

Movimiento Juvenil Huellas

**SUPERAR LA PARÁLISIS, REORIENTAR LA MIRADA
Y RECONSTRUIR DESDE LA **ESPERANZA ACTIVA****



EDAD: 13 A 18 AÑOS

**Itinerario Formativo: Gestión emocional,
manejo del miedo y resiliencia juvenil**

"No temas, porque yo estoy contigo; no te inquietes, porque yo soy tu Dios; yo te fortalezco y te ayudo, yo te sostengo con mi mano victoriosa."

— Isaías 41, 10

CRÉDITOS INSTITUCIONALES
Asociación Civil Huellas — Movimiento Juvenil Huellas

DIRECCIÓN INSTITUCIONAL	DISEÑO Y AUTORÍA PEDAGÓGICA
P. Juan Carlos Sierra, S.J. Dirección General	Mgtr. Evelyn Montilla Coordinadora Nacional de Pedagogía <i>(Investigación, Diseño Pedagógico y Redacción)</i>
Thielen Monsalve Subdirector General	
REVISIÓN TÉCNICA, PSICOLÓGICA Y PASTORAL	
Lic. Daniela Prieto Psicóloga / Animadora Zonal Huellas Caracas <i>(Revisión Técnico-Psicológica)</i>	
P. Víctor Fernández, S.J. Sacerdote Jesuita <i>(Revisión Pedagógica-Pastoral)</i>	

Caracas, Venezuela — 2026

ÍNDICE GENERAL

PRESENTACIÓN	5
• Fundamentación Curricular e Institucional	5
• Pilares Fundamentales	5
• Matriz de Enfoques de los Itinerarios	6
ESTRUCTURA PEDAGÓGICA	6
• Paradigma Pedagógico Ignaciano (PPI)	6
• Perfil de Egreso del Joven	6
• 10 sugerencias para el Desarrollo Exitoso	7
DESARROLLO DE LOS ITINERARIOS FORMATIVOS	7
• Orientaciones Generales para el Facilitador	7
ITINERARIO TEMÁTICO I: MANEJO DEL MIEDO Y REGULACIÓN EMOCIONAL	7
• Encuentro 1: Pisando Tierra (<i>Mapeo de miedos y registro corporal</i>)	9
◦ Anexo Encuentro 1	14
• Encuentro 2: Abriendo Horizontes (<i>Herramientas prácticas de regulación</i>)	16
◦ Anexo Encuentro 2	19
• Encuentro 3: La Novedad (<i>Afrontamiento y dismantelamiento de la parálisis</i>)	21
◦ Anexos Encuentro 3	23
• Encuentro 4: Las Palabras No Bastan (<i>Redes de contención y apoyo mutuo</i>)	24
◦ Anexos Encuentro 4	26
ITINERARIO TEMÁTICO II: RUTA DE RESILIENCIA JUVENIL (ESPERANZA ACTIVA) ...	27
• Encuentro 1: Reconocer (<i>Identificación de cimientos personales y comunitarios</i>) ...	27
◦ Anexo Encuentro 1:	30
• Encuentro 2: Abriendo Horizontes (<i>Reorientación: Del "¿Por qué?" al "¿Para qué?"</i>)	33
◦ Anexo Encuentro 2:	36
• Encuentro 3: La Novedad (<i>Mosaico de la novedad y flexibilidad cognitiva</i>)	38
◦ Anexo Encuentro 3	41
• Encuentro 4: Las Palabras No Bastan (<i>Instalación de Enlaces de Cuidado</i>)	43
◦ Anexo Encuentro 4	46

PRESENTACIÓN

¡Estimados agentes pastorales, jóvenes líderes y aliados de la Asociación Civil Huellas!

Con profunda empatía, fe y el firme compromiso de acompañar a la juventud en sus momentos de mayor vulnerabilidad, presentamos nuestro recurso colectivo: los Itinerarios Formativos Especiales: "**Gestión emocional, manejo del miedo y resiliencia juvenil**".

Este instrumento nace para responder a contextos de alta incertidumbre, crisis socioafectivas y tensiones del entorno que impactan de manera directa la salud mental y emocional de nuestros jóvenes. Inspirados en la Espiritualidad Ignaciana y el cuidado de la persona, estos itinerarios ofrecen herramientas concretas para pasar del aislamiento a la contención comunitaria y de la parálisis a la esperanza activa.

Fundamentación Curricular e Institucional

Esta propuesta no es un esfuerzo aislado; se sustenta y alimenta directamente de la **Propuesta Curricular de la Asociación Civil Huellas (2020)**. Respondemos al principio del Paradigma Pedagógico Ignaciano, el cual exige leer con honestidad las brechas socioeconómicas, la vulnerabilidad emocional y los patrones de vida de la juventud actual para ofrecer un acompañamiento pertinente.

Asimismo, esta propuesta se alinea de manera explícita con:

- **El Marco Eclesial e Ignaciano:** Integrando las orientaciones de la Exhortación Apostólica *Christus Vivit*, las Preferencias Apostólicas Universales de la Compañía de Jesús y el Concilio Plenario Venezolano.
- **El Enfoque de Formación Integral:** Combinando la Educación Popular, la Educación en Emergencias y las Competencias del Siglo XXI para romper con esquemas pasivos y promover un liderazgo transformador.
- **La Protección Integral:** Respaldando cada dinamización comunitaria bajo los marcos normativos de salvaguarda y protección de la infancia y juventud (LOPNNA y Constitución).

Para consultar el marco teórico, los ejes transversales y la fundamentación completa, puedes acceder al documento oficial en: [Propuesta Curricular de A.C. Huellas 2020](#)

Pilares Fundamentales

Los itinerarios se articulan de manera progresiva a través de tres pilares centrados en la transformación del joven:

- **Autoconocimiento y Autorregulación Emocional (Pilar del Itinerario I):** Lograr que el joven identifique y procese activamente sus emociones complejas y temores, alcanzando un estado de serenidad interior y dominio propio frente a situaciones de agitación o parálisis.
- **Discernimiento en la Incertidumbre (Pilar de Transición):** Lograr que el joven reoriente su perspectiva vital mediante una lectura creyente de la realidad, transitando de la desolación a la búsqueda de sentido y descubriendo la esperanza activa en medio de la crisis.
- **Resiliencia Comunitaria y Salvaguarda (Pilar del Itinerario II):** Consolidar redes comunitarias sustentadas en la cultura del cuidado mutuo, donde los jóvenes asuman un rol protagónico en la protección, acompañamiento y preservación del bienestar integral de sus pares.

MATRIZ DE ENFOQUES DE LOS ITINERARIOS

Nivel / Aplicación	Itinerario Temático	Enfoque Central y Propósito
Itinerario Temático I	Manejo del Miedo y Regulación Emocional	Reconocimiento de los disparadores emocionales, superación de la parálisis y desarrollo de capacidades individuales y colectivas para la contención en momentos de crisis.
Itinerario Temático II	Ruta de Resiliencia Juvenil (Esperanza Activa)	Transición del dolor y la vulnerabilidad hacia la resignificación (Reconocer, Reorientar, Reconstruir), fortaleciendo el compromiso comunitario y la consolidación de entornos seguros de cuidado mutuo.

ESTRUCTURA PEDAGÓGICA

Paradigma Pedagógico Ignaciano (PPI)

La propuesta metodológica articula las cinco fases del PPI orientadas a la realidad socioemocional del participante:

- **Contextualización (Pisando Tierra):** Reconocimiento de la realidad cotidiana. El joven identifica sus emociones, temores y certezas en su entorno familiar, comunitario y social.
- **Experiencia (Abriendo Horizontes):** Vivencia personal y grupal. El participante transita reflexiva y corporalmente de estados de agitación o confusión hacia la serenidad y la claridad.
- **Reflexión (La Novedad):** Análisis de la vivencia. Integra la dimensión de la fe y conceptos socioemocionales (resiliencia, flexibilidad cognitiva y crecimiento postraumático) para comprender la experiencia vivida.
- **Acción (Las Palabras No Bastan):** Aplicación práctica del aprendizaje. El joven traduce su proceso de autorregulación en acciones concretas de acompañamiento y cuidado mutuo en su comunidad.
- **Evaluación (Círculo Magis):** Cierre del proceso. Espacio de valoración al final de cada encuentro para reconocer los aprendizajes emocionales y espirituales, midiendo la transformación personal y comunitaria.

Perfil de Egreso del Joven

Competencia Global: Aplica herramientas de autorregulación emocional, discernimiento ignaciano y resiliencia comunitaria para liderar procesos de contención, esperanza y salvaguarda en su entorno socio-pastoral.

Unidades de Competencia:

- Identifica sus reacciones emocionales y corporales ante situaciones de tensión, aplicando herramientas de autorregulación y contención.
- Emplea el discernimiento para mantener la ponderación y tomar decisiones acertadas en contextos adversos o de incertidumbre.
- Diseña y apoya iniciativas comunitarias de cuidado mutuo bajo criterios claros de salvaguarda y prevención de riesgos.
- Promueve redes comunitarias de solidaridad que sostienen la esperanza activa en su entorno.

10 SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO EXITOSO

1. **Garantizar Espacios Seguros y Confidenciales:** Crear un ambiente de escucha activa y libre de juicios donde la vivencia del participante sea recibida con empatía y respeto.
2. **Integrar la Dimensión Corporal:** Acompañar los momentos de reflexión con ejercicios de respiración y regulación socioemocional.
3. **Adaptar el Ritmo a la Realidad del Grupo:** Flexibilizar la agenda en función del estado emocional del grupo, priorizando el proceso de contención sobre el tiempo programado.
4. **Coordinar con Profesionales de Apoyo:** Disponer de un directorio de especialistas en salud mental y social para derivar casos que sobrepasen la contención pastoral.
5. **Cuidar la Salud Emocional del Acompañante:** Velar por que el facilitador cuente con espacios previos de preparación y contención personal antes de guiar la experiencia.
6. **Evaluar el Proceso al Estilo Magis:** Utilizar el Círculo Magis para escuchar las vivencias de los jóvenes y valorar el desarrollo de sus competencias socioemocionales.
7. **Articular la Acción con la Salvaguarda:** Asegurar que los compromisos asumidos en el momento *Las Palabras No Bastan* cuenten con límites claros de protección e integridad.
8. **Consolidar la Bitácora Huellista (Cuaderno Personal de Anotaciones y Registros):** Asegurar que cada participante mantenga un cuaderno físico de trabajo individual durante todo el itinerario. La Bitácora no es solo una libreta de apuntes; es el instrumento personal donde transcriben las fichas de los Anexos, registran sus mociones interiores, evalúan sus progresos y guardan sus compromisos de servicio como una guía de consulta formativa.
9. **Involucrar a la Red Comunitaria:** Informar y articular acciones con las familias y referentes comunitarios para respaldar el bienestar integral del joven.
10. **Fomentar el Acompañamiento Sostenible:** Promover espacios periódicos de seguimiento con el equipo pastoral para dar continuidad a las acciones de cuidado en la comunidad.

MÓDULOS Y DESARROLLO DE LOS ITINERARIOS FORMATIVOS

Orientaciones Generales para el Facilitador

Esta sección contiene la secuencia de encuentros diseñados para el trabajo directo con los grupos juveniles. Antes de iniciar la aplicación de los módulos, ten en cuenta las siguientes pautas metodológicas:

- **Estructura del Encuentro:** Cada sesión está organizada bajo las cinco fases del Paradigma Pedagógico Ignaciano (Contextualización, Experiencia, Reflexión, Acción y Evaluación). Se recomienda mantener la secuencia lógica para asegurar la asimilación socioemocional y espiritual.
- **Preparación Previa:** Lee el encuentro completo con anticipación, verifica los recursos o materiales necesarios y revisa los anexos correspondientes en la sección final del manual.
- **Manejo del Clima Grupal:** Recuerda que la prioridad es la contención socioafectiva de los participantes; si una dinámica requiere más tiempo para el desahogo o la escucha profunda, flexibiliza la agenda.

- **Uso de Anexos:** Los esquemas, estructura y lecturas de apoyo indicados en cada sesión se detallan en el índice de anexos para su impresión o reproducción.

LA BITÁCORA DEL HUELLISTA

¿Qué es la Bitácora?

La **Bitácora** es el cuaderno personal de anotaciones, ejercicios y reflexiones que cada participante debe llevar a lo largo de todo el itinerario. No es un diario íntimo común ni una libreta escolar de materia; es el **espacio sagrado de autoobservación, discernimiento y registro del proceso socioemocional y espiritual** del joven.

¿Cómo se utiliza durante el desarrollo del itinerario?

1. **Punto de Partida (Encuentro 1):** En la sesión inaugural de cada itinerario, se pide a los jóvenes que destinen o personalicen un cuaderno físico que los acompañará en todas las sesiones.
2. **Soporte de Trabajo Individual:** En la sección *Nuestra Huella* de cada encuentro, los participantes abren su Bitácora para responder preguntas reflexivas, transcribir o pegar los esquemas de los **Anexos** (ej. *Círculo de Control*, *Matriz de Reencuadre Cognitivo*, *Plan de Novedad*, *Ficha de Salvaguarda*) y registrar sus oraciones o decisiones.
3. **Hilo Conductor:** Permite al participante visualizar su propia evolución desde el reconocimiento de sus miedos/pérdidas hasta la consolidación de sus compromisos de resiliencia comunitaria.

Nota para el Facilitador: Recordar siempre a los participantes en la convocatoria de cada encuentro: "*No olvides traer tu Bitácora y lápiz/bolígrafo*".

ITINERARIO TEMÁTICO I: MANEJO DEL MIEDO Y REGULACIÓN EMOCIONAL | Abrazar la vulnerabilidad para caminar en Esperanza

ENCUENTRO 1: PISANDO TIERRA

- **Población objetivo:** Adolescentes y jóvenes de 13 a 18 años.
- **Duración:** 120 minutos.
- **Objetivo:** Reconocer el impacto del miedo ante situaciones de emergencia y desastres naturales, ofreciendo herramientas de autorregulación para la recuperación temprana.

0. Preparando el Encuentro

- **Logística para el asesor:**
 - Dibuja en un papel bond grande (o papel continuo) la silueta de un cuerpo humano a tamaño real y extiéndela en el suelo.
 - Prepara tizas o marcadores de tres colores: **rojo, azul y negro**.
 - Dibuja en la pizarra o en otra hoja un cartel sencillo que diga: "**¿Cómo me enteré?**" con tres columnas: *1. Lo viví directamente en mi comunidad, 2. Lo vi en redes sociales (TikTok, Instagram, WhatsApp) y 3. Me enteré por otros, pero no le presté mucha atención.*
 - Ten a la mano hojas blancas, lápices de colores y copias impresas del **Anexo 1B**.
 - Ten listo un reproductor para reproducir música instrumental suave de fondo.

1. Bienvenida (10 minutos)

El asesor recibe a los jóvenes con alegría y música de fondo. Los invita a sentarse en el suelo formando un círculo. Para liberar la tensión acumulada y conectar con el presente, les pide realizar un ejercicio corporal sencillo:

- Inhalar profundamente por la nariz mientras estiran los brazos hacia arriba con fuerza, como si quisieran tocar el techo.
- Sostener el aire por 3 segundos.
- Dejar caer los brazos de golpe, soltando todo el aire con un fuerte suspiro.
- *Se repite tres veces de manera grupal.*

2. Oración (10 minutos)

- **Recursos:** Biblia y música de fondo suave.

