

Huellas ROJAS

EDAD DE 13 A 15 AÑOS

+ DESCUBRIENDO LO MEJOR DE MÍ +

Movimiento Juvenil Huellas



CRÉDITOS

Itinerario Formativo de la Etapa Huellas Rojas Programa Grupo Juvenil Huellas

A.C Huellas

Tercera Edición: septiembre 2021

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio, sin autorización del editor.

DERECHOS RESERVADOS ©2021, Asociación Civil Huellas

Calle Andrés Bello, casa 09, Urb. Los Flores de Catia.

Telf.: 0212 8631650

www.huellas.org.ve

Dirección General

P. Robert Rodríguez, S.J.

Equipo de actualización de la Propuesta Curricular Huellas 2020

Lic. Aurister Alzola

Lic. Franco Ruíz

Itinerario de etapa elaborado por:

Mag. Yeisner J. Carrero

Corrección de Textos

Mg. Gloria Castellano

P. Robert Rodríguez, S.J.

Diseño Gráfico y Diagramación

Ángel Pirela

Yojan Flores

Ilustraciones

Jesús Montilla, Javier Gutiérrez, Aurister Alzola,

Johan González y Angel Pirela.

Proyecto Financiado por:

Jessuit Mission y ADVENIAT

Editado e Impreso por:

Asociación Civil Huellas

Impreso en Venezuela.



**JÓVENES LÍDERES
SOCIALES, CRISTIANOS
Y CIUDADANOS**

Presentación	06
Fundamentación	09
Fundamentación eclesial y legal.....	09
Juventud 2.0. Una mirada a los nativos digitales.....	09
Estructura Pedagógica	13
Paradigma Pedagógico Ignaciano.....	13
Perfil de egreso del joven en la Etapa de Huellas Rojas.....	15
Sugerencias para el desarrollo exitoso del itinerario.....	17
Itinerario 1	
Mi cuerpo y sus cambios.....	19
Itinerario 2	
Joven con herramientas para el autoaprendizaje.....	45
Itinerario 3	
Jesús, familia, amigos y relaciones.....	67
Itinerario 4	
Ignacio, su personalidad y sus amigos.....	91
Itinerario 5	
Un líder que cuida de sí mismo y de los demás.....	115
Itinerario 6	
Un joven: hijo y hermano al estilo de Jesús	137
Itinerario 7	
Liderazgo personal y familiar.....	159
Itinerario 8	
El país que quiero.....	183
Somos Huellas	203
Oración del Huellista.....	205
Himno de Huellas.....	206
Oración de San Ignacio.....	207
Principios del Huellista.....	208



ÍNDICE DE ANEXOS Y RECURSOS ALTERNATIVOS



TEMAS	Pag.
Itinerario 1 Mi cuerpo y sus cambios. Anexos Recursos Alternativos	 36 43
Itinerario 2 Joven con herramientas para el autoaprendizaje. Anexos Recursos Alternativos	 60 65
Itinerario 3 Jesús, familia, amigos y relaciones. Anexos Recursos Alternativos	 82 89
Itinerario 4 Ignacio, su personalidad y sus amigos. Anexos Recursos Alternativos	 107 113
Itinerario 5 Un líder que cuida de sí mismo y de los demás. Anexos Recursos Alternativos	 131 135
Itinerario 6 Un joven: hijo y hermano al estilo de Jesús. Anexos Recursos Alternativos	 153 157
Itinerario 7 Liderazgo personal y familiar. Anexos Recursos Alternativos	 174 181
Itinerario 8 El país que quiero. Anexos Recursos Alternativos	 198 201

Comencemos





P. Robert Rodríguez, SJ.
Director Nacional
A.C. Huellas.

La juventud es dinámica, cambia y fluye continuamente

en espacios y experiencias diversas donde construye identidad y orientación de vida. Un movimiento que se defina como juvenil, entonces, debe acompañar esa danza existencial de los jóvenes cristianos y ciudadanos, es decir, también se debe actualizar continuamente.

En respuesta también a recientes orientaciones eclesiales, nos hemos sentido motivados a una empresa mayor, la actualización del Itinerario formativo de Huellas, dirigido a toda la juventud, con la no humilde pretensión de formar jóvenes líderes, cristianos y ciudadanos, que a partir del incremento de capacidades y habilidades puedan aportar con el desarrollo local y así con el desarrollo sustentable del país: mientras viven experiencias que enriquecen su discernimiento y definición de proyecto de vida como líderes para el servicio a los demás.

Los formadores juveniles que han conocido las Bitácoras encontrarán cambios estructurales en este nuevo itinerario que entregamos en sus manos, a saber: a) que ya no hablamos de Bitácoras, sino que regresamos al lenguaje original de “Itinerarios de formación”, más cónsono y coherente con el juego de lenguaje de un “Movimiento” que camina al lado del Primer Caminante; b) que la propuesta está formulada siguiendo un sistema de competencias, armónico con instituciones educativas aliadas; c) que en los ejes transversales del itinerario están de fondo documentos y orientaciones eclesiales recientes, en busca de mayor fidelidad a la naturaleza cristiana y eclesial del Movimiento; d) que las estrategias y recursos pedagógicos integran con mayor fuerza al mundo digital, estético y espiritual, porque el itinerario ha sido pensado para nativos digitales.

Con mayor detalle me gustaría destacar otros elementos claves de este itinerario formativo, definidos por el equipo de profesionales que lideraron la actualización, ellos nos dicen:

SIGUIENTE





Pertinencia global y regional

El itinerario formativo se enmarca de forma crítica en los intereses globales de la sociedad, expresados en los ODS y Competencias del siglo XXI, que emplazan a cualificar a los jóvenes para que se autodeterminen como ciudadanos globales mientras realizan su proyecto de vida cristiano.

Enfoques pedagógicos dialógicos, participativos y críticos

El itinerario se fundamenta en el Paradigma Pedagógico Ignaciano, alineado con el método teológico pastoral y fortalecido en su posicionamiento político con el enfoque de la educación popular. Educamos para transformar realidades personales y locales.

