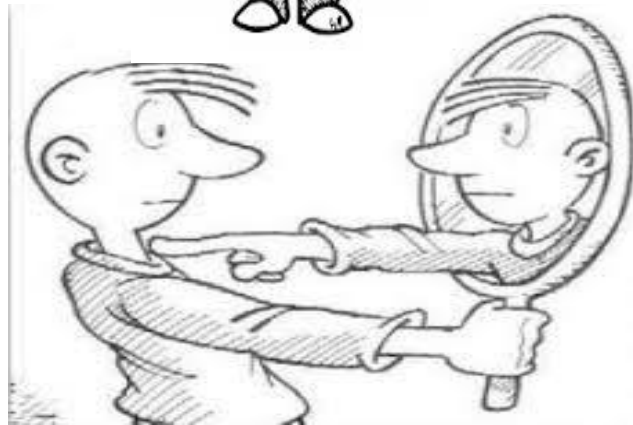


# Dialogando Contigo

## TEMA 2: YO



## **TEMAS:**

- 1. Dialogando sobre qué?, para qué?, por qué?**
- 2. Yo.**
- 3. Tú.**
- 4. Nosotros (Iglesia).**
- 5. El mundo (diversos temas a tratar: economía, política, educación, etc.).**
- 6. La fe y la razón.**
- 7. Jesús de Nazaret.**

## **METODOLOGÍA PARA LA SESIÓN<sup>1</sup>:**

- 1. Lanzar al principio de cada sesión unas preguntas.**
- 2. De cara a iluminar dichas preguntas, poner algún vídeo y/o canción,**
- 3. Entablar un diálogo sobre ellas entre los participantes,**
- 4. Recoger las conclusiones, a la vez que se proponen textos para complementar.**
- 5. Un momento de oración si ve oportuno entre todos (se recomienda no forzar este último momento si el grupo no lo ve claro).**

---

<sup>1</sup> Se utiliza la expresión “cada sesión”, pensando en que la opción para esa acción fuera precisamente un trabajo en varios momentos, varias sesiones. Será una opción. Este material no pretende otra cosa que ser un material de apoyo.

## TEMA 2.- YO

### OBJETIVOS:

- Ayudar a ver en qué dirección va nuestra vida.
- Colaborar en el querer responder a la pregunta de ¿Quién soy yo?
- Proponer lo que Dios nos aporta como sus hijos que somos.

### 1ª PARTE VISIONADO DEL VÍDEO:

- ✓ Para motivar el trabajo y la reflexión se puede leer este texto:

*"Algunas personas pueden pensar que es más fácil vivir sin pensar demasiado, sin plantearse grandes dudas existenciales, sin mirarse excesivamente. Como el paciente que evita ir al médico para que no le encuentre nada malo, preferimos no pensar en la vida que llevamos para evitar encontrar algo que no nos guste. Pero también nos perdemos conocernos más, vivir más conscientemente, encontrar cosas que si nos gustan..."*


*Sin compararte, sin compadecerte y sin castigarte... piensa en ti y en tu vida. Pero de verdad, dedica un tiempo a reflexionar y luego intenta contestar:*

*¿Quién eres? ¿Cómo vives? ¿Qué quieres? ¿Notas que has evolucionado, crecido...? ¿Te gusta lo que haces? ¿Tu trabajo? ¿Cuáles son tus prioridades? Si apareciera el "genio de la lámpara" y te concediera tres deseos, ¿Qué pedirías para ti?*

*Yo soy....."*

- ✓ Antes del visionado de los vídeos, hacemos una lluvia de ideas para recabar información acerca de este tema entre los presentes.
- ✓ Se ven y comentan los siguientes vídeos (*recomendamos elegir un par de ellos o tres*):
  - Buscando la aprobación:
    - [https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_detailpage&v=7ar\\_TSI2mP4](https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=7ar_TSI2mP4)
  - Somos Únicos e irrepitibles. Ayudar a los otros a descubrir su Belleza
    - [https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_detailpage&v=od2lg1ZC20s](https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=od2lg1ZC20s)
    - [https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_detailpage&v=1xwN2v7RhVE](https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=1xwN2v7RhVE)

- Aunque sea un anuncio de una marca nos puede servir para provocar:
  - [https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_detailpage&v=EcUdD9TAsQM](https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=EcUdD9TAsQM)
- Las apariencias:
  - [https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_detailpage&v=UMVk0H3sIQU](https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=UMVk0H3sIQU)
- Este video es un poco fuerte, siempre pensamos que el de al lado tiene una mejor vida:
  - [https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_detailpage&v=yEJk6rfGuLM](https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=yEJk6rfGuLM)
- Esto para futboleros, estar a gusto con uno mismo, hacer las cosas bien:
  - [https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_detailpage&v=2MVjdDfm-jk](https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=2MVjdDfm-jk)
- La bondad no tiene precio:
  - [https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_detailpage&v=mKraf-Q9iaU](https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=mKraf-Q9iaU)
- Para un grupito de madres: Cómo nos vemos/cómo nos ven
  - [https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_detailpage&v=qR9ZIGyamvl](https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=qR9ZIGyamvl)
- Trabajar emociones, autoestima etc.
  - <http://www.youtube.com/user/Nuestroscursos/videos>
- *Cuestiones:*
  - ¿Qué nos dicen los vídeos con respecto a “las preguntas de sentido”?
  - ¿Qué experiencias tenemos sobre lo que plantean los vídeos?