Paso 1: El asesor guía un momento de respiración pausada: "Cierra tus ojos por un instante. Siente el aire entrar y salir. En silencio, repite en tu corazón: "Señor, aquí estoy. Te entrego mis temores y mis miedos".

Paso 2: Leer el texto **Juan 20, 19-31**. El Resucitado llega a nuestras vidas despejando todos los miedos y temores. La presencia de Jesús vence el miedo. Los discípulos estaban "encerrados... por miedo", una condición muy similar a la parálisis que generan los desastres

naturales. **Se recomienda leer el texto varias veces de manera pausada invitando a los jóvenes a que la vayan recreando con su imaginación.**

"Al anochecer del día de la resurrección, estando cerradas las puertas de la casa donde se hallaban los discípulos, por miedo a los judíos, se presentó Jesús en medio de ellos y les dijo: La paz esté con ustedes. Dicho esto, les mostró las manos y el costado. Cuando los discípulos vieron al Señor, se llenaron de alegría."

Paso 3: Meditar. El asesor ayuda al Hueliista a meditar el texto con las siguientes preguntas:

- Al recrear este relato en tu imaginación, ¿qué recuerdo te queda?
- Si estuvieras en la habitación con los discípulos con la puerta cerrada, ¿qué sentirías? ¿En qué comenzarías a pensar? ¿Qué piensas que harías en ese momento?
- Jesús abre las puertas cerradas y nos da la oportunidad de liberarnos del miedo, ¿Qué miedo o preocupación le quieres entregar?
- Jesús nos entrega su paz. ¿Qué te diría Jesús en este momento? ¿Qué le dirías tú? ¿Qué palabras de paz te dice Jesús en este momento?

Paso 4: Profundizar. El asesor hace una reflexión inspirándose en los **puntos para profundizar la meditación:**

- El miedo: Al igual que los discípulos, podemos sentirnos encerrados por la incertidumbre, la vulnerabilidad y el terror ante eventos que no podemos controlar ni comprender. Jesús no se queda fuera de ese miedo, no es indiferente. Él irrumpe en medio de la casa cerrada para abrir las puertas a la vida, a la libertad, a la paz, al consuelo, a la esperanza, a la alegría.
- Una paz restauradora: El "La paz esté con ustedes" de Jesús no es una paz superficial, sino una fuerza que erradica el miedo paralizante. Reconocer su presencia da la fortaleza necesaria para afrontar la adversidad. Es importante saber que es un proceso. La paz de Jesús no es violenta ni sedante, sino que va tocando las dimensiones de la vida con delicadeza reanimando lo que esté deprimido.
- La Resurrección como respuesta: Ante la fragilidad de la vida (que los desastres nos recuerdan), la fe nos invita a descubrir la fuerza capaz de sanar, comunicar esperanza y poner en práctica la solidaridad. La marca de las heridas de Jesús nos recuerda que Dios ha pasado por el dolor y la muerte de manera real, transformando estas dimensiones de la vida humana en vida eterna.

Paso 5: Se guardan dos minutos de silencio absoluto para la interiorización personal, se invita a compartir qué sintieron o qué recuerdo les queda de la oración (en una palabra, una frase... que pueden haber escrito, por ejemplo), a dar gracias de forma espontánea y se reza juntos el Padre Nuestro.

3. Comparto mi experiencia (20 minutos)

- **Recursos:** El cartel "¿Cómo me enteré?", tizas o marcadores, silueta de papel grande.
- **Desarrollo:**

- **Paso 1 (Contextualizar el nivel de afectación):** El asesor motiva una conversación con los jóvenes haciendo un vínculo entre la contemplación y el acontecimiento histórico que hemos vivido. En ambas está presente el miedo. En los discípulos por la muerte de Jesús y el temor de correr la misma suerte y en nosotros miedo ante el desastre ocurrido. El miedo nos conduce al resguardo, pero también a la parálisis. Es humano sentir miedo, pero también es humano decidir que hacer con nuestros miedos. Invita a los jóvenes a marcar con una "X" en el cartel "**¿Cómo me enteré?**" según su realidad. Esto servirá para visibilizar que, aunque algunos no vivieron el sismo o la vaguada directamente (lo que a veces genera indiferencia), la gran mayoría se enteró por las redes sociales y esto también genera un impacto emocional a nivel nacional.
- **Paso 2 (El mapa corporal del miedo):** Indicar el uso del relato sobre el miedo que se encuentra en los anexos para la implementación del Paso 2. El asesor los invita a ponerse alrededor de la silueta humana en el suelo. De forma anónima y en silencio, cada uno escribe o dibuja lo que sintió durante la emergencia o lo que siente hoy cuando se asusta, usando los colores según la zona del cuerpo:
 - **Rojo (Cuerpo):** En el lugar donde lo sintió físicamente (ej. temblor en las piernas, dolor de cabeza, opresión en el pecho).
 - **Azul (Pensamiento):** Cerca de la cabeza (ej. "el techo se va a caer", "nos vamos a inundar", "las redes dicen que viene algo peor").
 - **Negro (Emoción):** En el pecho o el estómago (ej. miedo, rabia, ganas de llorar, soledad, o "nada" para representar la indiferencia).
- Al terminar, contemplan en silencio por un minuto este mapa de emociones colectivo y luego vuelven a sentarse en círculo.

Gesto de Validación Emocional: En este momento el asesor realiza una actividad de validación y contención emocional, asegurando un espacio seguro para el grupo tras revisar lo vivido en la emergencia.

- **Opción de Validación:** Que cada integrante pueda expresar una frase que justifique por qué tiene sentido sentirse así. Por ejemplo: "*Tengo derecho a sentirme asustado porque lo que sucedió fue difícil*".

4. Profundizo mi Experiencia (30 minutos)

Ejercicio de Contención Corporal ("El Espagueti"): El asesor pide a los participantes que tensen todos los músculos del cuerpo (como un espagueti crudo) y luego los suelten de golpe (como un espagueti cocido), repitiendo el ejercicio 3 veces. Se cierra este momento con una respiración profunda.

- **Recursos:** Copias impresas del **Anexo 1B**, mapa sencillo de Venezuela en la pizarra o cartel.

- **Desarrollo:**

- El asesor explica brevemente y sin tecnicismos qué es un sismo o una vaguada, y cómo en Venezuela existen fallas geológicas (como la de Boconó o El Pilar) y temporadas de lluvias que hacen que estos eventos sean parte de nuestra realidad geográfica. Aclara que no hay que ser expertos, pero sí conocer nuestro contexto para estar prevenidos.
- Presenta la palabra clave del encuentro: **Hiperalerta**. Explica que es normal que nuestro cuerpo quede "asustado" o en guardia después de un evento fuerte o de ver tantas noticias trágicas en redes.
- Se dividen en subgrupos de 4 o 5 personas para leer el **Anexo 1B** y dialogar sobre estas preguntas:
 1. *¿Cómo nos enteramos de lo que pasó? ¿De qué manera las imágenes o videos que vimos en redes sociales alimentaron nuestro miedo o el de nuestra familia?*
 2. *Para los que no sentimos el evento de cerca y tal vez sentimos indiferencia: al ver este mapa de emociones y lo que les pasa a otros, ¿cómo cambia nuestra mirada?*
 3. *Para los que estábamos lejos o no sentimos el evento directamente (por ejemplo, no sentimos el terremoto, el movimiento de la casa o estamos lejos de las zonas más afectadas como Caracas o La Guaira) y tal vez sentimos que "esto no es conmigo" o "no siento nada": Al mirar este mapa de emociones y ver cómo lo vivieron otros, ¿de qué manera cambia nuestra forma de verlo? (Nota para el asesor: Esta pregunta busca reflexionar sobre la indiferencia no como una falta de empatía, sino como una respuesta natural o un mecanismo de protección cuando el peligro se ve lejano).*
 4. *¿Qué pasó en nuestro "Lugar Huellas" (colegio, parroquia, comunidad, sector) durante la emergencia? ¿Cómo nos afectó en el día a día? ¿Qué cosas cambiaron? ¿Cómo reaccionó la gente? ¿De qué hablaban en casa?*
- Al finalizar el diálogo, cada joven diseña de forma individual en una hoja su **"Escudo Protector del Cuerpo" (Anexo 1A)**.

5. Nuestra Huella (20 minutos)

- **Recursos:** Cuaderno de bitácora y lápices de colores.
- **Desarrollo:** En silencio y de forma muy personal, cada joven abre su cuaderno de bitácora y dibuja o escribe su **"Mapa de Alertas Personales" (Anexo 1C)**, completando tres puntos:
 1. Las 3 señales principales que da mi cuerpo cuando entro en estado de **hiperalerta** (miedo o ansiedad).
 2. El pensamiento o la publicación en redes sociales que más me desestabiliza.

3. Un compromiso sencillo de autorregulación (ej. *"cuando sienta miedo, voy a apartar el teléfono un rato y haré tres respiraciones profundas"*).
- Se comparte el mapa en parejas durante 5 minutos para validar y apoyar el compromiso del otro.

6. Planificación del Apostolado: "El Diagnóstico del Cuidado Mutuo" (15 minutos)

- **Recursos:** Esquema del Apostolado (**Anexo 1D**) y lápices.
- **Desarrollo:** El asesor explica que la fe y la formación en Huellas siempre se mueven hacia la acción. Presenta el proyecto: crear un **"Buzón del Cuidado Mutuo"** y una **"Brigada de la Escucha"** en el colegio o comunidad.
- En este encuentro, organizados en subgrupos, responderán al diagnóstico en el **Anexo 1D**:
 - *¿Quiénes son las personas más vulnerables en nuestro entorno frente a las lluvias o sismos (niños más pequeños, abuelitos, vecinos solos)?*
 - *¿Qué miedos o necesidades vemos en ellos?*
- Planifican traer para el próximo encuentro cajas de cartón usadas y materiales reciclables para empezar a construir el buzón.

7. Círculo Magis (15 minutos)

Recursos: El cirio encendido en el centro.

Desarrollo: Sentados en círculo alrededor del cirio, el facilitador abre un espacio de recogida interior y escucha compartida.

Indicación para el Facilitador: *Aclara al grupo que este es un espacio seguro y libre para que cada uno pueda expresar y hablar —solo si lo desea— sobre lo que ha estado pensando o sintiendo en estos días. No es un momento para juzgar, dar consejos o debatirse, sino un tiempo dedicado exclusivamente a la **escucha respetuosa y acogedora** del otro.*

Se invita a reflexionar y compartir abiertamente a partir de estas preguntas:

- *¿Cómo se siente mi cuerpo ahora comparado a cómo llegué?*
- *¿Qué aprendí hoy sobre el miedo y el nivel de afectación de mis compañeros?*
- *Recordando las palabras de Jesús a los discípulos, cómo los invita a tomar conciencia de lo que sienten y de lo que necesitan para seguir adelante:*
 - **¿Qué siento que me ha dicho Dios en este encuentro o en los últimos días con lo que hemos vivido?**
 - **¿En qué momento sentí a Dios acompañando mis temores o ayudándome a salir de la indiferencia?**

Cierre: Concluyen tomados de las manos rezando juntos la oración: *"Tomad, Señor, y recibid"* de San Ignacio de Loyola.

ANEXOS DEL ENCUENTRO 1

ANEXO 1A: Plantilla del Escudo Protector del Cuerpo

(Puedes pedirles a los jóvenes que dibujen este escudo en una hoja blanca y respondan adentro de cada sección con palabras o dibujos sencillos)

- Una persona o lugar que me da seguridad y calma:
- Una palabra o frase de Dios o alguien que me ayuda en la crisis:
- Una acción física que hago para calmarme (ej.: respirar, cantar)

ANEXO 1B: Lectura de Apoyo –

El miedo es una emoción básica, adaptativa y de supervivencia. Ante una amenaza, la amígdala cerebral activa respuestas fisiológicas inmediatas como la liberación de adrenalina que preparan al cuerpo para la huida o la defensa.

"¿Qué nos pasa cuando nos asustamos?"

A veces pensamos que sentir miedo o estar muy preocupados es una señal de debilidad o cobardía. ¡Pero no es así! El miedo es en realidad una alarma natural de nuestro cuerpo diseñada para protegernos.

Cuando ocurre una emergencia natural, como un sismo o una vaguada, o cuando vemos videos muy impactantes en las redes sociales, nuestro cerebro activa un estado llamado **Hiperalerta**. Es como si encendiéramos una luz de emergencia en nuestra mente que nos dice: *"¡Atención, hay peligro!"*.

En ese estado, el cuerpo produce sustancias como la adrenalina que causan reacciones muy reales en nosotros:

Se manifiesta en tres formas:

- **En el cuerpo (Fisiológicas):** El corazón late más rápido, las piernas nos tiemblan, sentimos un vacío frío en el estómago o se nos tensan los músculos.
- **En la mente (Cognitiva):** Nos cuesta concentrarnos en las clases, nos da miedo que vuelva a temblar al menor ruido y nos cuesta dormir por la noche (pensamientos de peligro en forma de imágenes o frases).
- **En la conducta (Conductual):** Impulso de escapar, paralización o ataque.

El impacto de las redes sociales: Hoy en día, aunque la emergencia haya ocurrido lejos de nuestra casa o ya haya pasado el peligro, el uso del teléfono y la sobreinformación (ver una y otra vez videos de derrumbes, leer noticias alarmistas sin confirmar o recibir cadenas de WhatsApp llenas de pánico) hacen que nuestro cerebro crea que el peligro sigue ocurriendo aquí y ahora. Eso nos mantiene en **hiperalerta** constante, lo cual nos agota y nos pone de mal humor. En esta parte se puede señalar la importancia de invitar al autocuidado, identificando esos espacios de desconexión saludables y necesarios, haciendo énfasis en no caer en la indiferencia. Por otro lado, a veces para protegernos de esa avalancha de malas noticias, decidimos no prestar atención y actuar con **indiferencia**. Sin embargo, este encuentro es una oportunidad para entender que, ya sea porque lo vivimos directamente o porque lo vimos en una pantalla, a todos

nos afecta de alguna manera. ¡Compartir lo que sentimos nos ayuda a calmarnos y a protegernos juntos!

ANEXO 1C: Mi Mapa de Alertas Personales

(Modelo para copiar en el cuaderno de bitácora de cada joven)

- **Nombre:** _____ **Fecha:** _____
- **Mis Alertas Físicas (Escribe 3 señales de tu cuerpo cuando sientes miedo):**
 1. _____
 2. _____
 3. _____
- **Mi Alerta de Pensamiento (¿Qué idea o noticia de redes sociales me asusta más?):**
 1. “ _____
_____ ”
- **Mi Compromiso de Autorregulación:**
 1. “Cuando note que mi cuerpo entra en estado de hiperalerta, yo me comprometo a:

_____”

ANEXO 1D: Diagnóstico del Cuidado Mutuo

(Registro grupal para el secretario de cada equipo)

- **Equipo de Apostolado:** _____
- **Líder:** _____ **secretario:** _____
- 1. **¿Quiénes son las personas más vulnerables a nuestro alrededor (comunidad o colegio) que pueden estar asustadas o afectadas por las lluvias/sismos?**
 - _____
- 2. **¿Qué miedos, preocupaciones o reacciones físicas hemos observado en esas personas?**
 - _____
- 3. **¿Qué materiales reciclables nos comprometemos a traer para el próximo encuentro para construir nuestro "Buzón del Cuidado Mutuo"?**
 - _____

ENCUENTRO 2: ABRIENDO HORIZONTES

- **Población objetivo:** Adolescentes y jóvenes de 13 a 18 años.
- **Duración:** 120 minutos.
- **Objetivo:** Aprender y aplicar la Respiración Cuadrada y el Círculo de Control para autorregular emociones intensas ante situaciones de crisis.