Ejes transversales de la formación

Los tres ejes transversales del itinerario –a) Identidad personal: vocación; b) identidad y espiritualidad cristiana y c) liderazgo– se han construido a partir de documentos eclesiales: a) Doctrina social de la iglesia; b) Encíclica Laudato sí (2015), c) Exhortación postsinodal Christus vivit (2019); d) Preferencias apostólicas universales de la Compañía de Jesús (2019), en interacción recíproca y complementaria.

Estrategias pedagógicas integrales

Se apela, fundamentalmente, a estrategias y recursos que integran lo lúdico, lo espiritual, lo digital (uso de TICs, redes sociales, etc.) y lo artístico-cultural, por medio de la Página Web de Huellas, la aplicación educativa LIDERAPP y el programa de radio “Huellas en movimiento”, para que los jóvenes desarrollen y fortalezcan competencias blandas y de liderazgo en espacios formativos con modalidad presencial y/o a distancia.

Facilitadores pedagógicos

Se trata de jóvenes, adultos, padres y representantes, con madurez humana y cristiana, voluntarios con experticia profesional, que respetan los límites éticos y legales en la relación vertical con menores de edad, y que gozan de reconocimiento, aprecio y autoridad en las juventudes.

Experiencias significativas juveniles

El itinerario implica a los jóvenes en experiencias extra muro diversas en las cuales elaboran significados sobre preguntas fundamentales de la existencia, mientras aplican aprendizajes y profundizan habilidades socio emocionales y de liderazgo. Estas experiencias se realizan en vinculación con las familias de los jóvenes, y con organizaciones eclesiales (comunidad eclesial) y de la sociedad civil organizada (tejido social).

Espacios pedagógicos seguros y de protección

Desde el enfoque de derechos, se vincula a los jóvenes a espacios en los que se respetan y promueven sus deberes y derechos por medio de protocolos y procedimientos preventivos de violencia y maltrato contra niños, niñas y adolescentes.

Flexibilidad y adaptación del itinerario

El itinerario Huellista se presenta como una propuesta curricular flexible y adaptable a diversos ámbitos pedagógicos formales e informales; por lo tanto, puede ser una mediación pedagógica y propuesta de pastoral juvenil propicia para: a) instituciones educativas, católicas y no católicas, b) parroquias, c) centros comunitarios y d) organizaciones, comprometidas con la formación en liderazgo social, cristiano y ciudadano de la juventud. En concreto, este itinerario ha sido pensado para la siguiente Etapa de formación:

Etapa de formación

Huellas Rojas

Edad

13-15 años

Itinerario

Descubriendo lo mejor de mí

Experiencia significativa de etapa

Encuentro regional de Huellas Rojas.

Duración

2 días y medio.

Lugar

Colegio o Casa de Convivencias.

Competencia global:

Fortalece su interioridad, habilidades socioemocionales y personalidad, para responder a las interrogantes propias de su desarrollo biopsicosocial y compromiso ciudadano, inspirado en Jesús de Nazaret y la virgen María.



Fundamentos eclesiales y legales

El Movimiento Juvenil Huellas se concibe como una plataforma de acompañamiento y formación juvenil que busca desarrollar en los jóvenes con edades comprendidas entre los 12 y 24 años, competencias de liderazgo juvenil en valores humano-cristianos, en tal sentido este itinerario se inspira en documentos y en la enseñanza eclesial, universal, regional y local. Igualmente, desde una perspectiva de derechos, se fundamenta en el derecho a la libertad de culto y a la participación juvenil, consagrados en la Constitución Nacional Bolivariana de Venezuela (1999) – artículos 5,6, 23, 62, 70, 78-, la Ley Orgánica para la Protección de Niños, Niñas y Adolescentes – LOPNA (2007)– artículos 9,11,14,15,16,17, 81 y la Ley Nacional de Juventud (2009).

Juventud 2.0: mirada a los nativos digitales

Al hablar de jóvenes, nos referimos a las personas que tienen una edad comprendida entre 12 y 24 años (Krauskpof, 2015), entonces se empleará el término “joven” sin hacer la distinción entre adolescentes y jóvenes, sin dejar de reconocer que hay diferencias significativas de desarrollo en cuanto a sus momentos etarios y procesos existenciales. A continuación, se ofrece una descripción sintética de procesos biológicos, psicosociales, religiosos y culturales de los jóvenes:

Biológicamente

- a) Surgimiento de procesos físicos importantes, producto de cambios hormonales, a saber, rápido crecimiento, con ello el incremento de la fuerza y potencia juvenil, desarrollo de órganos reproductores y la aparición de rasgos sexuales secundarios (vello corporal, incremento de la grasa, músculos, entre otros).

A nivel psicosocial

- a) Alcanzan el “pensamiento formal”, es decir, son capaces de pensar sobre objetos abstractos. Almacenan y comprenden conceptos.
- b) Su argumentación evidencia un mejoramiento de la metacognición, ya que examinan su pensamiento (reflexividad), formulan estrategias y plantean acciones.
- c) Juzgan sus acciones, las de los demás y su contexto, discriminando lo que está bien y lo que no lo está.
- d) Reconocen la existencia de la diversidad de opiniones y realidades contradictorias.
- e) Buscan estar entre grupos para vivir la amistad y el enamoramiento y construir su identidad.
- f) Invierten sus deseos y fuerza juvenil en acciones placenteras, bien sea de carácter altruista, religioso, deportivo, artístico o intelectual.
- g) Disposición para el encuentro, inclusión y aceptación de la diversidad, e interculturalidad a todo nivel.

¹A continuación se ofrece un extracto del texto Diseño Propuesta Curricular Huellas 2020. Para conocer con mayor detalle los elementos que fundamentan este itinerario se recomienda la lectura de ese documento.

Dimensión espiritual

Buscan en la experiencia religiosa resolver preguntas existenciales fundamentales: ¿de dónde vengo?, ¿quién soy? ¿y hacia dónde voy? En general, algunos jóvenes acuden a lo sagrado para explorar su identidad, expandir competencias sociales, cultivar ideales, realizar acciones altruistas y tener grupos de referencia entre pares.