 Dinámica que ayude en la reflexión :

Para facilitar el diálogo, igual que proponíamos para el tema 1, se puede usar alguna dinámica plástica para ayudar a compartir: elaborar un mural, elegir una/s palabra/s que previamente estuvieran ya en el medio del grupo y que recoja lo que se quiera compartir, escribir tweets para ser publicados en la red social de Twitter o Facebook (dependerá de la facilidad que tengan las personas que estén participando), etc.

## 2ª PARTE, más propuestas para trabajar este tema y profundizar:

### - Audio para trabajar:

Mi paso por este mundo:



05 ListaSchlinder.mp3

- Poesía para trabajar:

<http://es.slideshare.net/infocatolicos/glz-bueltaen-elalientodedios?related=1#>

- La siguiente actividad está pensada para niños pero se puede adaptar a los adultos, se trata de tomar conciencia de nuestro lugar en el mundo, la herencia recibida, nuestra manera de pensar, circunstancias, nuestra propia originalidad...

<http://es.slideshare.net/lolalara/webquest-qu-pas-el-da-que-nac?related=2#>

- Cuentos para trabajar

<http://www.vidaemocional.com/index.php?var=11,02>

[http://www.psicopedagogia-psp.com.ar/recursos\\_cuentos.htm](http://www.psicopedagogia-psp.com.ar/recursos_cuentos.htm)

## 3ª PARTE, TESTIMONIOS:

*"Hola, no te conozco, pero creo que podría describir a la perfección lo que está pasando en tu cabeza. Sé cómo te sientes, porque todo lo que tú estás viviendo en estos momentos lo viví yo. Fueron días de pesadilla, pero una pesadilla que, ante todo y sobre todo, quiero decirte que se puede superar con ayuda. Porque la anorexia es una enfermedad. Y ya empiezas a intuir que es una enfermedad peligrosa. Lo que los demás ven es que no quieres comer por miedo a engordar. Tú sabes que hay otros síntomas más profundos: **no aceptarte como persona; querer controlarlo todo, querer ser perfecta; dominar hasta tu propio sufrimiento...***

*Quizá tú no te has dado aún cuenta de que el espejo empezó un día a mentirte, a devolverte una imagen falsa de tu cuerpo, un reflejo distorsionado y ampliado de ti misma. Toda tu vida se centra ahora en ese objetivo, no hay más que eso en tu mente.*

*Quizás hayas empezado a pensar también que tu vida ha sido una continua batalla. **Control para llegar a ser algo en la vida, control para ser buena hija, para estar a la altura de lo que se espera de ti...**"*

*(Nieves Álvarez. Modelo)*

A menudo tenemos indicadores de que no estamos en el camino adecuado en forma de irritabilidad, tristeza, ansiedad, dolor, insomnio, fatiga, explosiones de agresividad, desmotivación, tensión, acumulación de posesiones... Estas señales de **alarma** nos están avisando de que estamos **pagando un sobreprecio por el estilo de vida que llevamos** y que posiblemente necesitemos pararnos...

Si mi valor como persona depende de estar a la altura de expectativas ajenas (belleza, atractivo físico, juventud, estatus, notoriedad, grandes éxitos en la vida profesional, ser imprescindibles para la familia, la comunidad, la diócesis, la parroquia...), difícilmente me sentiré con esa libertad interior que necesito para decidir qué quiero hacer con mi vida y, sobre todo, cómo quiero invertirla, aunque dicha inversión me suponga perder toda cotización para aquellos que tienen otras expectativas sobre mí.

*“Un hombre había intentado suicidarse. Había estado condenado a muchos años de presidio al penal de Caiena. Sentía vergüenza de él mismo y ya no tenía ganas de vivir.*

*Me explicaron su historia y fui a verle. Le dije: "Eres infeliz y yo no te puedo ayudar con dinero, porque me lo he gastado todo y estoy cargado de deudas con todo lo que he comprado para las familias que no tienen un techo donde protegerse. Tú, dices que lo has perdido todo y te quieres morir: ¿Por qué, antes de quitarte la vida, no vienes conmigo y me echas una mano? Juntos podemos hacer más cosas.*

*Y así empezó todo. No se trataba de hacer caridad ni lo contrario: se trataba de algo más que caridad, de posibilitar que el que aparentemente no tiene nada para dar, dé.*

*La intención era hacer descubrir a un hombre completamente desesperado, que él era útil, y que su vida era importante para todos nosotros. Cuando murió, al cabo de 15 años de nuestro primer encuentro, me repetía el mismo lo que me dijo tiempo atrás:*

*"Si me hubieses dado trabajo, dinero, o una casa hubiese intentado el suicidio, porque lo que me faltaba no eran medios para vivir, sino una razón para vivir". Había encontrado "La" razón para vivir, que es amar.*

*Porque amar permite "ser más profundamente yo, fuera de mí mismo".*

*(Abbe Pierre. Fundados de los Traperos de Emaús)*

La vida plena está estrechamente ligada a desarrollar lo mejor de uno mismo.

Reconocimiento, pertenencia, celebrar la vida; sentirnos capaces de pensar autónomamente, desarrollar nuestra individualidad, vivirnos aceptados y queridos desde nuestra desnudez... Cada conversación tiene su porqué, su ritmo y su proceso. Para llegar a conversaciones más profundas e íntimas hemos de recorrer el camino que se inicia en lo cotidiano y en lo aparentemente superficial.