Nota para el asesor: Las herramientas presentadas en este encuentro (Respiración Cuadrada y Círculo de Control) están basadas en los protocolos de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) y manejo de estrés agudo en adolescentes, recomendados por organismos internacionales para situaciones de desastre.

0. Preparando el Encuentro

- **Logística para el asesor:**
 - Organiza el espacio en un círculo amplio para que los jóvenes puedan sentarse cómodamente.
 - En la pizarra o en un papel bond grande, dibuja el **Anexo 2B (Lado A: El Cuadrado)** de forma muy gráfica.
 - Dibuja también en el suelo o en la pizarra dos círculos concéntricos gigantes (uno pequeño en el interior y otro grande en el exterior) para la dinámica del **Círculo de Control (Anexo 2B - Lado B)**.
 - Prepara materiales para el apostolado: hojas blancas o cartulinas recicladas claras, marcadores negros y tijeras.
 - Ten listas las copias impresas del **Anexo 2A** (una por subgrupo o por participante).
 - Ten listos el cirio del grupo, la Biblia y música instrumental suave para los momentos de interioridad.

1. Bienvenida (10 minutos)

El asesor recibe a los participantes con música agradable pero calmada. Para despertar la atención y sincronizar el movimiento corporal, realizan un ejercicio de coordinación rápida:

- Dar dos golpecitos con las manos en las piernas, cruzar los brazos sobre el pecho para tocar los hombros contrarios (haciendo el gesto del "abrazo de la mariposa" para estimular la calma) y dar un aplauso.
- *Se repite el ciclo aumentando la velocidad progresivamente de manera divertida.*
- El asesor conecta con el día anterior: *"En el encuentro pasado descubrimos cómo el miedo activa nuestro cuerpo. Hoy aprenderemos dos herramientas científicas para tomar el control cuando la frustración, la indignación o la preocupación nos sobrepasan".*

2. Oración (15 minutos)

- **Recursos:** Cirio, Biblia y música de fondo.

Desarrollo: Se enciende el cirio en el centro. El asesor invita a tomar una postura cómoda, si están sentados, con la espalda recta y los pies bien apoyados en el suelo, ayudando a tomar conciencia de a **quién** nos vamos a dirigir y **para qué** estamos aquí.

Un joven voluntario proclama **Isaías 41, 10**: *"No temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré".*

El asesor ayuda a sintonizar brevemente con una petición interior: *"Señor, prepárame para encontrarme contigo en esta palabra".*

El ejercicio por compás al ritmo de exhalación y pausa [EE.EE. 258-260]

El asesor: Vamos a dejar que la promesa de Dios se vuelva nuestro propio aire. Tomaremos aire despacio y, **al soltarlo suavemente**, repetiremos mentalmente solo una palabra o frase corta de la cita. Después, haremos una **pausa en silencio** para tomar conciencia de lo que acabamos de decir y dejar que resuene en el corazón antes de volver a respirar. Lo haremos paso a paso:

- **Inhala:** Toma aire despacio y profundo.
- **Exhala:** Al soltar el aire, repite internamente o en voz baja: **«yo estoy Contigo»**.
- **Pausa:** Quédate un momento en silencio, sintiendo que no estás a solo.
- **Inhala:** Toma aire despacio.
- **Exhala:** Al soltar el aire, repite internamente o en voz baja: **«No temas»**.
- **Pausa:** Haz una pausa consciente, dejando ir la rabia, la impotencia o el miedo a no poder controlarlo todo.

Y así sucesivamente con las demás frases de la cita bíblica.

El asesor puede dejar unos dos o tres minutos de silencio para que cada joven continúe el ejercicio a su propio ritmo, repitiendo la palabra o frase corta que más haya resonado en su corazón al exhalar.

Para concluir, el asesor invita a dirigir una oración personal a Dios Padre, pidiéndole la gracia o fortaleza que cada uno más necesite en este momento de su vida. Cierran juntos con la **Oración del Huellista** y un **Padre Nuestro**.

3. Comparto mi experiencia (20 minutos)

- **Recursos:** Cuaderno de bitácora y lápices.
- **Desarrollo:** Cada joven busca un espacio individual con su bitácora. El asesor les pide recordar una situación de las últimas semanas (ligada a los daños por lluvias, sismos, rumores de redes o suspensión de clases) donde hayan sentido que la frustración, la indignación o la preocupación los superó. Responden:
 1. *Cuando te llenas de rabia o frustración por la emergencia, ¿qué señales físicas te da tu cuerpo? (Ej.: tensión en el cuello, nudo en la garganta, ganas de gritar o llorar, dolor de cabeza).*
 2. *¿Qué haces normalmente para intentar drenar esa molestia?*
- Comparten sus respuestas en parejas durante 7 minutos en un ambiente de escucha activa y empatía.

Contención Emocional (Ejercicio de Agrupación Muscular de Jacobson): Siéntate en una silla cómoda con la espalda recta y los pies firmes en el suelo (o tumbate boca arriba si el espacio lo permite). Respira lento y profundo.

- **Manos y brazos:** Cierra los puños con fuerza, siente la tensión en los antebrazos y luego suelta. Flexiona los codos y tensa los bíceps, luego relájalos.
- **Cara, cuello y hombros:** Arruga la frente, aprieta los ojos y la mandíbula; relaja la cara. Sube los hombros hacia las orejas, mantén y déjalos caer.
- **Pecho y abdomen:** Respira hondo, retén el aire y tensa el pecho. Exhala y relaja. Tensa el abdomen metiendo la barriga, luego afloja.
- **Piernas y pies:** Estira las piernas, dirige la punta de los pies hacia tu cuerpo para tensar gemelos y muslos; relaja lentamente.

(Observación para el asesor: Se puede elegir una o dos agrupaciones musculares para realizar el ejercicio según el tiempo del grupo).

4. Profundizo mi Experiencia (25 minutos)

- **Recursos:** Pizarra con los círculos dibujados, tarjetas del contexto, copias del **Anexo 2A**.
- **Desarrollo:**
 - El asesor reúne al grupo y reparte el **Anexo 2A**. Explica que en una crisis es normal sentir **miedo** (parálisis), **preocupación** (mente atrapada en el futuro), pero sobre todo **frustración o indignación** al ver que las cosas se dañan o no funcionan.
 - **Dinámica del Círculo de Control:** El asesor presenta varias tarjetas con situaciones reales (ej. "Que llueva muy fuerte", "Que se caiga la señal de internet", "Ayudar a calmar a mi hermano menor", "Las noticias falsas que publican otros", "Hacer mis ejercicios de respiración", "Organizar mi bolso de emergencia").
 - Los jóvenes, por subgrupos, deben pasar al frente y ubicar la tarjeta en el **Círculo Externo (Lo que NO controlo)** o en el **Círculo Interno (Lo que SÍ controlo)**.
 - El asesor aterriza el concepto: "La frustración y la indignación nos paralizan cuando gastamos toda nuestra energía empujando el círculo externo. La autorregulación empieza cuando aceptamos lo que no podemos cambiar y enfocamos nuestra fuerza en lo que sí está en nuestras manos".

5. Nuestra Huella (20 minutos)

- **Recursos:** Esquema del cuadrado respiratorio en la pizarra, bitácoras y lápices.
- **Desarrollo:** El asesor explica que, para poder actuar en nuestro círculo interno, primero hay que calmar el cuerpo. Guía la práctica de la **Respiración Cuadrada (4 X 4 X 4 X)** enseñándoles a respirar con el abdomen (inflar la barriga al inhalar).
- Siguiendo el ritmo visual del cuadrado en la pizarra:
 1. **Inhalar (4 segundos):** Tomamos aire lentamente por la nariz, llenando el abdomen.

2. **Retener (4 segundos):** Mantenemos en calma el aire en los pulmones.
 3. **Exhalar (4 segundos):** Soltamos el aire suavemente por la boca, vaciando el cuerpo.
 4. **Vacío (4 segundos):** Nos quedamos en calma sin aire antes de volver a empezar.
- *Practican el ciclo en absoluto silencio durante 5 minutos.* Al terminar, cada joven escribe en su bitácora su "*Frase de Control Personal*" (ej: "*No puedo controlar el clima, pero sí controlo mi actitud hoy*").

6. Planificación del Apostolado: "Tarjetas de Bolsillo para la Calma" (15 minutos)

- **Recursos:** Hojas blancas o cartulinas recicladas claras, marcadores negros y tijeras.
- **Desarrollo:** Los equipos de apostolado se reúnen. El asesor les explica que la misión de esta semana es confeccionar y distribuir de manera autogestionada las **Tarjetas de Bolsillo**.
- Utilizando hojas claras y marcadores negros, los jóvenes copian y dibujan el diseño del **Anexo 2B** (el cuadrado por un lado y el círculo de control por el otro). Deben hacerlo de forma muy clara y limpia.
- **Compromiso:** Cada integrante se lleva 3 tarjetas hechas a mano. Su misión es detectar a familiares, vecinos o compañeros atrapados en la frustración o el miedo, enseñarles el ejercicio y regalarles la tarjeta. El secretario registra la meta en el Anexo 1D.

7. Círculo Magis (15 minutos)

- **Recursos:** El cirio encendido.
- **Desarrollo:** Sentados alrededor del cirio, evalúan la jornada:
 - ¿Cómo me ayuda el Círculo de Control a manejar mi frustración e indignación?
 - ¿Qué sentí al aprender a dominar mi respiración junto a mis compañeros?
 - ¿Dónde estuvo Dios hoy: en la calma de mi cuerpo o en las herramientas para ayudar a otros?
- Concluyen tomados de las manos, recitando el *Tomad, Señor, y recibe*, y cerrando con el grito o lema del grupo.

ANEXOS DEL ENCUENTRO 2

ANEXO 2A: Lectura de Apoyo - "El Poder de Volver a la Calma y al Control"

Cuando vivimos situaciones de emergencia, como lluvias fuertes, sismos o constantes noticias alarmantes, nuestro mundo emocional se desequilibra. La psicología que estudia los desastres nos enseña que es completamente normal experimentar un torbellino de emociones:

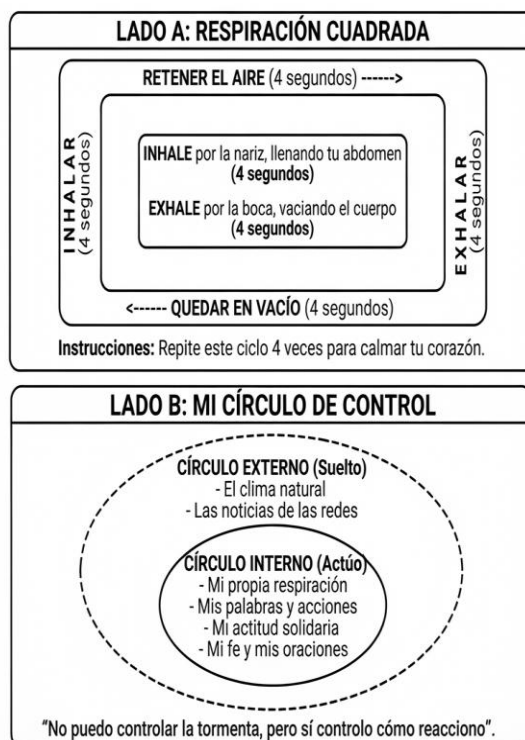
- **El miedo y la preocupación: nos hacen imaginar siempre los peores escenarios (ej.: "¿Y si vuelve a temblar?", "¿Y si se inunda mi casa?").** Esto hace que nuestra mente no descanse y se quede atrapada en el futuro.
- **La Frustración y la Indignación:** Aparecen cuando sentimos que no podemos controlar lo que pasa a nuestro alrededor, cuando se suspenden las clases, se dañan los espacios comunes o vemos sufrir a personas que queremos. Nos da rabia la impotencia.

Todas estas emociones envían una señal a nuestro sistema nervioso, acelerando nuestro corazón y bloqueando nuestra capacidad de pensar con claridad. Para manejarlas, los psicólogos de emergencias utilizamos dos herramientas clave:

1. **El Círculo de Control (Para la Mente):** Consiste en dividir lo que nos pasa en dos grupos. En el círculo de afuera está **lo que no podemos controlar** (el clima, las réplicas, los rumores en redes). En el círculo de adentro está **lo que sí podemos controlar** (nuestra respiración, nuestras palabras, nuestra solidaridad y cómo decidimos actuar). Sufrimos menos cuando dejamos de pelear con lo externo y nos enfocamos en nuestro círculo interno.
2. **La Respiración Cuadrada (Para el Cuerpo):** Cuando estamos asustados o molestos, nuestra respiración se vuelve corta y rápida (en el pecho). Esto le avisa al cerebro que el peligro continúa. Pero si conscientemente respiramos profundo usando el diafragma (inflando la barriga), le enviamos una orden biológica al cerebro que dice: *"Ya pasó el peligro, puedes relajarte"*.

La combinación de ambas herramientas nos da el poder de la **autorregulación**: calmamos el cuerpo para poder pensar con claridad, y calmamos la mente enfocándonos en lo que sí podemos solucionar.

ANEXO 2B: Guías Visuales para la Tarjeta de Bolsillo



ENCUENTRO 3: LA NOVEDAD

- **Población objetivo:** Adolescentes y jóvenes de 13 a 18 años.
- **Duración:** 120 minutos.
- **Objetivo:** Experimentar el alivio y descanso espiritual que ofrece Jesús para transformar el agobio en una esperanza activa de servicio.

0. Preparando el Encuentro

- **Logística para el asesor:**
 - Dispón un altar en el centro del salón con un paño claro, la Biblia abierta en Mateo 11, la cruz del grupo y el cirio.
 - Coloca alrededor del altar botellas o vasos pequeños de agua potable para los jóvenes (signo físico de alivio).
 - Ten a la mano hojas blancas, lápices y suficientes copias del **Anexo 3A**.
 - Prepara música instrumental de meditación muy suave.

1. Bienvenida (10 minutos)

El asesor recibe a los jóvenes en un clima de serenidad y música muy tenue. Los invita a sentarse en círculo alrededor del altar.

- Para conectar con el presente, hacen una ronda rápida de la respiración cuadrada (4 X 4 X 4 X 4 X 4 X 4) aprendida en el encuentro anterior para disponer el cuerpo al silencio.
Variación corporal: Aquí se puede colocar un ejercicio de corporalidad eligiendo un grupo de músculos de los mencionados en el encuentro anterior (técnica de Jacobson) para variar los ejercicios de respiración y disponer el cuerpo
- El asesor introduce el encuentro: *"Venimos de reconocer nuestros miedos y de aprender a calmar el cuerpo. Hoy Jesús nos invita a su círculo interno para ofrecernos la mayor novedad de todas: un descanso real para el alma agobiada"*.