A nivel sociocultural

Finalmente, y tomando en cuenta la incidencia que ha tenido la era digital en el mundo, se describen algunas características de la generación de los nativos digitales:

Jóvenes entre 12 y 13 años²

- Están acostumbrados a interactuar con los medios digitales directamente con sus manos.
- La ausencia de un dispositivo con conectividad a internet puede ocasionarles un serio conflicto.
- Prefieren un dispositivo inteligente (Tablet, celular) a un computador, ya que pueden llevarlo a donde quieran, cuando quieran y trabajarlo directamente con sus manos
- Internet es su mayor distracción, actualmente lo ven como su juguete favorito, fuente de aprendizaje, pero también supone amenazas: ciber acoso, ciber bullying, etc.
- Son personas acostumbradas a interactuar de forma inmediata, trasladando esa velocidad a lo personal, respondiendo rápidamente a una queja o reclamo.
- Suelen comentar muchas cosas de su vida cotidiana en redes sociales, lo que podría suponer problemas de privacidad para un futuro.

Jóvenes entre los 14 y 18 años³

- Son nativos digitales, han nacido con el internet y son intuitivos con las nuevas tecnologías.
- Les interesa mucho más la estabilidad que la ostentación.
- Valora la innovación en las diferentes dimensiones y aspectos de la vida.
- Tienen la facilidad de generar sus propios sistemas.
- Poseen una visión pesimista sobre el futuro.
- Se desenvuelven de manera fluida en el comercio electrónico.
- Se ven involucrados en las plataformas de economía colaborativa y emprendimiento económico digital.
- Su interés se maneja desde aquello que le genera mayor prestigio a nivel de intervención social.
- Preferencias por lo artesanal, desde lo textil hasta el ámbito nutricional.
- Son arduos defensores del ambiente, la sustentabilidad es su bandera.
- Inteligencia pragmática.

² <https://childrens-spaces.com/es/7-caracteristicas-de-la-generacion-t-los-ninos-que-heredaran-el-mundo/>

³ <https://noticias.universia.es/cultura/noticia/2017/03/28/1150982/centennials-caracteristicas-principales-nueva-generacion.html>



Jóvenes entre los 18 y 26 años⁴

- a) Representa a la población que han vivido los primeros avances tecnológicos y se han adaptado al ritmo vertiginoso que demanda la globalización.
- b) Son muy críticos, individualistas y con un sistema de valores orientados a la satisfacción de sus necesidades que les permitan obtener una vida feliz.
- c) Valoran su opinión y la expresan libremente a través de las redes sociales; sirven de altavoz a quejas e intereses colectivos.
- d) Ambiciosos a nivel profesional, dan prioridad a su formación, vida profesional y crecimiento personal.
- e) Son la generación de jóvenes que orientan su vida a la adquisición de competencias que les permitan obtener mejores oportunidades de empleo.
- f) A menudo se declaran autodidactas y emprendedores.
- g) Están en constante comunicación con el resto del mundo, se nutren del mundo digital como principal fuente de información y esto lo trasladan al ámbito sexual y afectivo.
- h) Apuestan por el cambio como motor de movimiento. Están en continua evolución y buscan ser diferentes a todos los demás.

Mirada crítica a los nativos digitales

Vivencia del tiempo

- a) La temporalidad que les incumbe es el constante presente y el futuro cercano que en él se entrafía.
- b) Se caracterizan por la impaciencia, ya que desean recibir respuestas y resultados de sus demandas, en el mismo tiempo que le proporciona una búsqueda online.
- c) Los procesos largos, le generan aburrimiento, a menos que sean pioneros en la propuesta o emprendimiento que impulsen.

Intereses y atenciones:

- d) La capacidad de atención se iguala a la velocidad con la que se comparten informaciones en el mundo virtual, es decir, en general padecen de déficit de atención.
- e) Carecen de interés por invertir en una afiliación religiosa, la mayoría se identifican con el ateísmo o se reconocen como agnósticos.

⁴ <https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2017/03/15/nueve-rasgos-caracteristicos-joven-millennial-1164267-300.html>

Habilidades sociales

- a) Su forma de relacionarse cara a cara, es escueta y generalmente va acompañado de un dispositivo móvil, lo que imposibilita una verdadera interacción con otras personas.
- b) Desafiantes naturales de la autoridad.
- c) Basan la adultez en la adquisición de ciertas habilidades y características personales, que en ritos de paso tradicionales.

Empleo y desempeño:

- a) No conciben su entorno laboral, personal o cultural sin la posibilidad de permanecer conectados.
- b) Su permanencia en las diversas oportunidades de empleo, oscila entre 6 meses y 2 años.
- c) Buscan que el empleo les brinde posibilidades de continuar desarrollando sus capacidades, reconocimiento social, clima laboral satisfactorio y estabilidad financiera.
- d) Son la población mundial que generan mayor contaminación y uso indiscriminado de los recursos.

En síntesis, desde la perspectiva crítica se podría afirmar con Bauman (2016) que el fenómeno de la “modernidad líquida” permea en todas las dimensiones de los jóvenes. En el pensamiento del autor, “líquido” lo define como una figura de cambio constante y transitoriedad, atada a factores educativos, culturales y económicos. La metáfora de la liquidez intenta demostrar la inconsistencia de la personalidad y relaciones humanas en diferentes ámbitos, que finalmente generan una inseguridad, angustia e incertidumbre existencial continua.⁵

⁵ <https://noticias.universia.net.mx/cultura/noticia/2016/10/20/1144779/introduccion-teoria-modernidad-liquida.html>



Paradigma pedagógico ignaciano (PPI)

La pedagogía que propone Huellas para desarrollar el itinerario formativo está fundamentada en el Paradigma Pedagógico Ignaciano (PPI), inspirado en la Espiritualidad Ignaciana, en diálogo con otros enfoques de educación: a) enfoque de la educación popular, b) competencias del siglo XXI, c) educación en Finlandia, d) experiencia pedagógica de Monserrat, d) educación en contexto de emergencia. A partir de las Preferencias Apostólicas Universales (2019), se tienen tres ejes transversales: identidad personal: vocación, identidad y espiritualidad cristiana, liderazgo social, cristiano y ciudadano. El enfoque pedagógico y los ejes transversales, permiten que el Programa Grupo Juvenil Huellas pueda incorporarse fluidamente a procesos educativos y pastorales, que cualquier institución (colegio, parroquias, centros comunitarios) desee desarrollar y contemple en su filosofía de gestión, la formación humano cristiana de jóvenes.

