo. Realizaremos también la siguiente oración de despedida:

“Señor, gracias por los talentos que me has dado.
No permitas que la apatía o el desánimo
me lleven a enterrarlos o a utilizarlos para mi beneficio personal.
Ilumina mi oración permite que me acerque a Ti
con confianza y con un corazón sincero
para desprenderme de mi voluntad y unirme más a la tuya.”

D Cosechar la Palabra (síntesis, evaluación y revisión)

6 Aspectos a tener en cuenta

7 Formación para el animador

Reflexiones a intentar trabajar (incluso, si se ve apropiado, se podrían leer)

En cuanto al autoconcepto, es importante destacar que no es algo innato sino que se va formando con la experiencia y la imagen proyectada o percibida en los otros. Y que es algo dinámico, que puede modificarse con nuevos datos, provenientes de una reinterpretación de la propia personalidad o de juicios externos.

Además, como atributo dinámico el autoconcepto se ve retroalimentado (positiva o negativamente) por nuestro entorno social, siendo determinante las opiniones o valoraciones de las personas con las que establemos relaciones íntimas (esto es nuestra pareja, familia, amigos).

En cuanto a la imagen de cada uno mismo:

- Las personas que cuidan el cuerpo tienen una mejor imagen de sí mismas. Se sienten con más energías, más vivas, más atractivas y más saludables. Y de una mejor imagen corporal surge mayor respeto por uno mismo y una más sana autoestima. Todos los días haz cuando menos una cosa que sea buena para tu cuerpo. Camina o corre un poco, come verduras frescas o fruta, dúchate, lávate el cabello, limpia tus dientes con hilo dental y cepillo, encuentra tu atractivo, relájate y libera tensiones.
- En los medios de comunicación nos intentan vender un determinado modelo de figura corporal. Al no poseer esa figura, muchas personas se angustian. No caigas en la trampa. Recuerda que los gustos de las personas son diferentes, por lo que siempre podemos encontrar a alguien que le guste nuestro cuerpo. Todos podemos ser atractivos para los demás y ser queridos.
- Recuerda que la figura corporal es importante cuando no se conoce a las personas, pero no lo es tanto cuando se convive con ellas.
- Lo importante no es la mera figura corporal, sino la gracia que se le ponga. Haz que tu cuerpo sea expresivo.
- Aprecia tu cuerpo, siéntete bien. Porque te lo mereces. Y aprecia el de los demás, con sus diferentes formas. ¡Porque también se lo merecen!

En relación a la lectura de los talentos:

Los talentos no sólo representan las pertenencias materiales. Los talentos son también las cualidades que Dios nos ha dado a cada uno.

Vamos a reflexionar sobre las dos enseñanzas del evangelio de hoy. La primera alude al que recibió cinco monedas y a su compañero, que negoció con dos. Cada uno debe producir al máximo según lo que ha recibido de su señor. Por eso, en la parábola se felicita al que ha ganado dos talentos, porque ha obtenido unos frutos en proporción a lo que tenía. Su señor no le exige como al primero, ya que esperaba de él otro rendimiento.

Igualmente se aplica a nosotros, según las posibilidades reales de cada individuo. Hay personas que tienen gran influencia sobre los demás, otras son muy serviciales, otras, en cambio, son capaces de entregarse con heroísmo al cuidado de personas enfermas, los hay con una profesión, con un trabajo, con unos estudios, con una responsabilidad concreta en la sociedad...

Pero puede darse el caso del tercer siervo del evangelio: no produjo nada con su talento. A Cristo le duele enormemente esa actitud. Se encuentra ante alguien llamado a hacer un bien, aunque fuera pequeño, y resulta que no ha hecho nada. Eso es un pecado de omisión, que tanto daña al corazón de Cristo, porque es una manifestación de pereza, dejadez, falta de interés y desprecio a quien le ha regalado el talento.

Analiza tu jornada. ¿Qué has hecho hoy? ¿Qué cualidades han dado su fruto? ¿Cuántas veces has dejado sin hacer lo que debías?