2. Oración (25 minutos)

- **Recursos:** Biblia y el cirio encendido.
- **Desarrollo:** Se enciende el cirio. Dos jóvenes voluntarios proclaman de manera pausada y solemne **Mateo 11, 28-30**:
"Vengan a mí todos los que están cansados y agobiados, y yo los aliviaré. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, que soy sencillo y humilde de corazón, y encontrarán descanso para sus vidas. Porque mi yugo es suave y mi carga ligera".
- **Meditación guiada por el asesor:**
"Jesús no nos pide que seamos de piedra, ni invalida nuestra indignación o cansancio por las emergencias del país. Él ve tu mochila cargada de preocupaciones y te dice: 'Vengan a mí'. Jesús nos ofrece su persona, su amistad, una relación que es para nosotros descanso, un refugio, un lugar seguro para estar y confiar: Él mismo. En un minuto de silencio, identifica qué es lo que hoy te tiene más cansado en tu colegio, tu casa o tu comunidad..." Aquí cada joven puede identificar los cansancios y pesos que lleva sobre sí o en su corazón. Podría

usarse como símbolo concreto una mochila o algo donde el joven lleve su carga, carga que después llevará para compartir con Jesús, entregarla y recibir el alivio del vaso de agua.

- Cada joven se acerca al altar en silencio, toma un vaso de agua como símbolo de aceptar el alivio de Jesús y regresa a su puesto.

3. Comparto mi experiencia (20 minutos)

- **Desarrollo:** En un clima de profundo respeto mutuo y libertad, el asesor abre el diálogo grupal con las siguientes preguntas detonantes:
 1. **¿Qué significa para nosotros que la carga de Jesús sea "ligera" en medio de situaciones de sismos o vaguadas?**
(Nota para el asesor: Es muy importante explicar brevemente a los jóvenes qué es un yugo: una herramienta de madera que une a dos animales para compartir la carga. Jesús no nos pone una carga pesada ni busca cansarnos; al contrario, ponerse su yugo significa dejar que Él camine a nuestro lado compartiendo el peso. El yugo de la angustia o el miedo nos aísla y nos agota; el yugo de Jesús nos libera y nos sostiene).
 2. **Revisando lo que hemos vivido estos días:** ¿Cómo hemos experimentado el alivio y el abrazo de Dios a través del cuidado de nuestros mismos compañeros en el Lugar Huellas?

4. Profundizo mi Experiencia (20 minutos)

- **Recursos:** Copias impresas del Anexo 3A.
- **Desarrollo:**
 - El asesor divide a los jóvenes en subgrupos y reparte la lectura de apoyo. Explica de forma muy clara que **el descanso que nos propone Jesús no es la apatía ni el quedarnos paralizados e indiferentes ante los problemas.**
 - Seguir a Jesús implica movimiento, entrega y salida hacia los demás. Cuando estamos bloqueados por el miedo o creemos que no hay salida, **Jesús nos propone otra vía: asumir su misión, que es amar y servir.** Paradójicamente, salir de nosotros mismos para cuidar a otros es lo que rompe la esclavitud del temor y nos devuelve el verdadero descanso y la alegría.
 - Introduce el concepto de **Consolación Activa:** el alivio de Dios no es para encerrarnos en el confort, sino para renovar nuestras fuerzas y llenarnos de una esperanza activa para servir.
 - En los subgrupos dialogan: *¿Cómo se nota la diferencia entre un descanso que nos vuelve apáticos e indiferentes, y un descanso en Jesús que nos llena de esperanza para ponernos en marcha?*

5. Nuestra Huella (15 minutos) Recursos: Cuaderno de bitácora y lápices.

- **Desarrollo:** En silencio personal e interioridad, cada joven abre su bitácora y escribe una "**Carta de Desahogo y Alivio a Jesús**". La estructura de la carta debe responder de forma concreta a:

- *Señor, hoy te entrego específicamente esta preocupación de mi Círculo Externo que me agobia...*
- *Gracias por darme descanso a través de...*
- *Dame la fuerza de tu Espíritu para llevar consuelo esta semana a mi hogar en...*

6. Planificación del Apostolado: "Activando el Buzón" (15 minutos)

- **Recursos:** Las cajas de cartón y materiales reciclables traídos por los jóvenes.
- **Desarrollo:** Los equipos de trabajo se reúnen. El asesor conecta la reflexión con la acción: *"El alivio que Jesús nos dio hoy debe salir del salón"*.
- Comienzan a construir físicamente el **"Buzón del Cuidado Mutuo"** usando las cajas y decorándolas de forma llamativa. Escriben en letras grandes sobre el buzón la frase del encuentro: **"Vengan a mí los que estén cansados, aquí hay un espacio seguro"**.
- Definen en qué lugar del colegio o centro comunitario lo instalarán en el próximo encuentro para recibir cartas de otros chamos que necesiten desahogarse o ser escuchados.

7. Círculo Magis (15 minutos) Recursos: el cirio.

- **Desarrollo:** Sentados en círculo, cierran el día compartiendo brevemente:
 - ¿Cómo se transformó mi agobio en paz durante este encuentro?
 - ¿A qué me invita Jesús cuando me dice que cargue con su yugo? ¿A qué me comprometo el descanso que Jesús me ha regalado hoy?
- Concluyen tomados de las manos, recitando juntos la Oración del Huellista y finalizando con un abrazo fraterno de paz.

ANEXOS DEL ENCUENTRO 3

ANEXO 3A: Lectura de Apoyo - "El Descanso Activo: Recargar el Corazón"

Cuando las emergencias climáticas o los sismos alteran nuestra vida diaria, es normal sentir un cansancio profundo. No es solo cansancio físico por no dormir bien; es un "agobio mental" causado por estar en hiperalerta, pensando en qué va a pasar o leyendo publicaciones alarmantes en las redes. En el Evangelio de Mateo, Jesús nos hace una invitación revolucionaria: "Vengan a mí los que están cansados y agobiados, que yo los aliviaré".

¿Qué significa esto en plena crisis?

1. JESÚS ES TU ESPACIO SEGURO: Él no te juzga por sentir miedo, rabia o frustración. Acercarse a Jesús en la oración es como quitarse una mochila llena de piedras pesadas y dejársela a Él. Dios valida tus sentimientos.

2. LA CONSOLACIÓN ACTIVA: En la espiritualidad ignaciana, el alivio que Dios nos da se llama "Consolación". No es una paz floja la que nos vuelve indiferentes ante el dolor del vecino. Al contrario, la consolación de Dios es como una batería que se recarga: te devuelve la alegría, ahuyenta el miedo y te llena de una fuerza nueva. Cuando experimentamos el yugo suave de Jesús, nos damos cuenta de que no estamos solos en la barca. Dios nos alivia por dentro para que tengamos la valentía de salir a aliviar a otros por fuera, transformando nuestro Lugar Huellas en un refugio de esperanza para toda la comunidad.

ENCUENTRO 4: LAS PALABRAS NO BASTAN

- **Población objetivo:** Adolescentes y jóvenes de 13 a 18 años.
- **Duración:** 120 minutos.
- **Objetivo:** Celebrar un momento de oración y memoria comunitaria por las personas afectadas para organizar y ejecutar un apostolado solidario concreto.

0. Preparando el Encuentro

- **Logística para el asesor:**
 - Prepara el salón para un clima íntimo y litúrgico. En el centro del suelo, coloca una cruz grande (puede ser de madera o dibujada en cartón reciclado).
 - Alrededor de la cruz, dispón velas pequeñas sin encender (una para cada joven), vasijas transparentes con agua y flores si es posible.
 - En las paredes, pega los "Escudos Protectores" (Encuentro 1) y los compromisos de las "Tarjetas de Calma" (Encuentro 2) creados por los jóvenes para visibilizar el camino recorrido.
 - Instala oficialmente el "**Buzón del Cuidado Mutuo**" (construido en el Encuentro 3) en una mesa visible cerca del altar.
 - Ten a la mano copias impresas en texto del **Anexo 4A** para los jóvenes y los secretarios de equipo.
 - Prepara cantos contemplativos suaves (ej. "Nada te turbe", "Tu modo" o música instrumental).

1. Bienvenida (15 minutos)

El asesor recibe a los jóvenes en un clima de profundo respeto y recogimiento.

- Los invita a sentarse en círculo en el suelo rodeando la cruz apagada.
- **El asesor introduce brevemente el sentido del día:** *Durante tres encuentros hemos mirado nuestros miedos, calmado nuestro cuerpo y encontrado descanso en Jesús. Hoy descubrimos que las palabras no bastan. Nos unimos como Lugar Huellas para hacer memoria de quienes han sufrido por las lluvias o sismos, y para encender una luz que se convierta en acciones solidarias.*

2. Liturgia de la Memoria y la Solidaridad (55 minutos)

- **Recursos:** Cirio principal, velas para cada participante, fósforos, Biblia.
- **Rito de la Palabra:** Un joven voluntario proclama nuevamente de manera pausada **Mateo 11, 28-30** como recordatorio del descanso que Dios ofrece para poder servir.
- **Gesto de la Luz y la Memoria:**
 - El asesor enciende el cirio principal (Jesús como luz en medio de la crisis).
 - Por turnos, cada joven se acerca en silencio, enciende su pequeña vela del cirio y la coloca al pie de la cruz. Al hacerlo, comparte en voz alta una intención libre por el país o la comunidad:
 - *Por las víctimas mortales y el consuelo de sus familias...*
 - *Por quienes perdieron sus hogares y hoy se sienten solos o damnificados...*

- *Por los rescatistas, bomberos y vecinos voluntarios que salieron a ayudar...*
- *Por nuestro grupo Huellas, para que no seamos indiferentes...*
 - Entre las intenciones, el grupo canta un coro meditativo de forma suave.
- **Oración de Envío:** Tomados de las manos alrededor del espacio iluminado por las velas, rezan juntos la Oración del Huellista pidiendo la gracia de ser "hombres y mujeres para los demás".

3. Compromiso Solidario y Organización (35 minutos)

- **Recursos:** Copias del **Anexo 4A** y lápices.
- **Desarrollo:** El asesor explica que la liturgia se prolonga en la calle y en el colegio. Cada equipo de apostolado debe concretar y planificar su plan de acción solidaria basándose en el diagnóstico que hicieron previamente.

Se reúnen en sus equipos de apostolado y rellenan la ficha organizativa del **Anexo 4A**, eligiendo una de las siguientes líneas de acción sugeridas:

- **Campaña de Recolección Consciente:** Organizar en el colegio/parroquia una recolección focalizada de **alimentos no perecederos y medicinas**, o informar a la comunidad sobre dónde y cómo canalizar donaciones a través de instituciones especializadas (como Cáritas).

(Nota formativa: Es importante sensibilizar a los jóvenes sobre la ayuda eficiente: evitar la recolección de ropa, ya que suele saturar los centros de acopio y requiere una logística compleja de clasificación, priorizando en su lugar insumos de primera necesidad).

- **Faro de Información:** Diseñar y colocar carteles informativos llamativos en el colegio sobre las zonas seguras ante sismos y qué hacer durante las lluvias torrenciales (multiplicando el Círculo de Control).
- **Brigada de la Escucha Activa:** Habilitar oficialmente el **Buzón del Cuidado Mutuo** en el colegio para recoger cartas de compañeros agobiados y responderles con mensajes de esperanza o dinámicas lúdicas.

*(Nota de Salvaguarda y Protección sobre el uso de los buzones: En los anexos es clave dar indicaciones claras de que la lectura de los mensajes debe ser **siempre supervisada por el asesor o un adulto responsable** del equipo, garantizando la confidencialidad, la empatía y la integridad de los jóvenes).*

4. Círculo Magis y Cierre (15 minutos)

- **Recursos:** La cruz iluminada por las velas.
- **Desarrollo:** Sentados en círculo contemplando la luz, hacen una conversación final sobre el Itinerario Temático I:
 - *¿Cómo entré al primer encuentro con respecto al miedo y cómo salgo hoy después de este envío?*
 - *¿Qué paso concreto voy a dar para demostrar que mis palabras no bastan?*

- El asesor agradece el camino recorrido, apaga las velas dejando encendido solo el cirio principal y concluye con un fuerte y cerrado aplauso grupal.

ANEXOS DEL ENCUENTRO 4

ANEXO 4A: Ficha Organizativa - "Plan de Acción Solidaria"

ITINERARIO DE EMERGENCIA: PLANIFICACIÓN DEL APOSTOLADO

- **Lugar Huellas:** _____
- **Fecha:** _____
- **Equipo de Apostolado:** _____
- **Asesor:** _____
- **Líder de Equipo:** _____
- **Secretario:** _____

1. NUESTRO COMPROMISO SOLIDARIO ¿Qué vamos a hacer?

Marquen con una "X" la opción elegida o describan su propuesta:

- ☐ **CAMPAÑA DE RECOLECTA:** Recolección de enseres, ropa o alimentos para familias damnificadas o vulnerables de nuestro sector.
- ☐ **FARO DE INFORMACIÓN:** Elaboración de murales o carteleras escolares sobre zonas seguras y gestión del miedo ante sismos/lluvias.
- ☐ **BRIGADA DE LA ESCUCHA:** Activación del "Buzón del Cuidado Mutuo" para acompañar a otros compañeros del colegio que estén agobiados.

Detallen	brevemente	la	actividad:

2. CRONOGRAMA Y RESPONSABLES DEL EQUIPO

Tarea Concreta	Responsable(s)	Fecha Entrega
<i>Ej. Solicitar permisos a...</i>	<i>Juan y María</i>	<i>04 septiembre</i>

3. ORACIÓN DEL EQUIPO

"Señor Jesús, que nuestras manos hablen por nuestro corazón. Danos la fuerza para ejecutar este plan con amor y constancia, llevando tu alivio y consuelo a quienes más lo necesitan en nuestro Lugar Huellas. Amén."

ITINERARIO TEMÁTICO ESPECIAL II: RUTA DE RESILIENCIA JUVENIL

Reconocer, Reorientar y Reconstruir desde la Esperanza Activa

ENCUENTRO 1: PISANDO TIERRA

Población objetivo: Adolescentes y jóvenes de 13 a 18 años.

Duración: 120 minutos.

Objetivo: Reconocer la propia realidad tras situaciones de crisis o cambio, identificando los cimientos personales y comunitarios que permanecen en pie para activar la resiliencia integral.