La Asociación Civil Huellas organiza todo el proceso formativo mediante itinerarios de formación, siguiendo las cinco etapas del PPI, pero asignando nombre de acuerdo a la vida juvenil:

La Contextualización. En Huellas se conoce como “Pisando Tierra”

Contextualizar es la consideración y ponderación de los diversos factores que influyen en el proceso formativo. Se contextualiza la vida del joven: su persona, familia, ambiente (casa, barrio, colegio, los socioeconómico...), el nivel de formación que tiene, su relación con otros, sus amigos, experiencias previas. Se contextualiza la vida del grupo. Y se contextualiza cada contenido de formación. Porque la experiencia humana nunca se produce

en el vacío sino en un contexto muy concreto. Contextualizar permite elaborar una programación y los correspondientes instrumentos de trabajo más adecuados para acompañar los procesos de formación que realiza la Asociación Civil Huellas.

La Experiencia. En Huellas se conoce como “Abriendo Horizontes”

Para Huellas, el dinamismo del movimiento radica en la experiencia. Todo ha de concebirse, planificarse, orientarse, articularse y gestarse en clave de experiencia. Por ello, no se habla de experiencia para el futuro, sino para el “hoy” de cada persona según la diversidad de situaciones, tiempos y lugares. La Experiencia permite el contacto directo e inmediato del joven con el objeto del conocimiento (instituido en diversos campos, humanístico, teológico, científico, legal, etc.) o de la actuación que debe ser descubierto, implicando todo su ser (sentidos, imaginación, sentimientos, voluntad). Esa implicación interpela existencialmente a los jóvenes en sus conocimientos previos y proyecciones vitales. De manera que cada joven se sienta constructor, actor y autor, es decir, protagonista de su propio proceso y no sólo un mero receptor. Esto es lo que ayuda a que cada participante llegue a la acción comprometida, propósito final del currículo.

La Reflexión. En Huellas se conoce como “Novedad”

Huellas se distancia del concepto de reflexión que tan sólo la concibe como un estar sobre sí. Para el PPI, reflexionar no es estar sobre sí mismo sino volver sobre sí. Por eso la reflexión

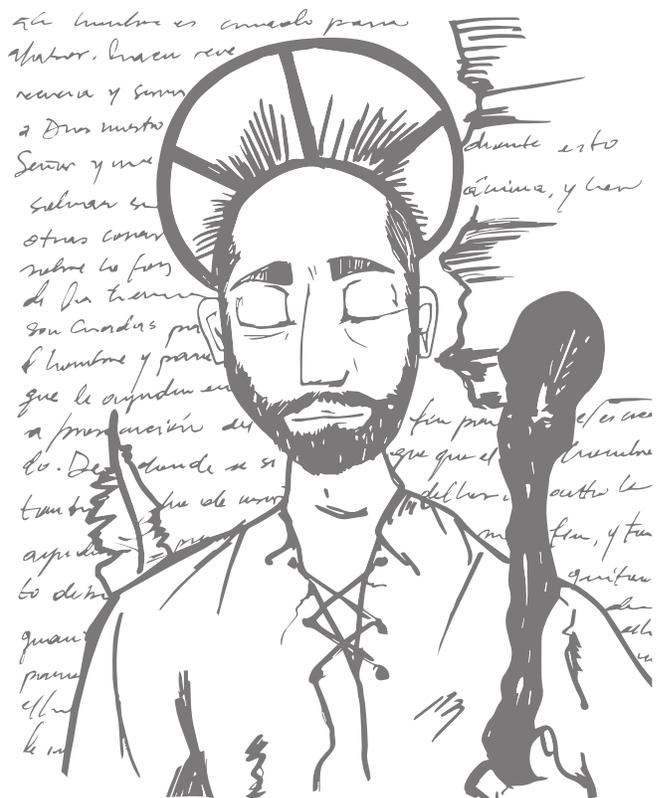
es el esfuerzo que hace el grupo de jóvenes por indagar el significado, la importancia y las implicaciones de lo que está experimentando en relación con lo que está trabajando o realizando en determinado momento del proceso, inspirado por los textos bíblicos y eclesiales. Este proceso reflexivo motiva y compromete a la acción, es decir, a la práctica de los aprendizajes en la vida cotidiana y contextos locales.

La Acción. En Huellas se conoce como “Las Palabras no Bastan”

La Pedagogía Ignaciana pretende que la actuación sea auténtica, en otras palabras, que el amor se muestre más en las obras que en las palabras. La acción surge a partir de la conjunción de los momentos anteriores, y se concreta procurando los medios, modos y tiempos que permitan efectivamente tal actuación, asumiendo valores, actitudes y conductas consistentes y consecuentes. Todas las experiencias de aprendizaje propuestas han de ser diseñadas de tal modo que posibiliten, además del gusto de aprender activa y reflexivamente, canalizar las fuerzas motivacionales que surgen como elementos básicos que mueven hacia el compromiso y hacia la acción. Pero no se trata de cualquier acción sino aquella acción orientada por el Magis, el mejor servicio a Dios y a nuestros hermanos y en alianza con otras personas, grupos y organizaciones.

La Evaluación.