0. Preparando el Encuentro

Logística para el asesor / acompañante:

- **Lienzo de Trabajo:** En un papelógrafo o pliego de papel bond grande, dibuja el esquema de un *suelo con estratos y cimientos*. En la parte superior, coloca la zona de Superficie / Terreno Reciente (para escribir lo que se movió, cambió o dolía); en la zona intermedia, la de Grietas / Incertidumbre; y en la parte inferior, la de *Cimientos Profundos / Rocas Subterráneas* (para los recursos que permanecieron firmes).
- **Material de Escritura y Código de Colores:** Dispón de marcadores, tizas o notas adhesivas (post-its) de tres colores específicos:
 - **Negro / Gris:** Simboliza las grietas, pérdidas y aspectos dolorosos.
 - **Azul:** Simboliza las interrogantes, la incertidumbre y el cambio de rutina.
 - **Verde / Dorado:** Simboliza las fortalezas, personas clave, valores y aprendizajes que siguen de pie.
- **Nota metodológica para grupos numerosos:** Si el grupo supera los 15 participantes, reparta tarjetas o post-its de los tres colores para que cada huellista escriba en su puesto y luego pase a pegarlas en el lienzo comunitario, evitando aglomeraciones.
- **Mural de Entrada:** Prepara en una esquina una lámina con la pregunta: *¿Dónde siento hoy el peso de mi realidad?* organizada en tres columnas:
 1. En la cabeza (Tengo la mente llena de dudas o pensamientos en bucle).
 2. En el pecho/cuerpo (siento cansancio, tensión o nudo en la garganta).
 3. En los pies (Poco a poco siento que vuelvo a encontrar equilibrio).
- **Materiales Individuales:** Hojas de papel reciclado o blancas, bolígrafos, lápices de colores y copias impresas de los Anexos 1A, 1B, 1C y 1D.
- **Ambiente:** Ten listo un dispositivo para reproducir música instrumental contemplativa y verifica que el espacio permita formar un círculo en el suelo.

1. Bienvenida (10 minutos)

Desarrollo:

El asesor recibe a los jóvenes en la puerta con un gesto cálido y los invita a tomar asiento en el suelo formando un círculo sin barreras (sin sillas ni mesas en el centro).

Ejercicio de Enraizamiento Corporal:

- Pide al grupo que apoye ambos pies descalzos o con calzado completamente plano sobre el piso.
- Insta a cerrar los ojos o fijar la mirada en un punto neutro.
- **Paso 1:** Inhalar lentamente por la nariz durante 4 segundos mientras se presionan firmemente las plantas de los pies contra el suelo.
- **Paso 2:** Retener el aire 3 segundos tomando conciencia de la solidez que sostiene al cuerpo.

- **Paso 3:** Exhalar lentamente por la boca liberando la tensión de los hombros y la mandíbula.
- Se repite el ciclo tres veces consecutivas.

El asesor abre la sesión: Hoy nos regalamos este espacio para detener la prisa, pisar tierra firme y nombrar lo que hemos vivido. No venimos a aparentar que nada pasa ni a forzar un optimismo irreal, sino a descubrir sobre qué suelo estamos parados para levantarnos con verdadera fuerza.

2. Oración (15 minutos)

Recursos: Biblia, una piedra firme colocada en el centro del círculo y música instrumental de fondo.

Desarrollo:

Cierra un instante los ojos. Siente la estabilidad de la tierra debajo de ti. Aunque arriba todo parezca moverse, la base no se cae. Dile en silencio a Dios: Señor, enséñame a mirar mi vida con verdad, sin disfrazar mi dolor y sin olvidar tu presencia.

Se proclama de manera pausada y con voz clara **Mateo 7, 24-27** (El hombre sabio que construyó su casa sobre la roca). *"Cualquiera, pues, que me oye estas palabras, y las hace, le compararé a un hombre prudente, que edificó su casa sobre la roca. Descendió lluvia, y vinieron ríos, y soplaron vientos, y golpearon contra aquella casa; y no cayó, porque estaba fundada sobre la roca. Pero cualquiera que me oye estas palabras y no las hace, le compararé a un hombre insensato, que edificó su casa sobre la arena; y descendió lluvia, y vinieron ríos, y soplaron vientos, y dieron con ímpetu contra aquella casa; y cayó, y fue grande su ruina."*

Preguntas para la reflexión:

1. Al contemplar las tempestades o sacudidas recientes en tu entorno o en tu vida personal, **¿qué muros o estructuras sentiste que temblaron?**
2. **¿Qué le has dicho a Dios o qué le dirías sobre lo que ha pasado y lo que has estado sintiendo estos días?**
3. Jesús no promete una vida sin tormentas, sino la garantía de una Roca que no se desmorona. En medio de lo que ha cambiado, **¿qué recurso interior, relación o certeza espiritual sientes que nadie te ha podido arrebatar?**
4. **¿Qué gracia le pides al Señor hoy para pisar tierra firme con honestidad?**

Se guardan dos minutos de silencio absoluto. Quien lo desee expresa una frase breve de petición o agradecimiento. Se concluye rezando colectivamente el Padre Nuestro.

3. Comparto mi experiencia (20 minutos)

Recursos: Mural de entrada **¿Dónde siento hoy el peso de mi realidad?**, marcadores/post-its y el lienzo *Suelo con Estratos y Cimientos*.

Desarrollo:

Paso 1: Reconocimiento del estado inicial

Cada participante se acerca al mural de entrada y coloca un punto o marca de color en la columna que mejor represente cómo llega al encuentro. El asesor visibiliza las marcas sin juzgar: *"Es natural que muchos lleguemos con el peso en la cabeza o en el cuerpo; reconocerlo es el primer paso de la resiliencia"*.

Paso 2: Mapeo de la realidad (Lo movido y lo que permanece)

El asesor presenta el lienzo del Suelo con Estratos. En silencio, los participantes escriben en sus tarjetas o directamente en el lienzo en la sección correspondiente:

- **En la Superficie (Color Negro/Gris):** Aquello que se rompió, cambió, se perdió o duele (ej. proyectos cancelados, discusiones familiares, distanciamiento con amigos, cansancio acumulado).
- **En la Grieta (Color Azul):** Las dudas e incertidumbres que habitan la mente (ej. "no sé qué decidir", "tengo miedo al cambio", "siento que no avanzo").
- **En los Cimientos (Color Verde/Dorado):** Los recursos, certezas y presencias que siguen firmes (ej. mi fe, el grupo Huellas, mi honestidad, el abrazo de mi mamá, mi capacidad de escuchar).

Gesto de Validación Emocional:

El asesor invita a contemplar el gráfico comunitario durante un minuto en silencio. Luego guía el siguiente ejercicio verbal: en ronda, cada joven que desee participar completa la frase: "Acepto que mi realidad hoy tiene grietas, pero reconozco que mis cimientos siguen en pie."

4. Profundizo mi Experiencia (25 minutos)

Ejercicio de Contención y Flexibilidad Corporal:

El asesor pide ponerse de pie. Les indica tensar todo el cuerpo apretando puños, brazos y rostro simulando ser un tronco seco e inflexible ante el viento (durante 5 segundos). Luego, se les pide soltar la tensión y balancearse suavemente como un bambú o palmera de coco que cede ante la brisa, pero no se quiebra. Se repite dos veces, cerrando con una inhalación profunda.

Recursos: copias del Anexo 1B e instructivo del Escudo.

Desarrollo:

El asesor presenta la clave pedagógica: **RECONOCER**. Explica que la resiliencia no es la ausencia de problemas ni una fortaleza rígida, sino la capacidad de asumir la realidad con todas sus letras, validar las pérdidas y reorientar los recursos disponibles hacia la reconstrucción.

Trabajo en Subgrupos: Se organizan equipos de 4 o 5 participantes. Cada grupo lee de forma compartida el Anexo 1B (*La Resiliencia: Construir sobre la Roca de la Realidad*) y dialoga sobre estas pautas:

1. ¿Por qué muchas veces tendemos a mirar únicamente la "Superficie dañada" y nos cuesta ver los "Cimientos profundos"?
2. ¿De qué manera el ocultar lo que nos duele o actuar con indiferencia/evasión frena nuestra capacidad de salir adelante?
3. ¿Qué cimientos o fortalezas hemos descubierto en los momentos más complejos de nuestra vida?

Aplicación Individual: Al finalizar el diálogo, cada joven realiza un borrador rápido de su *Escudo de Cimientos Personales* en una hoja de reciclaje (Anexo 1A), identificando sus 4 pilares básicos.

5. Nuestra Huella (20 minutos)

Recursos: Cuaderno de bitácora personal y bolígrafos.

Desarrollo:

En un clima de silencio y trabajo personal, cada joven abre su cuaderno de bitácora y transcribe directamente la ficha del Anexo 1C (*Mi Mapa de Reconocimiento y Resiliencia*), consolidando lo trabajado en el escudo y respondiendo con claridad a tres dimensiones:

1. **Mi Reconocimiento:** Escribir con precisión la situación, emoción o pérdida que hoy asume y valida sin autocastigarse.
2. **Mis Cimientos:** Identificar tres pilares (internos, relacionales y espirituales) que le sostienen activamente hoy.

3. **Mi Paso Firme:** Definir una acción concreta y alcanzable de autorregulación o cuidado personal para llevar a cabo durante la semana.

Intercambio en Parejas: Al concluir la escritura, se reúnen en parejas durante 5 minutos para compartir únicamente su "Paso Firme" y brindarse mutuamente una palabra de aliento.

6. Planificación del Apostolado: (15 minutos)

Recursos: Ficha de registro por equipo (Anexo 1D).

Desarrollo: El asesor explica que el proceso de resiliencia ignaciana trasciende lo individual; se convierte en servicio cuando ayudamos a otros a reconocer sus propios cimientos. Se presenta la meta apostólica del itinerario: organizar una iniciativa comunitaria de prevención, promoción del buen trato y red de enlaces seguros (**La Brigada del Cuidado Mutuo**).

Los subgrupos de trabajo completan el diagnóstico inicial contenido en el Anexo 1D:

- **Identificar** quiénes en el colegio, parroquia o comunidad están viviendo situaciones de mayor vulnerabilidad o desánimo.
- **Reconocer** las causas principales de esa desorientación o cansancio para enfocar las acciones de prevención y apoyo fraterno.
- **Mapear** qué espacios, profesores o adultos acompañantes existen en la comunidad para articular la red de protección y derivación.
- **Asignar** tareas organizativas para el siguiente encuentro.

7. Círculo Magis (15 minutos)

Recursos: La piedra del altar y el cirio o vela encendida al centro.

Desarrollo:

Formando un círculo alrededor de la luz central, los participantes conversan de forma breve la vivencia del encuentro a través de tres preguntas focalizadas:

- ¿Qué idea o preocupación sentiste que se aclaró hoy en tu mente?
- ¿De qué forma el trabajo en grupo te ayudó a ver horizontes más amplios?
- ¿En qué momento sentiste la presencia de Dios dándote tranquilidad?
- ¿Cómo me sentía antes del encuentro? ¿Cómo me siento ahora?

Cierre y Envío:

Todos se toman de las manos. El asesor invita a recitar, con pausa, la oración del huellista. Se concluye con un aplauso comunitario o abrazo fraterno.

ANEXOS DEL ENCUENTRO 1

ANEXO 1A: Esquema del Escudo de Cimientos Personales

(Instrucciones: Dibuja un escudo dividido en cuatro cuadrantes en una hoja blanca como borrador antes de pasar a la bitácora)

SECCIÓN A: Cimiento Interno	SECCIÓN B: Cimiento Relacional
Escribe una cualidad, valor o fortaleza tuya que ninguna crisis te ha podido quitar.	Escribe el nombre de una persona o grupo que representa tu refugio y apoyo cuando todo se mueve.
SECCIÓN C: Cimiento Espiritual	SECCIÓN D: Cimiento Práctico
Escribe una frase, palabra de Dios o certeza profunda que te devuelve la paz en momentos difíciles.	Escribe una acción cotidiana sencilla que te ayuda a mantener la calma y pisar tierra firme.

ANEXO 1B: Lectura de Apoyo – La Resiliencia: Construir sobre la Roca de la Realidad

Existe una idea errónea sobre la fortaleza. Con frecuencia se piensa que una persona fuerte es aquella que nunca llora, que no se inmuta ante los problemas o que actúa como si nada malo hubiese ocurrido. En la psicología y en la espiritualidad ignaciana, eso no se llama fortaleza; se llama evasión o mecanismo de defensa por evitación. Pretender que las heridas no existen no las cura; solo las oculta.

La verdadera resiliencia no consiste en negar la existencia de los vientos o las tormentas. Consiste en la capacidad humana de recibir el impacto, mirar la realidad tal como es sin autoengaños y descubrir que, aun cuando la superficie se haya agrietado, las bases profundas de nuestra vida siguen intactas.

Para desarrollar una resiliencia auténtica, es indispensable recorrer tres pasos fundamentales:

- **1. RECONOCER (Pisar Tierra):** Es el punto de partida de todo proceso de sanación. Significa tener la valentía de nombrar lo que duele, las pérdidas sufridas, el cansancio acumulado o la incertidumbre frente al futuro. No podemos transformar aquello que nos negamos a aceptar. Reconocer la vulnerabilidad no nos hace débiles; nos hace humanos y nos sitúa en la verdad.
- **2. REORIENTAR (Abriéndose al Propósito):** Significa ajustar la mirada frente al dolor o la parálisis. Implica dejar de gastar la energía mental en rumiar el problema para enfocarla en el aprendizaje, filtrando la sobreinformación y buscando soluciones comunitarias con sentido.
- **3. RECONSTRUIR (Edificar sobre la Roca):** En el Evangelio según San Mateo, la persona sabia no es aquella que habita en un lugar donde nunca hay tormentas, sino aquella que elige edificar su casa sobre la roca. La fe y la resiliencia nos ofrecen el suelo firme necesario para ponernos de pie una vez más. Dios está activamente presente en la fuerza interior que se despierta en ti, en la solidaridad de tu comunidad y en cada decisión responsable que tomas.

Para profundizar: Este modelo integra aportes de la psicología de la resiliencia (Boris Cyrulnik), la logoterapia de Viktor Frankl —que nos enseña a reorientar la mirada hacia el propósito aun en medio del dolor— y la psicología de la vulnerabilidad (Brené Brown), la cual demuestra que aceptar nuestras grietas es la base de la verdadera valentía. Desde nuestra fe, se conecta directamente con el discernimiento ignaciano, que nos invita a mirar la realidad con verdad y sin autoengaños, y con la exhortación *Christus Vivit* del Papa Francisco, recordando que la resiliencia no es aislamiento, sino un camino comunitario anclado en la roca de la esperanza y la acción solidaria.

ANEXO 1C: Mi Mapa de Reconocimiento y Resiliencia

(Modelo para transcribir y completar en el cuaderno de bitácora personal)

Nombre completo: _____

Fecha: _____

1. Mi Reconocimiento (La realidad que asumo hoy):

Escribe con honestidad una situación, emoción o cambio reciente que te ha afectado y que hoy decides nombrar y aceptar sin juzgarte:

"Hoy reconozco y asumo que me ha dolido o afectado la siguiente situación:

2. Mis Cimientos Firmes (Los pilares que me sostienen):

Menciona tres recursos o certezas concretas que no has perdido y sobre las cuales puedes apoyarte:

- Cimiento 1 (Personal): _____
- Cimiento 2 (Relacional): _____
- Cimiento 3 (Espiritual/Comunitario): _____

3. Mi Paso Firme (Compromiso de autorregulación y cuidado):

Escribe una acción concreta, medible y sencilla que realizarás durante esta semana para cuidar de ti y mantener la estabilidad:

"Esta semana, cuando sienta que el desánimo o la tensión quieren ganarme, mi paso firme será:

ANEXO 1D: Diagnóstico de Cimientos Comunitarios

(Registro de trabajo grupal para el secretario del equipo de apostolado)

Nombre del Equipo de Apostolado: _____

Integrantes: _____

Líder de equipo: _____ **Secretario:** _____

1. **Identificación de la Realidad Local:** ¿Qué personas o grupos concretos de nuestro entorno (colegio, parroquia o comunidad) atraviesan un momento de fuerte desánimo, aislamiento o crisis?
2. **Lectura de Necesidades y "Grietas":** ¿Cuáles son las principales dificultades o emociones que observamos en esas personas (ej., soledad, miedo al futuro, falta de espacios de desahogo, desmotivación escolar)?
3. **Mapeo de Recursos y Apoyos Existentes:** ¿Con qué fortalezas, profesores, guías, espacios físicos o instituciones de la propia comunidad podemos contar para brindar apoyo, promover el buen trato y canalizar la ayuda a través de la Brigada del Cuidado Mutuo?
4. **Compromisos y Tareas Organizativas:** Escribe los acuerdos inmediatos que asume el grupo para traer información o insumos al próximo encuentro:

○ Tarea 1: _____ Responsable: _____

○ Tarea 2: _____ Responsable: _____

○ Tarea 3: _____ Responsable: _____

ENCUENTRO 2: ABRIENDO HORIZONTES

- **Población objetivo:** Adolescentes y jóvenes de 13 a 18 años.
- **Duración:** 120 minutos.
- **Objetivo:** Aplicar herramientas de reencuadre cognitivo y discernimiento para superar la rumiación mental y promover acciones concretas de resiliencia comunitaria.

0. Preparando el Encuentro

Logística para el Acompañante:

- **Lienzo de Trabajo (El Faro de la Reorientación):** En un pliego de papel grande, dibuja un faro con tres franjas de luz:
 - **Franja 1: La Niebla / Pensamientos en Bucle** (miedos, rumores de redes sociales, quejas que paralizan).
 - **Franja 2: El Reencuadre / Ver con Claridad** (preguntas para entender la realidad y filtrar lo que nos hace daño).
 - **Franja 3: El Norte / El Paso Concreto** (hacia dónde elegimos poner nuestra atención y acción hoy).
- **Materiales:** Notas adhesivas o tarjetas en dos colores (amarillo/naranja para miedos y pensamientos fijos; verde/blanco para horizontes y soluciones), marcadores, hojas de reciclaje y copias de los **Anexos 2A, 2B, 2C y 2D**.
- **Ambiente de Salvaguarda y Cuidado:** Prepara un espacio seguro, ventilado y sereno. En el centro, coloca una mesa baja con la Biblia, una brújula y un cirio o vela encendida. Mantén música suave durante los momentos de trabajo personal.

1. Bienvenida (10 minutos).

- **Desarrollo:** El acompañante recibe al grupo con cercanía y explica la dinámica.

Ejercicio Corporal: "Ampliar el Campo Visual"

1. Todos se ponen de pie con las plantas de los pies bien apoyadas en el suelo.
2. Extienden los brazos a los lados. Sin mover los pies, giran suavemente el tronco hacia la derecha y se fijan en qué punto de la pared llega su mirada.
3. Vuelven al centro, inhalan despacio y exhalan soltando los hombros.
4. Repiten el giro intencionado para relajar la mirada y descubrir detalles del espacio que no habían visto en el primer intento.
5. Regresan al centro, sacuden suavemente las manos y se sientan en círculo.

Acompañante: *En el encuentro anterior reconocimos dónde estamos parados y qué cosas nos sostienen. Pero cuando el miedo o la incertidumbre aprietan, es común quedarse mirando únicamente el problema o quedarse pegados al teléfono viendo noticias feas en bucle. Hoy venimos a abrir horizontes: no para hacer de cuenta que no pasa nada, sino para aprender a reorientar la mirada hacia lo que sí podemos construir.*

2. Oración (15 minutos)

- **Recursos:** Biblia, cirio encendido y la brújula sobre la mesa central.
- **Desarrollo:** Se enciende la vela. El grupo adopta una postura reposada.

Señor, cuando nos da miedo el futuro o nos llena la cabeza la sobreinformación, perdemos la calma. Enseña a nuestro corazón a hacer un alto. Ayúdanos a cambiar la queja por la pregunta oportuna: ¿Dónde nos necesitas hoy y cómo podemos ayudarnos unos a otros?

Lectura del Evangelio: Lucas 24, 13-21. 28-32 (Los discípulos de Emaús: de la confusión a la claridad) Se lee el pasaje bíblico de forma pausada. *"Aquel mismo día, dos de los discípulos*

iban a una aldea llamada Emaús. Iban hablando entre sí de todas aquellas cosas que habían acontecido. Sucedió que, mientras hablaban y discutían entre sí, Jesús mismo se acercó y caminaba con ellos. Llegaron a la aldea adonde iban, y él hizo como que iba más lejos. Mas ellos le obligaron a quedarse, diciendo: Quédate con nosotros, porque se hace tarde y el día ha declinado. Entró, pues, a quedarse con ellos. Y aconteció que estando sentado con ellos a la mesa, tomó el pan y lo bendijo, lo partió y les dio. Entonces les fueron abiertos los ojos y le reconocieron; más él se desapareció de su vista. Y se decían el uno al otro: ¿No ardía nuestro corazón en nosotros, mientras nos hablaba en el camino y cuando nos abría las Escrituras?"

Preguntas para el Discernimiento:

- Los discípulos se iban de Jerusalén tristes, hablando sin parar de lo mal que salió todo. **¿En qué momentos te has sentido atrapado en pensamientos oscuros o asustado por cosas que lees en redes? ¿Qué has estado pensando?**
- Jesús camina a su lado, los escucha sin juzgar y les ayuda a entender la historia desde otra perspectiva. **¿Quién te ha ayudado en estos días a recuperar la calma o a ver las cosas con más claridad?**
- Al darse cuenta de la presencia de Jesús, los discípulos cambian de dirección. **¿Hacia dónde necesitas enfocar hoy tu tiempo y tu energía?**

Se dejan dos minutos en silencio para pensar las respuestas y se reza la Oración del Huellista.

3. Comparto mi experiencia (20 minutos)

- **Recursos:** Lienzo *El Faro*, tarjetas de dos colores, marcadores.
- **Desarrollo:**

Paso 1: Reconocer la Niebla (Miedos y Rumiación Mental)

El acompañante explica qué es la rumiación: darle vueltas sin parar a una preocupación, un rumor o un pensamiento negativo hasta quedar paralizados.

- Cada participante escribe en una **tarjeta amarilla** un pensamiento o rumor repetitivo que le cause inquietud o desánimo (ej.: "todo va a empeorar", "no vale la pena hacer planes", "no entiendo qué va a pasar").
- De forma voluntaria, colocan la tarjeta en la zona de "La Niebla" del lienzo.

Paso 2: Cambiar el Enfoque (Reencuadre Práctico)

El acompañante muestra cómo analizar esos pensamientos: "No podemos controlar todo lo que ocurre a nuestro alrededor, pero sí podemos decidir cómo reaccionar y en qué gastar nuestras fuerzas".

- En grupos de tres, toman una tarjeta amarilla del lienzo y elaboran una **tarjeta verde** que traduzca esa preocupación en un aprendizaje o en una pregunta útil (ej.: pasa de "no se puede hacer nada" a "esta situación es difícil, ¿qué paso pequeño y seguro puedo dar hoy?").
- Pegan la tarjeta verde en la zona de "Ver con Claridad".

4. Profundizo mi Experiencia (25 minutos)

Ejercicio de Regulación Emocional: "Respirar con Ritmo"

Sentados con la espalda recta y los pies en el piso, colocan una mano en el pecho y otra en el abdomen. Inhalan en 4 tiempos sintiendo cómo se expande el abdomen, sostienen el aire 2 tiempos y exhalan lentamente en 6 tiempos por la boca. Se repite tres veces para reducir la ansiedad y serenar la mente antes del trabajo grupal.

- **Recursos:** Anexo 2B e impresiones de la Brújula. (Anexo 2A).
- **Desarrollo:**

- El acompañante explica el concepto de **Reorientar**: ajustar la mirada frente al miedo para encontrar un propósito y actuar con sentido.
- Se forman subgrupos para leer el **Anexo 2B** (*Abriendo Horizontes: Del ¿Por qué? al ¿Para qué?*) y reflexionar sobre estas preguntas:
 1. ¿Cómo influyen los rumores o las redes sociales en nuestro miedo y cómo podemos protegernos de la sobreinformación?
 2. ¿Qué diferencia hay entre quedarse de brazos cruzados y buscar soluciones realistas en equipo?
 3. ¿Cómo nos ayuda la comunidad a recuperar la confianza cuando sentimos incertidumbre?

Aplicación Personal:

Cada joven dibuja en una hoja la **Brújula de Reorientación Personal (Anexo 2A)** y completa sus cuatro puntos cardinales.

5. Nuestra Huella (20 minutos)

- **Recursos:** Bitácora personal y bolígrafos.
- **Desarrollo:** En un ambiente de trabajo individual y reflexivo, cada participante completa en su cuaderno la ficha del **Anexo 2C (Mi Plan de Reorientación Personal)**:
 1. **Lo que dejo ir:** el pensamiento catastrofista, el rumor o la costumbre de revisar noticias alarmistas que decido frenar.
 2. **Mi punto de apoyo:** la certeza de fe, la frase o la persona que me ayuda a mantener la calma.
 3. **Mi paso concreto:** una acción sencilla, diaria y alcanzable para cuidar mi bienestar y el de mi entorno esta semana.

Al finalizar, comparten en parejas durante 5 minutos para acompañarse en sus compromisos.

6. Planificación del Apostolado (15 minutos)

Recursos: Ficha por equipo (Anexo 2D).

Desarrollo: El acompañante enlaza el trabajo personal con la acción comunitaria: *"El cuidado de la salud mental, la prevención y la esperanza también se construyen en equipo. Vamos a ayudar a que otros superen la parálisis del miedo mediante la promoción del buen trato y la información veraz"*.

Los equipos de apostolado revisan el avance de **La Brigada del Cuidado Mutuo** usando el Anexo 2D:

- **Acción Concreta:** Seleccionar una propuesta sencilla (ej.: paneles de mensajes constructivos en el colegio o comunidad, campañas de verificación de rumores y prevención de la desinformación, o espacios de acogida fraterna y comunicación asertiva).
- **Materiales y Pasos:** Indicar los recursos requeridos y los permisos necesarios con coordinadores o referentes locales.
- **Responsabilidades:** Asignar tareas claras según las capacidades y talentos de cada miembro.

7. Círculo Magis (15 minutos)

Recursos: Cirio encendido en el centro.

Desarrollo: En círculo alrededor del cirio encendido, el asesor orienta la conversación del encuentro guiando la reflexión personal y grupal a través de tres preguntas clave:

1. **¿Qué idea o preocupación sentiste que se aclaró hoy en tu mente?**

2. **¿De qué forma el trabajo en grupo te ayudó a ver horizontes más amplios?**
3. **¿En qué momento sentiste la presencia de Dios dándote tranquilidad?**

Cierre: Todos se toman de las manos alrededor de la luz central y recitan juntos la oración final: *Señor Jesús, líbranos de la parálisis y del miedo que frenan nuestras decisiones. Enseña a nuestro corazón a mirar más allá de la confusión y haznos instrumentos de paz, sensatez y cuidado para quienes nos rodean. Amén. Oración de Huellista*

ANEXOS DEL ENCUENTRO 2

ANEXO 2A: Esquema de la Brújula de Reorientación Personal (Para dibujar en una hoja de reciclaje antes de pasarlo a la bitácora)

NORTE (Propósito / Acción) ¿Qué paso pequeño, claro y concreto puedo dar hoy/esta semana para ponerme en marcha?	
OESTE (Comunidad / Red) ¿A quién puedo acudir cuando sienta desánimo y a quién puedo ofrecer mi ayuda hoy?	ESTE (Filtro / Claridad) ¿Qué rumores, noticias o sobreinformación decido dejar de escuchar para proteger mi paz mental?
SUR (Anclaje / Cimientos) ¿Qué verdad, valor personal o certeza de fe permanece firme y me devuelve la serenidad?	

ANEXO 2B: Lectura de Apoyo – Abriendo Horizontes: Del "¿Por qué?" al "¿Para qué?"
 Frente a eventos inesperados, situaciones de crisis o períodos de alta incertidumbre, nuestra mente suele engancharse en una pregunta persistente: "**¿Por qué pasó esto?**" o "**¿Por qué todo tiene que ser tan difícil?**". Buscar explicaciones es normal, pero quedarse atrapado en esa sola pregunta nos conduce a la rumiación: un ciclo de pensamientos negativos que agota nuestras fuerzas y aumenta la ansiedad.

A esta fatiga mental se suma con frecuencia la sobreinformación. Cuando consumimos sin filtro noticias alarmantes, rumores no verificados en redes sociales o comentarios desanimados, nuestro sistema nervioso se mantiene en estado de alerta constante, haciéndonos sentir que no hay nada que se pueda hacer.

Reorientar la mirada significa **abrir horizontes** mediante tres pasos concretos:

1. **Poner filtro a la confusión:** Aprender a hacer pausas, desconectarnos por momentos de las redes sociales y verificar la información antes de compartirla o darla por cierta.
2. **Cambiar la pregunta:** Pasar de *¿Por qué a mí?* a *¿Para qué?* y *¿Qué sí puedo hacer hoy?* Este cambio nos saca de la parálisis y nos ayuda a descubrir recursos internos que no sabíamos que teníamos.
3. **Caminar en comunidad:** La esperanza no es una ilusión ingenua; es una actitud que se cultiva colaborando con otros. Cuando compartimos lo que sentimos y nos organizamos para servir, el miedo pierde fuerza.

Como en el relato de los discípulos de Emaús, la claridad no llega aislándonos en la queja, sino aprendiendo a dialogar, a reflexionar sobre lo vivido y a dar pasos sencillos pero firmes hacia el bienestar propio y de los demás.

ANEXO 2C: Mi Plan de Reorientación Personal

(Modelo para completar en el cuaderno de bitácora)

Nombre: _____

Fecha: _____

1. Lo que dejo ir:

Identifico el rumor, la idea fija o la sobreinformación que me causa ansiedad y que decido frenar:
"Hoy decido soltar:

_____ "

2. Mi punto de apoyo:

Escribo la frase, el compromiso o el pensamiento de serenidad que me sostendrá esta semana:
"Mi punto de apoyo será:

_____ "

3. Mi paso concreto:

Defino una acción pequeña, clara y realizable para cuidar mi salud mental y enfocar mi energía esta semana:

"Esta semana voy a poner en práctica la siguiente acción:

_____ "

ANEXO 2D: Planificación del Apostolado - Cuidar la Mirada Comunitaria

(Ficha de trabajo para el equipo de apostolado)

Nombre del Equipo: _____

Integrantes:

1. Propuesta Seleccionada para la Brigada del Cuidado Mutuo:

(Describan la actividad: p.ej., Cartelera de verificación de rumores, cómo puedo ayudar, que debo evitar y manejo de redes, espacios de acogida fraterna y comunicación asertiva entre compañeros, campaña de mensajes de apoyo y prevención).

2. **Objetivo:** ¿Qué ayuda concreta queremos brindar a nuestros compañeros o vecinos frente al miedo o la desinformación?