Desde el Paradigma Pedagógico Ignaciano, la evaluación consiste en una revisión de la totalidad del proceso pedagógico llevado a cabo. La finalidad de este momento es verificar y ponderar en qué medida se ha seguido el mismo proceso y en qué grado se han obtenido los objetivos perseguidos, en términos de cambio y transformación personal, institucional y social. La evaluación, por lo tanto, tiene en consideración dos aspectos: la revisión de los procesos y la ponderación y pertinencia de resultados. Se realiza al término de cada jornada –momento Magis- como elemento que toma el pulso al proceso en cada una de sus fases (evaluación formativa). Con esta modalidad se quiere dar mayor fuerza a lo que en la Espiritualidad Ignaciana se conoce como examen de jornada.





PERFIL DE EGRESO DEL JOVEN En la Etapa de Huellas Rojas



Competencia global:

Fortalece su interioridad, habilidades socioemocionales y personalidad, para responder a las interrogantes propias de su desarrollo biopsicosocial y compromiso ciudadano, inspirado en Jesús de Nazaret y la virgen María.

Perfil del joven



Identidad personal: vocación

- Fomenta el autoconocimiento como base para fortalecer la autoestima.
- Fortalece su personalidad, convivencia y fe en respuesta a interrogantes de su desarrollo físico y emocional.
- Asume su sexualidad como base para la salud física y mental.
- Identifica elementos de la historia de vida (deseos, sueños, temores, talentos) para indagar en sus necesidades e intereses.
- Selecciona medios audiovisuales, virtuales, digitales y bibliográficos según su interés, que contribuyan a la obtención de nuevos aprendizajes
- Reconoce la importancia de cumplir con sus asignaciones académicas como parte de su desarrollo integral.



Identidad y espiritualidad cristiana. (Identidad cristiana)

- Reconoce y relaciona los elementos de identidad de Huellas (Principios, Oración e Himno) como expresión de su identidad grupal.
- Se reconoce y reconoce a la diversidad de los seres humanos como sus hermanos e hijos de Dios.
- Identifica en las cualidades de Jesús de Nazaret y María, elementos que fortalecen su identidad cristiana.
- Fomenta su fe por medio del conocimiento y la vivencia de los sacramentos.



Liderazgo social, cristiano y ciudadano. (Liderazgo juvenil)

- a) a. Conoce y valora las bondades de la diversidad biocultural del país cultivando un sentimiento de venezolanidad y orgullo nacional.
- b. Conoce los riesgos y oportunidades en el manejo de las redes sociales y otras plataformas virtuales.
- c. Se aproxima a la realidad social que le circunda para fomentar su compromiso social.
- d. Fomenta espacios de compartir familiar como signo de amor cristiano.
- e. Valora la tolerancia y el diálogo como principios de convivencia.
- f. Participa en jornadas de acción social para atender a los más necesitados.
- g. Participa en jornadas de recuperación de espacios comunitarios como expresión de conciencia ecológica.
- h. Realiza campañas para la recaudación de recursos que contribuyan con su participación en actividades sociales y juveniles.



Nota: las unidades de competencias y los indicadores respectivos se presentan en cada itinerario temático.



10 SUGERENCIAS para el desarrollo exitoso de los itinerarios



1. Gestionar el itinerario en modalidades variadas según condiciones disponibles.

Huellas considera de vital importancia las actividades y eventos presenciales, pero también está consciente del contexto de emergencia en el que está inmerso el país, en este sentido, se debe procurar el aprendizaje híbrido, es decir, que se pueda combinar lo presencial y lo virtual, en plataformas y medios digitales con facilidades de acceso seguro y protegido.

2. Somos un encuentro, no una clase magistral.

De la mano de los itinerarios, sueñe y prepare encuentros significativos, dinámicos, simbólicos, recreativos, con duración máxima de 120min, en los que gracias a las estrategias recomendadas y a las que usted incorpore haya experiencia caracterizada por los siguientes aspectos:

- a. *Interioridad y espiritualidad a través de la oración personal y compartida que promueva el conocimiento interno de Jesús, la fraternidad cristiana y el servicio a los más necesitados*
- b. *Placer y disfrute: los jóvenes deben sentir que no están en una clase magistral, para ello es fundamental (que lo lúdico esté presente siempre y actividades extramuros) salir de espacios convencionales de aprendizaje y generar gusto por la formación que se brinda. Emplear juegos y dinámicas grupales inteligentes que creen contextos y motivos de aprendizaje.*
- c. *Compartir – expresarse: en los encuentros es fundamental promover espacios sanos y seguros, en donde el joven pueda expresar con libertad sus emociones, vivencias, ideas y apoyarse en el grupo de amigos.*
- d. *Dialogar, discutir, debatir: sobre experiencias, situaciones, problemas, casos, conflictos... problematizar el aprendizaje, permite el desarrollo del pensamiento crítico y prospectivo.*
- e. *Enterarse, conocer nuevas ideas en la novedad que brinda el evangelio, las producciones escritas de la iglesia y documentos importantes que promuevan el protagonismo juvenil y la transformación social.*
- f. *Aprender técnicas y herramientas de estudio para el autoaprendizaje, tomando en cuenta las TICs.*
- g. *Imaginar, crear, construir, soñar con otros.*
- h. *Sentirse en familia, como hermanos, un espacio inclusivo, intercultural y que permita la creación de lazos afectivos - sociales- de capital social con la diversidad humana.*

3. Implicar a la comunidad educadora.

Es clave implicar en los encuentros formativos como colaboradores, facilitadores de temas, voluntarios o aliados a: padres y representantes; líderes comunitarios; líderes eclesiales (laicos, religiosos, sacerdotes) organizaciones de la comunidad, empresarios, o comerciantes de la comunidad, etc... para que sumen sus conocimientos y experticia a la formación de los jóvenes líderes.

4. Preparar el ambiente y los recursos didácticos

Deberán ser preparados con antelación a cada encuentro, por los facilitadores (Asesores, Acompañantes, Guías, Huellas Doradas, integrantes de otros grupos y movimientos juveniles) de manera que cada encuentro sea significativo. Al inicio del documento de cada encuentro se señalan los preparativos necesarios. En caso de ser grupos juveniles de otras agrupaciones y movimientos, omita los recursos y elementos identitarios huellistas que se trabajan en esta propuesta.