3. **Recursos y Permisos:**

4. Materiales necesarios:

5. Permisos a solicitar (profesores, directivos o líderes):

Matriz de Tareas:

Tarea Concreta	Responsable	Fecha de Entrega
Diseñar los materiales o contenidos		
Solicitar las autorizaciones del espacio		
Reunir los insumos necesarios		
Realizar la actividad con el grupo		

ENCUENTRO 3: LA NOVEDAD

Población objetivo: Adolescentes y jóvenes de 13 a 18 años.

Duración: 120 minutos.

Objetivo: Asumir las pérdidas y cambios como oportunidades de reconstrucción mediante la integración emocional y el compromiso con proyectos comunitarios.

0. Preparando el Encuentro

Logística para el asesor / acompañante:

- **Lienzo de Trabajo (El Mosaico de la Novedad):** En un pliego de papel grande o papelógrafo, dibuja la silueta de un camino o estructura a modo de "mosaico" dividido en tres franjas horizontales:
 - *Franja 1: Lo que aprendí de la tormenta* (aprendizajes e integración del pasado).
 - *Franja 2: Mi piedra angular* (fortalezas renovadas e inspiración espiritual).
 - *Franja 3: La obra común* (acciones y proyectos solidarios hacia los demás).
- **Materiales:** Tarjetas de formas geométricas (triángulos, cuadrados, polígonos que simulan piezas de mosaico) de colores vivos (amarillo, verde, azul, naranja), marcadores, tijeras, pegamento y copias de los Anexos 3A, 3B, 3C y 3D.
- **Ambiente de Salvaguarda y Cuidado:** Espacio amplio, libre de obstáculos y bien iluminado. En el centro, coloca una mesa baja con el cirio o vela encendida, la Biblia abierta en el Evangelio de San Juan (capítulo 21) y un recipiente transparente con piezas de mosaico de colores. Mantén música instrumental suave durante los momentos de trabajo personal.

1. Bienvenida e Integración (10 minutos)

- **Desarrollo:** El acompañante recibe al grupo con cercanía y encuadra la sesión recordando el camino recorrido en los dos encuentros previos.
- **Ejercicio Corporal: "Construir en Movimiento" (Reestructurado)**
 1. **Desplazamiento inicial:** Todos se ponen de pie y caminan por el espacio en distintas direcciones y a diferentes velocidades (despacio, rápido, en pausa).
 2. **Consigna 1 (Viento Fuerte / Resistencia):** A la señal del asesor ("¡Viento fuerte, armar refugios de 3!"), se agrupan rápidamente en tríos. Deben crear con sus cuerpos una figura firme e inmóvil (por ejemplo: dos se toman de las manos haciendo un 'techo' y el tercero se ubica al centro protegido). El asesor camina entre los grupos simulando una brisa suave para comprobar la estabilidad.
 3. **Consigna 2 (Reconstrucción / Ampliación):** A la voz de "¡Reconstruir en grupos de 6!", se unen dos refugios anteriores. Ahora deben formar una estructura más amplia que sostenga simbólicamente al resto (ejemplo: tres jóvenes se apoyan espalda con espalda al centro como columna firme, y los otros tres entrelazan sus brazos alrededor como pared protectora).
 4. **Cierre corporal:** Vuelven al centro del salón, sacuden suavemente los brazos y las piernas para soltar la tensión corporal, toman una inhalación profunda y se sientan en círculo.
- **Procesamiento expreso (1 min):** "¿Qué se sintió al pasar de estar solo caminando a formar un refugio firme con los demás?"

2. Oración (15 minutos)

- **Recursos:** Biblia, cirio encendido y recipiente con mosaicos en la mesa central.
- **Desarrollo:**

Se enciende el cirio. Un participante proclama de forma pausada y clara la Palabra de Dios: **Juan 21, 4-6.12** (*La presencia de Jesús en la orilla al amanecer y la invitación a echar la red nuevamente*). "Cuando ya iba amaneciendo, se presentó Jesús en la playa; mas los discípulos no sabían que era Jesús. Y les dijo: Muchachos, ¿tienen algo de comer? Le respondieron: No. Él les dijo: Echen la red a la derecha de la barca, y hallaréis. Entonces la echaron, y ya no la podían sacar, por la gran cantidad de peces. Les dijo Jesús: Vengan a desayunar. Y ninguno de los discípulos se atrevía a preguntarle: «¿Tú, ¿quién eres?», sabiendo que era el Señor." Se dejan dos minutos en silencio interior para meditar la lectura y conectar con la experiencia vivida.

- **Preguntas para el Discernimiento:**

1. ¿Qué situaciones o rutinas sientes que han cambiado en tu vida y requieren que construyas algo "nuevo"?
2. ¿De qué manera la certeza de que Dios camina a nuestro lado te ayuda a superar el miedo a empezar de cero?
3. ¿Cómo podemos reconocer la presencia de Dios actuando en las iniciativas de ayuda y servicio de nuestra comunidad?

3. Comparto mi experiencia (20 minutos)

Recursos: Lienzo *El Mosaico de la Novedad*, tarjetas geométricas de colores, marcadores, pegamento.

Desarrollo:

- **Paso 1: Del Escombros al Mosaico.** El acompañante/facilitador explica el sentido de la integración: cuando una vasija se rompe, las piezas no se tiran a la basura; se unen con cuidado para crear un mosaico único. La novedad no es borrar lo que pasó, sino integrarlo con sentido y aprendizaje.
- **Paso 2: Trabajo Individual.** Cada joven recibe **tres tarjetas de colores** con formas geométricas (piezas de mosaico) y, guiándose con el **Anexo 3A**, escribe en cada una de ellas según los bloques de reflexión:
 1. **Tarjeta 1 (Franja 1 - Lo que aprendí de la tormenta):** Un aprendizaje o fortaleza que le dejó la crisis o el recorrido previo.
 2. **Tarjeta 2 (Franja 2 - Mi piedra angular):** Una cualidad personal o certeza de fe que sostendrá su camino de ahora en adelante.
 3. **Tarjeta 3 (Franja 3 - La obra común):** Un talento o acción concreta de cuidado que pondrá al servicio de la comunidad como *Enlace de Cuidado*.
- **Paso 3: Ensamblaje Común.** En grupos de tres, comparten brevemente sus respuestas en 3 minutos. Luego, de manera ordenada, se acercan al lienzo y pegan sus piezas en la franja correspondiente:
 1. **Franja 1 (Base):** Pegan la tarjeta de *Lo que aprendí de la tormenta*.
 2. **Franja 2 (Centro):** Pegan la tarjeta de *Mi piedra angular*.
 3. **Franja 3 (Cúspide/Salida):** Pegan la tarjeta de *La obra común*.

De este modo, se va construyendo colectivamente el **Mosaico de la Novedad** completo en el papelógrafo.

4. Profundizo mi Experiencia (25 minutos)

Ejercicio de Adaptabilidad y Expresión Corporal: "Transformar la Forma"

- **Desarrollo:** El asesor pide a los jóvenes que se pongan de pie. Les indica que tensionen todo el cuerpo (cerrar los puños, apretar los hombros y la mandíbula) representando una postura rígida y cerrada ante los cambios (durante 5 segundos). Luego, a la orden del asesor, exhalan fuertemente por la boca, abren las manos y relajan las articulaciones, moviendo los brazos en ondas suaves que se conectan simbólicamente con el movimiento de los compañeros de al lado.
- **Recursos:** Copias del Anexo 3B (*Lectura de Apoyo: La Novedad como Esperanza Activa*).
- **Desarrollo del Diálogo:**

El asesor presenta la clave pedagógica del día: **RECONSTRUIR**. Se forman subgrupos de 4 o 5 participantes para leer el **Anexo 3B** y conversar a partir de tres ejes centrales:

1. *Adaptabilidad:* ¿Cómo dejamos ir la queja de "lo que era antes" para enfocar nuestra energía en las oportunidades del presente?
2. *Creatividad comunitaria:* ¿Qué talentos o habilidades personales podemos poner al servicio de nuestro colegio, parroquia o comunidad?
3. *Fe encarnada:* ¿De qué forma concreta se nota la fe cuando trabajamos en equipo por el bienestar común?

5. Nuestra Huella (20 minutos)

- **Recursos:** Cuaderno de bitácora personal, bolígrafos y Anexo 3C.
- **Desarrollo:** En un clima de silencio y concentración individual, cada participante transcribe o completa en su cuaderno la ficha del **Anexo 3C (Mi Plan de Novedad Personal)**, dando respuesta a tres compromisos concretos:
 1. **Mi actitud nueva:** Un pensamiento de desánimo, queja o costumbre del pasado que decido transformar ("*Hoy decido soltar...*").
 2. **Mi fortaleza renovada:** La cualidad personal o certeza con la que aportaré serenidad en mi entorno ("*Mi fortaleza renovada será...*").
 3. **Mi acción de servicio:** Un gesto concreto de solidaridad y cuidado para realizar durante la semana ("*Esta semana voy a poner en práctica...*").

Al finalizar, se reúnen en parejas durante 5 minutos para compartir su compromiso y motivarse mutuamente a cumplirlo.

6. Planificación del Apostolado (15 minutos)

Recursos: Ficha por equipo (Anexo 3D: *Plan de Cierre y Continuidad de la Brigada del Cuidado Mutuo*).

Desarrollo: El acompañante enlaza la dimensión personal con el compromiso comunitario: "*La resiliencia ignaciana culmina en el servicio responsable. No nos fortalecemos solo para estar bien nosotros, sino para poner nuestros talentos al servicio de los demás como enlaces seguros de apoyo*".

Los equipos de apostolado organizados en los encuentros previos revisan la ficha del Anexo 3D para afinar los detalles de su iniciativa comunitaria:

- **Acciones concretas:** Carteleros informativos de buen trato, buzón de empatía, jornadas de apoyo fraterno y espacios de acogida guiados.
- **Ruta de Cuidado:** Verificación de permisos con coordinadores, asignación de responsables y mapeo directo del asesor adulto de referencia para situaciones de vulnerabilidad o riesgo.

- **Matriz de Tareas:** Completar la asignación de responsables, recursos requeridos y fecha de entrega para la instalación en el Encuentro 4

7. Círculo Magis (15 minutos)

- **Recursos:** Cirio encendido al centro y Lienzo *El Mosaico de la Novedad*.
- **Desarrollo:**

Formando un círculo estrecho alrededor de la mesa central con el cirio y el Lienzo completado, los participantes evalúan la experiencia de cierre respondiendo a tres preguntas de síntesis:

1. **¿Qué idea o aprendizaje importante te llevas al finalizar estos tres encuentros?**
2. **¿De qué forma el trabajo en equipo te ayudó a ver el futuro con mayor esperanza?**
3. **¿Qué paso concreto vas a dar para ser agente de servicio en tu comunidad?**

Cierre: Todos se toman de las manos rodeando la luz central y proclaman juntos: “Toma, Señor, y recibe toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad. Todo mi haber y mi poseer; Tú me lo diste, a Ti, Señor, lo torno. Todo es Tuyo: dispón de ello según Tu voluntad. Dame Tu amor y gracia, que estas me bastan. Amén”. Se concluye rezando colectivamente la **Oración del Huellista** y finalizando con el himno del Movimiento o un abrazo fraterno.

ANEXOS DEL ENCUENTRO 3

ANEXO 3A: Esquema del Mosaico de la Novedad Personal

(Modelo de guía para dibujar o transcribir en el cuaderno de bitácora)

SECCIÓN DEL MOSAICO	PREGUNTA DE REFLEXIÓN	MI RESPUESTA PERSONAL
BLOQUE 1: Lo que aprendí de la tormenta	¿Qué aprendizaje o fortaleza descubrí de la crisis o dificultad vivida?	
BLOQUE 2: Mi piedra angular	¿Qué cualidad personal o certeza de fe sostendrá mi camino de ahora en adelante?	
BLOQUE 3: La obra común	¿Qué talento o acción concreta de cuidado pondré al servicio de mi comunidad como Enlace de Cuidado?	

ANEXO 3B: Lectura de Apoyo – La Novedad: Reconstruir desde la Esperanza Activa

Frente a momentos de crisis o cambios profundos, es habitual sentir la tentación de quedarnos paralizados lamentando lo que perdimos o esperando a que las cosas vuelvan a ser como antes. Sin embargo, la verdadera resiliencia no consiste en disimular las dificultades ni en permanecer en el desencanto, sino en la capacidad de mirar la realidad tal como está y preguntarnos con responsabilidad: *¿Qué podemos construir hoy con estos aprendizajes?*

En la psicología, esto se conoce como **crecimiento postraumático y flexibilidad cognitiva**: la habilidad de adaptar nuestras metas y pensamientos frente a la adversidad, descubriendo recursos internos y grupales que no habíamos reconocido previamente.

Desde la **Espiritualidad Ignaciana**, la novedad es la certeza de que Dios actúa en el presente y nos invita a ponernos en marcha. No nos promete un camino libre de tormentas, sino su presencia constante

para transformar la incertidumbre en un servicio con sentido. Como expresaba San Ignacio de Loyola, *"el amor se debe poner más en las obras que en las palabras"*.

Para caminar en la novedad se requieren tres pilares fundamentales:

1. **Aceptar la transformación:** Soltar la fijación por el pasado y abrir la mente para aprender nuevas formas de relacionarnos, estudiar y convivir.
2. **Poner el talento en acción:** Colocar las capacidades individuales (la escucha, el arte, la organización, la empatía) al servicio de quienes nos rodean. La esperanza se consolida cuando se traduce en acciones solidarias.
3. **Caminar en red:** La reconstrucción comunitaria no se realiza en solitario. La resiliencia auténtica se fortalece en el cuidado mutuo y el trabajo colaborativo.

ANEXO 3C: Mi Plan de Novedad Personal

(Modelo para completar en el cuaderno de bitácora personal)

Nombre: _____

Fecha: _____

1. Mi actitud nueva:

Identifico un pensamiento de desánimo, queja o costumbre del pasado que decido transformar:

"Hoy decido soltar..."

2. Mi fortaleza renovada:

Escribo la cualidad personal, recurso o valor que me dará energía para servir a los demás:

"Mi fortaleza renovada será..."

3. Mi paso de servicio:

Defino una acción de solidaridad concreta, clara y realizable para aplicar esta semana en mi entorno:

"Esta semana voy a poner en práctica la siguiente acción:"

ANEXO 3D: Planificación del Apostolado – Ejecución de la Brigada del Cuidado Mutuo

(Ficha de trabajo para el equipo de apostolado)

Nombre del Equipo: _____

Integrantes:

1. Nombre de la Acción Comunitaria:

2. Objetivo Operativo: ¿Qué impacto concreto queremos generar en nuestro colegio, parroquia o comunidad?

3. Población Beneficiaria: ¿A quiénes va dirigida la actividad?

4. Permisos a solicitar (profesores, directivos o líderes):

Matriz de Tareas:

Tarea Concreta	Responsable	Fecha de Entrega
Diseñar los materiales o contenidos		
Solicitar las autorizaciones del espacio		
Reunir los insumos necesarios		
Realizar la actividad con el grupo		

ENCUENTRO 4: LAS PALABRAS NO BASTAN

Población objetivo: Adolescentes y jóvenes de 13 a 18 años.