5. Emplee recursos didácticos según facilidades del contexto:

Este itinerario cuenta con recursos variados como lecturas, videos, canciones, aplicaciones, página web, canal musical, programa de radio y documentos que servirán para transmitir y complementar los temas según tiempos, lugares y personas.

6. Evalúe continuamente el aprendizaje juvenil al estilo Magis:

Se evaluarán y celebrarán los aprendizajes globales del itinerario con un “Círculo Magis” al final del encuentro. En este espacio los facilitadores escucharán el relato juvenil, que servirá para evaluar el desarrollo de la competencia genérica de la etapa, con sus unidades de competencias e indicadores, o en su defecto, qué tanto los jóvenes han ido desarrollando el perfil de egreso de la etapa.

7. Motive a la traslación y aplicación de los aprendizajes en el encuentro de las “Las Palabras No Bastan”:

El apostolado está planteado para ser planificado en los tres primeros momentos pedagógicos; en Pisando tierra se selecciona el apostolado, mientras que en Abriendo Horizontes y en la Novedad se organiza y prepara, para ser ejecutado en el cuarto encuentro. Coherentes con el principio de colaboración y trabajo en red, siempre serán más convenientes para el itinerario los apostolados en alianza con otros, sean organizaciones eclesiales o civiles.

8. Cree portafolio y galería de recursos con las producciones juveniles:

Es necesario que se recopilen los recursos elaborados por los participantes, en una especie de portafolio y/o galería; puesto que, servirán para afianzar los objetivos específicos y globales del itinerario. También, serán de gran utilidad para ambientar los espacios y difundir de forma visual el proceso formativo al público en general.

9. Implice a los jóvenes en las experiencias significativas de las etapas:

El itinerario implica a los jóvenes en experiencias extra muro diversas (convivencias, encuentros, campamentos, retiros, jornadas, voluntariados, apostolados, etc.) en las cuales los jóvenes reelaboran significados sobre las preguntas fundamentales de la existencia; mientras aplican aprendizajes y profundizan habilidades socio emocionales y para la vida. Estas experiencias se realizan en vinculación con las familias de los jóvenes, organizaciones eclesiales (comunidad eclesial) y de la sociedad civil organizada (tejido social).

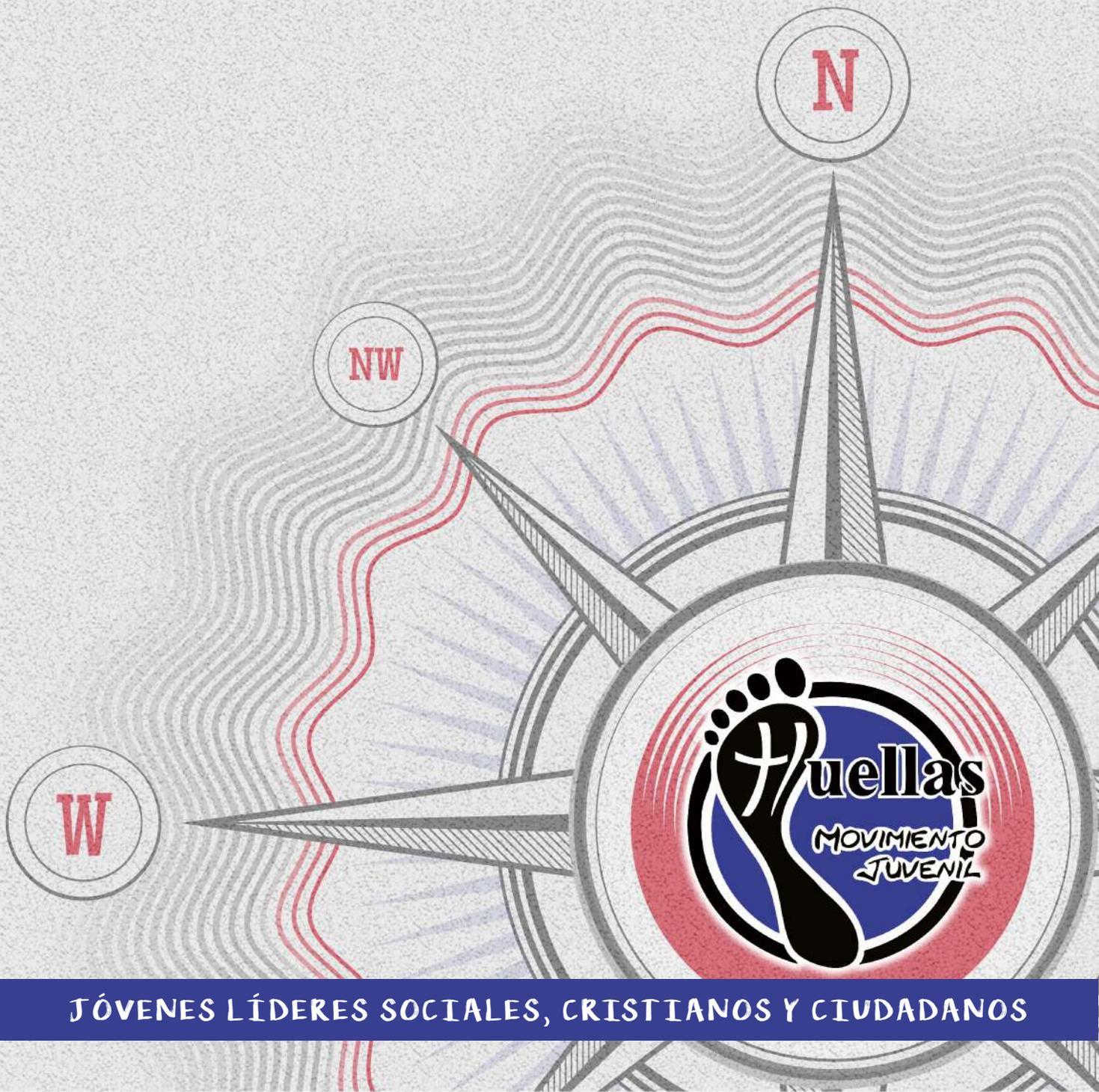
10. Incentivar la autogestión local y la sostenibilidad del itinerario:

La dinámica regular del itinerario así como las experiencias significativas ameritan que en los grupos juveniles haya actitud positiva y habilidades para impulsar procesos de levantamiento de fondos con aliados locales, que ayuden a los grupos a financiar su proceso de formación en liderazgo social, cristiano y ciudadano. Al respecto se recomienda consultar la bitácora “Dame esos cinco para Huellas”.

ITINERARIO

Mi cuerpo y sus cambios

1



JÓVENES LÍDERES SOCIALES, CRISTIANOS Y CIUDADANOS



«Ser mejor equivale a haber cambiado
muchas veces.»

John Henry Newman

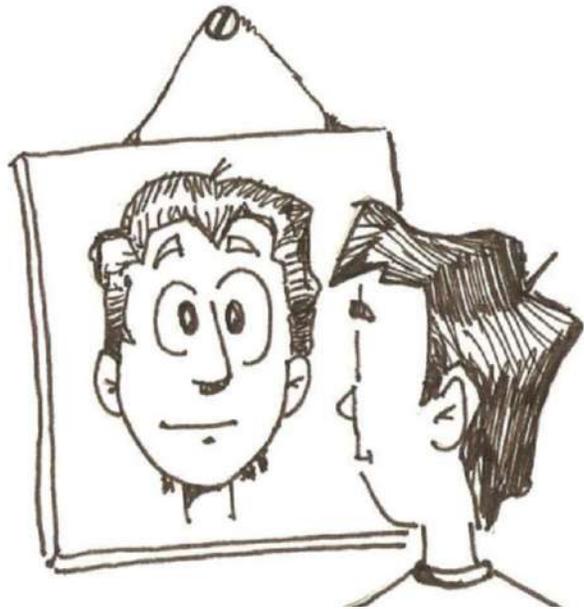


Contenidos:

- Mi cuerpo y sus cambios biopsicosociales.
- Cuidando mi corporeidad.
- Importancia de la corporeidad.

Unidades de competencia:

- Adquiere herramientas de autoconocimiento.
- Fomenta el autoconocimiento como base para fortalecer la autoestima (aplica herramientas y ejercicios de autoconocimiento personal)
- Valora sus relaciones interpersonales.
- Participa en espacios de oración y litúrgicos.
- Se reconoce como hijo de Dios y hermano de todas las criaturas.



0. Preparando el encuentro:

- Realizar una convocatoria que motive a los jóvenes a participar, invitándolos a un encuentro de hermanos que se reúnen en torno a una temática para acercarse a la persona de Jesús de Nazaret.
- Se recomienda que el asesor revise el itinerario con anterioridad, investigue acerca de aquellos contenidos o palabras que les resulten desconocidas y consulte con otras personas en caso de que tengan alguna duda. En todos los itinerarios siempre será conveniente realizar dinámicas grupales, juegos, ejercicios de risoterapia, gimnasia cerebral, por ejemplo, que desarrollen habilidades cognitivas y socioemocionales en los participantes.

1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Cartel con el nombre de la temática a desarrollar)

El asesor dará la bienvenida a los jóvenes en el espacio seleccionado para el encuentro. Les invita a sentarse formando un círculo, les presenta el cartel con la temática del encuentro y les explica el propósito, el cual es: "Propiciar un espacio de reflexión acerca de los cambios que experimenta el ser humano en su desarrollo". Se invita a los jóvenes a presentarse, con la técnica grupal: "Saludos con el cuerpo". Se siguen los pasos:

- a. Formar dos círculos de igual número de participantes (uno dentro del otro) y mirarse frente a frente.
- b. Colocar música de fondo y pedirle a los jóvenes que se presenten: saludando con la mano derecha, diciendo su nombre y una característica de su personalidad.
- c. Se da una señal para que se rueden los círculos (cada uno en sentido contrario), para que toquen personas diferentes. Luego, se van cambiando las partes del cuerpo, por ejemplo: codos, mano izquierda, frente, pie, rodillas, entre otras. La idea es animar al grupo mientras presentan diversas características de su personalidad.

2. Oración.

(Tiempo: 15 minutos. Recursos: dispositivo para reproducir música.)

Se pide a los jóvenes sentarse en postura cómoda, con la espalda recta, ambos pies apoyados en el piso y, si lo desean, con los ojos cerrados. Realizar tres (3) respiraciones profundas. Inhalar por la nariz y exhalar por la boca. Continuar respirando profundamente, con la boca cerrada y a su propio ritmo. Hacerse conscientes de su cuerpo y de su respiración. Se motiva a los jóvenes a repetir: “Señor, que todo lo que diga, piense y haga en el día de hoy, contribuya a construir tu Reino de amor y fraternidad entre todos mis hermanos.”

Se pide a un joven que realice la lectura 1 Corintios 6, 19. Se invita a los jóvenes a reflexionar por unos minutos con las preguntas: ¿qué significa para ti que tu cuerpo sea templo de Dios?, ¿qué haces para cuidar tu cuerpo?, ¿por qué crees importante que un joven como tú cuide su cuerpo?

Finalmente, se abre un espacio para que los jóvenes compartan su reflexión. Lo central en este punto, es motivar a una autovaloración positiva del cuerpo propio y del de los otros.

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 25 minutos. Recursos: Cuadernos, lápices, Anexo 1A)

Se motiva a los jóvenes a participar en la actividad titulada: “**Dos episodios de mi película**” (Ver Anexo 1A). La información aportada por los jóvenes en este espacio del encuentro servirá como base para la profundización en la temática abordada.