Duración: 120 minutos.

Objetivo General: Ejecutar las iniciativas comunitarias de cuidado mutuo aplicando el Protocolo Semáforo de Salvaguarda y evaluando los movimientos interiores del servicio.

0. PREPARANDO EL ENCUENTRO

A. Logística y Materiales para el asesor / Acompañante

- Tarjetas de compromisos (pueden ser siluetas de huellas o tarjetas rectangulares simples) y marcadores.
- Insumos preparados previamente por los jóvenes para la instalación (caja del *Buzón del Cuidado Mutuo*, afiches, libretas de la brigada, cinta adhesiva, etc.).
- **Anexo Único Integrado:** Copias impresas del *Kit del Enlace de Cuidado* (Protocolo + Ficha de Compromiso y Evaluación).

B. Ambiente de Salvaguarda y Espiritualidad

- Colocar las sillas en círculo sin mesas en el centro.
- En el centro, dispone una mesa baja con el cirio encendido, la Biblia abierta en la **Carta de Santiago (capítulo 2)** y el *Mosaico de la Novedad* completado en el Encuentro 3.
- Mantener música instrumental tenue al momento del ingreso.

1. BIENVENIDA E INTEGRACIÓN (10 minutos)

Desarrollo: Ejercicio Corporal "Cadenas de Acción Colectiva"

- **Consigna 1 (Red de Apoyos):** A la voz "¡Acción en pareja!", se toman firmemente de los antebrazos y hacen una figura de equilibrio mutuo.
- **Consigna 2 (Maquinaria de Servicio):** A la voz "¡Maquinaria de 6!", tres parejas se integran para coordinar un movimiento corporal engranado.
- **Cierre:** Vuelven al círculo, respiran profundo y el asesor enlaza:

"Para servir no se necesita actuar en soledad ni saturarse; se necesita coordinación, claridad de rol y apoyo mutuo. Hoy ponemos en marcha nuestras obras sin cargarnos con pesos que no nos corresponden."

2. ORACIÓN (10 minutos).

Recursos

Biblia, cirio encendido, mosaico de la Novedad al centro.

Desarrollo

1. Se enciende el cirio. Un participante proclama con pausa y claridad: **Santiago 2, 14-17.** *"¿De qué le sirve a uno decir que tiene fe si no tiene obras? ¿Acaso podrá salvarlo esa fe? Si un hermano o una hermana están desnudos y carecen de sustento diario, y alguno de ustedes le dice: 'Vayan en paz, caliéntense y coman', pero no les da lo necesario para el cuerpo, ¿de qué sirve? Así también la fe, si no tiene obras, está muerta en su interior."*

2. Se guardan 2 minutos de silencio interior para reflexionar.

Preguntas para la plenaria:"

1. *"¿De qué manera el ejemplo de Jesús nos invita a tocar la realidad y servir a quienes sufren en nuestro entorno?"*

- **Cierre del asesor:** Reagrupa las ideas clave expresadas por los jóvenes y sintetiza con la máxima ignaciana: *"Como decía San Ignacio de Loyola, el amor se debe poner más en las obras que en las palabras. Hoy damos el paso definitivo de la intención a la obra".*

3. COMPARTO MI EXPERIENCIA (15 minutos)

Recursos

Lienzo de las Obras, tarjetas en forma de huellas de colores, marcadores.

Desarrollo

El acompañante toma la palabra de forma directa:

"En los encuentros anteriores reconocimos nuestras heridas, talentos y la necesidad de cuidarnos. Hoy no vamos a dibujar mapas ni pontificar sobre lo que deberíamos hacer. El puente entre la reflexión y la realidad son ustedes y sus compromisos de hoy. Vamos directo a la acción."

Cada participante recibe una tarjeta/huella y escribe en una frase corta su **compromiso o rol concreto** para la jornada de hoy (Ejemplo: *"Asumo la escucha en el recreo"*, *"Mi compromiso es mantener ordenada la bitácora"*, *"Aporto mi creatividad para los afiches"*).

Pasan al centro, leen su compromiso en voz alta y lo colocan alrededor del mural destinado.

asesor: *"Nuestra fuerza no está en discursos, sino en la suma de estos compromisos concretos."*

4. PROFUNDIZO MI EXPERIENCIA (20 minutos)

Recursos: Copias del Anexo 4A

Desarrollo

1. **Ejercicio Corporal de Posicionamiento:** En parejas, realizan en silencio una secuencia de 3 gestos corporales conscientes:
 - *Manos abiertas hacia arriba:* Postura de acogida y escucha.
 - *Manos entrelazadas en el centro:* Trabajo en red y alianza.
 - *Manos extendidas hacia adelante con palmas firmes:* Límite sano, contención y capacidad de pedir ayuda a un adulto.
2. **Lectura y Diálogo (Anexo 4A):** El asesor explica que los miembros de la brigada no son psicólogos ni terapeutas. Su rol es ser **Enlaces de Cuidado y Puentes de Fraternidad**.
3. **Estudio del Protocolo Semáforo de Salvaguarda:**
 - **Verde (Desahogo cotidiano):** Tensiones escolares o cansancio. **Acción:** Escucha empática y acompañamiento fraterno.
 - **Amarillo (Tristeza persistente / Aislamiento):** Llanto frecuente, desmotivación severa o cambios de conducta. **Acción:** Acoger y avisar al asesor Adulto el mismo día.
 - **Rojo (riesgo grave):** ideación suicida, violencia intrafamiliar, abusos o autolesiones. **CERO CONFIDENCIALIDAD. Acción:** Acompañar de inmediato al compañero ante el asesor Adulto. Guardar el secreto en estos casos es poner en riesgo su vida.

Cierre: Plenario de Validación:

1. *¿Por qué la verdadera responsabilidad afectiva exige no guardar secretos ante situaciones que pongan en peligro la vida de un compañero?*
2. *¿Cómo les libera saber que su rol no es resolver problemas complejos, sino ser un puente seguro hacia la ayuda profesional?*

Asesor: *Cuidar al otro implica saber entregarlo a las manos adecuadas. Ser Enlace de Cuidado es actuar con la madurez y la prudencia del buen samaritano.*

5. NUESTRA HUELLA: (40 minutos)

Recursos: Insumos preparados por los equipos (Buzón del Cuidado Mutuo, afiches informativos, libretas de registro) y copias del **Anexo 4B**.

Desarrollo

1. **Instalación Física:** Los subgrupos se trasladan de forma ordenada a los espacios asignados (pasillos, entrada, carteleras) para instalar el *Buzón del Cuidado Mutuo*, colocar las carteleras informativas o inaugurar los turnos de los Enlaces de Cuidado.
2. **Pausa de Consciencia Emocional:** Antes de regresar al salón, parados frente a la obra instalada, guardan un minuto de silencio con la mano sobre el pecho, reconociendo el impacto afectivo de dejar esa marca.
3. **Registro Individual en Bitácora:** De regreso en el salón, completan en su cuaderno el **Anexo 4B** (*Ficha de Evaluación, Salvaguarda y Coherencia Personal*).

Cierre: Diálogo de asimilación

1. *¿Qué sentiste en el corazón durante la pausa de silencio frente a la iniciativa instalada?*
2. *¿De qué manera esta acción concreta empieza a transformar el ambiente de nuestra comunidad?*

Asesor: *Una señal, un buzón o una palabra a tiempo puede cambiarle el día a alguien que sufre en silencio. Hoy nuestra fe tiene un rostro visible.*

6. PLANIFICACIÓN DE LA CONTINUIDAD Y CUIDADO (10 minutos)

Recursos: Ficha por equipo (**Anexo 4C**).

Desarrollo

1. Cada equipo completa la matriz del **Anexo 4C** (*Planificación de la Continuidad y Ruta de Atención*).
2. Asignan responsables con nombre y apellido para:
 - La revisión semanal del *Buzón del Cuidado Mutuo* (vaciado y entrega en sobre cerrado al asesor Adulto).
 - La actualización de las carteleras informativas.
 - La organización del *Hito de Memoria y Oración Comunitaria*.

Cierre: Chequeo de viabilidad:

1. *¿Nuestros compromisos son realistas y compatibles con nuestros deberes escolares y personales?*
2. *¿Tiene el equipo total claridad sobre a quién acudir si surge una duda sobre el protocolo?*

Asesor: *La perseverancia transforma un gesto aislado en una cultura de cuidado. Un Huellista no abandona la siembra que ha comenzado.*

7. CÍRCULO MAGIS, (15 minutos)

Recursos: Cirio encendido al centro, Lienzo *El Puente de las Obras*.

Desarrollo: Sentados en círculo alrededor de la luz central, el asesor/facilitador abre un espacio de recogida interior y escucha compartida.

Indicación para el Facilitador: Aclara al grupo que este es un espacio seguro y libre para que cada uno pueda expresar y hablar —solo si lo desea— sobre lo que ha estado pensando o

sintiendo en estos días. No es un momento para juzgar, dar consejos o debatirse, sino un tiempo dedicado exclusivamente a la escucha respetuosa y acogedora del otro.

Se invita a reflexionar y compartir abiertamente a partir de las siguientes tres preguntas:

1. ¿Qué movimiento o sentimiento interior (alegría, paz, temor, compromiso) experimentaste en tu corazón al pasar de tus miedos personales al servicio activo?
2. ¿Qué actitud o acción concreta mantendrás a partir de hoy para que tus obras respalden tus palabras y sigas siendo un agente de consuelo y resiliencia?
3. ¿Qué siento que me ha dicho Dios en este encuentro o en los últimos días con lo que hemos vivido?

Cierre: Concluyen tomados de las manos rezando juntos la oración: "*Tomad, Señor, y recibid*" de San Ignacio de Loyola.

ANEXOS DEL ENCUENTRO 4

ANEXO 4A: Guía de Salvaguarda y Criterios del Enlace de Cuidado

(Lectura e instructivo de actuación para el estudiante)

EJE CONCEPTUAL	CONTENIDO Y REFLEXIÓN IGNACIANA Y PSICOLÓGICA
Coherencia y Hechos	La madurez emocional y espiritual se consolida cuando las palabras se transforman en hechos visibles. Hablar de empatía cobra sentido al crear redes comunitarias efectivas.
El Magis Ignaciano	El Magis no es sobrecarga de tareas; es poner el máximo nivel de amor, atención y presencia en las acciones cotidianas (" <i>El amor se debe poner más en las obras que en las palabras</i> ").
Límites y Cuidado	Acompañar no es hacer terapia. Los Enlaces de Cuidado ofrecen escucha fraterna y acogida; no asumen cargas solos ni reemplazan el rol de un profesional adulto.

Protocolo Semáforo de Actuación para Enlaces de Cuidado

- **CÓDIGO VERDE (Desahogo cotidiano):** Cansancio o tensión leve. *Escucha activa, empatía y compañía.*
- **CÓDIGO AMARILLO (Tristeza persistente / Aislamiento):** Cambios drásticos de conducta. *Notificación al asesor adulto el mismo día.*
- **CÓDIGO ROJO (Riesgo grave):** Autolesión, violencia, abusos o ideación suicida. *Intervención inmediata con el asesor adulto. Guardar el secreto NO es una opción.*

ANEXO 4B: Ficha de Evaluación, Salvaguarda y Coherencia Personal

(Ficha individual para completar en la bitácora tras la instalación del apostolado)

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

- **Nombre Completo:** _____
- **Equipo / Brigada:** _____
- **Fecha:** _____

EVALUACIÓN DEL SERVICIO E INTEGRACIÓN EMOCIONAL

1. **Mi aporte concreto:** ¿Qué rol o tarea ejecuté hoy durante la puesta en marcha de la acción apostólica?
2. **Mi moción interior:** ¿Qué sentimiento o movimiento interior [gozo, paz, temor, compromiso] descubrí al servir?

3. **Mi criterio de cuidado:** ¿Tengo claro a quién acudir si escucho o recibo una situación que supera mis capacidades?

Reconozco que, si detecto un riesgo mayor, mi deber de cuidado es acudir inmediatamente a:

4. **Mi compromiso de coherencia:** ¿Qué actitud diaria mantendré para que mis obras respalden mis palabras?

"A partir de hoy, mis obras demostrarán que..."

ANEXO 4C: Planificación de la Continuidad y Ruta de Atención

(Matriz de trabajo para el equipo de apostolado)

IDENTIFICACIÓN DE LA INICIATIVA

- Nombre de la Acción Apostólica:

- Lugar de Instalación / Cobertura:

- Responsable Principal del Equipo:

- Asesor / Acompañante de Referencia:

PLAN DE MANTENIMIENTO Y OPERATIVIDAD

ACTIVIDAD DE SEGUIMIENTO	FRECUENCIA	RESPONSABLE DIRECTO	REPORTE Y CUSTODIA
Revisión y vaciado del Buzón del Cuidado Mutuo	Semanal		Entrega en sobre cerrado al asesor Adulto
Actualización de Carteleros e Informes	Quincenal		Al Equipo de Comunicaciones
Turnos de los Enlaces de Cuidado	Recesos fijados		Al Coordinador del Equipo
Organización del Hito de Memoria y Oración	Fecha programada		Coordinación General

RUTA DE DERIVACIÓN Y PROTECCIÓN

Criterio de Salvaguarda: Si durante la atención o revisión del buzón se detecta una situación de acoso, violencia, autolesión, sufrimiento emocional severo o ideación suicida, el Enlace de Cuidado **no actuará en solitario ni guardará el secreto**; notificará de inmediato al Asesor Acompañante garantizando la protección integral del joven afectado.

CIERRE DEL ITINERARIO FORMATIVO

Con la instalación de los Enlaces de Cuidado y la activación de las Brigadas de Cuidado Mutuo, damos por completado este recorrido de formación y acompañamiento. A lo largo de estos dos itinerarios temáticos, hemos transitado un camino de profunda transformación pedagógica y humana:

- **En el Itinerario I (Manejo del Miedo y Regulación Emocional)**, aprendimos a "pisar tierra", nombrar nuestras vulnerabilidades, regular nuestras emociones y tejer redes de contención donde nadie enfrente la parálisis en solitario.
- **En el Itinerario II (Ruta de Resiliencia Juvenil)**, reorientamos la mirada del "¿por qué?" al "¿para qué?", transformando las pérdidas y la incertidumbre en una esperanza activa que se traduce en servicio concreto y compromiso comunitario. Recordemos siempre la máxima ignaciana que atraviesa este proceso: "El amor se debe poner más en las obras que en las palabras". Cuidar al otro no es una tarea aislada, sino una cultura comunitaria que se cultiva día a día en las aulas, grupos y parroquias.

RECURSOS Y DOCUMENTOS DE SOPORTE

Para profundizar en los fundamentos teóricos, metodológicos y de protección que sustentan este trabajo, te invitamos a visitar nuestra página web oficial: <https://huellas.org.ve/> En este portal encontrarás los materiales complementarios e institucionales de apoyo, entre los que destacan:

- Propuesta Curricular 2020 del Movimiento Juvenil Huellas.
- Documento del Protocolo para la Salvaguarda de Niños, Niñas, Adolescentes y Jóvenes.
- Itinerarios, recursos pedagógicos y herramientas de acompañamiento comunitario.

"En todo amar y servir" MOVIMIENTO JUVENIL HUELLAS