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: cuadernos y lápices)

El asesor mostrará a los jóvenes el video titulado “**El ser humano como unidad biopsicosocial**”⁶, en caso de no contar con acceso a internet, presentar las ideas más importantes del video. Se pregunta a los jóvenes qué elementos del video consideran más importantes. Y luego, explicará que a esas dimensiones debe agregarse la dimensión espiritual o trascendente, la cual, según Howard Gardner⁷ (2001), hace referencia a la capacidad del ser humano de pensar en cosas trascendentes, no sólo en su cuerpo, sus relaciones y sus emociones. Tiene que ver con esa capacidad de buscar la felicidad en las cosas simples que nos rodean y comprender que somos parte de un todo con el cual necesitamos estar relacionados.

Se invita a los jóvenes a organizarse en cuatro (4) equipos y se le asignará una dimensión de las comentadas hasta el momento: Biológica, psicológica, social y espiritual. Los jóvenes dispondrán de quince (15) minutos para describir, de manera creativa (creando una canción, poema, dibujo, representación gráfica, sociodrama, entre otros.), a una persona de su edad desde la dimensión que se les asignó, deben hacerlo a partir de la pregunta: ¿cómo somos?

⁶ El ser humano como unidad biopsicosocial, disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=tmonzq0gX5g>

⁷ Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada; las inteligencias múltiples en el siglo XXI* (1a. ed.). Barcelona: PAIDOS.



Finalmente, cada equipo comparte con el resto de los jóvenes la descripción que han realizado. El asesor puede apoyar la profundización de la temática con preguntas como: ¿A qué dimensión de la persona prestamos más atención?, ¿por qué el ser humano es también un ser social?, ¿cuál es la importancia de cuidar nuestro cuerpo y respetar el de los demás?, ¿cómo podemos desarrollar el cuidado de nuestro cuerpo en lo cotidiano? ¿cómo desarrollar inteligencia espiritual?

5. Nuestra Huella:

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: revistas, pega blanca, tijeras, hojas de reciclaje, dibujo de la silueta del cuerpo humano.)

El asesor realiza una síntesis de los contenidos abordados, permitiendo a los jóvenes comentar su experiencia. Luego, colocará la silueta del cuerpo humano en el suelo y dará las siguientes instrucciones a los jóvenes para el trabajo colaborativo:

- Escribir el nombre de cada una de las dimensiones, recortar y pegar imágenes que representen aspectos significativos de cada dimensión dentro de la silueta del cuerpo humano.
- Escribir palabras y frases cortas con las que se identifiquen como jóvenes que son conscientes de sus cambios en lo biológico, psicológico, social y espiritual.

Preguntas para cerrar el espacio con una reflexión: ¿Qué impacto han tenido en mí los cambios que voy experimentando?, ¿por qué, si sólo soy un joven, debo ser consciente de estos cambios?, ¿cómo puedo, desde lo cotidiano de mi vida, aprender que estos cambios me llevan a desarrollarme como persona?

6. Planificación del apostolado

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

Se invita a los jóvenes a reflexionar a partir de las preguntas: ¿Ustedes creen que es importante que otras personas cercanas a nosotros (colegio, Iglesia, universidad, comunidad) conozcan los contenidos que hemos abordado hasta ahora en este encuentro?, ¿Qué necesitamos reforzar de todo lo que hemos aprendido? Luego, se les pregunta: ¿cómo podemos apoyar a otros jóvenes a partir de lo que hemos aprendido?, ¿cómo podemos, desde lo cotidiano, cuidar nuestro cuerpo, respetar el de los otros, en pro del bienestar? Finalmente, se realiza una lluvia de ideas y se selecciona la idea de apostolado que tenga mejor recepción entre los jóvenes. Lo importante es definir qué actividad se planificará.

Propuesta: realizar una jornada para practicar técnicas de Autorregulación Emocional con niños y niñas de 7 a 12 años de edad del colegio, parroquia o la comunidad. Desde el inicio del itinerario ya los jóvenes deben aprender a realizar planes y acciones de autogestión para procurar fondos para su formación y experiencias de etapas. Este proceso formativo se puede apoyar de la Bitácora Dame esos 5 para Huellas, disponibles en el link: <https://mega.nz/folder/99F2CLwJ#i3YAm5t9Wr4Kjf9P2T-IJcQ>

7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: producciones de los jóvenes en el encuentro, una biblia, una cruz y una vela.)

El asesor reúne a los jóvenes en torno a los símbolos dispuestos para el Círculo Magis, los cuales pueden ser: las producciones de los jóvenes en el encuentro, una biblia, una cruz y una vela.

- Comenzar con la señal de la cruz.
- En silencio, revivir cada momento del día como una película. Hacer memoria de los momentos más felices y más difíciles del día.
- Hacer silencio e invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: **“Concédenos, Señor, la gracia de buscar y encontrar tu voluntad en nuestras vidas”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?
- **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?
- **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?
- **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.

- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.
- Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.
- Finalizar con la oración del Padrenuestro, Ave María y/o la Oración del Huellista.





Contenidos:

- La Sexualidad
- Características de la sexualidad
- Sexualidad y Genitalidad
- Cómo practicar mi sexualidad de manera sana
- Responsabilidad en la práctica de la sexualidad

Unidades de competencia:

- Conoce elementos significativos que conforman su historia de vida y familia para su crecimiento personal.
- Fomenta el autoconocimiento como base para fortalecer la autoestima (aplica herramientas y ejercicios de autoconocimiento personal)
- Valora sus relaciones interpersonales.
- Participa en espacios de oración y litúrgicos.
- Se reconoce como hijo de Dios y hermano de todas las criaturas.
- Valora el trabajo en equipo para el logro de metas comunes.



0. Preparando el encuentro:

- Se recomienda invitar a algún adulto que pueda ayudar a profundizar en las temáticas a abordar. Por ejemplo: En las parroquias: una pareja de voluntarios del Encuentro de Matrimonios con Cristo; en los colegios: el orientador u orientadora o algún docente del área de sociales; en las comunidades: algún adulto que sea cercano a los jóvenes o algún representante.
- Es indispensable que el facilitador lleve una biblia y que invite a los jóvenes llevar cuaderno y lápiz.

1. Bienvenida.

(Tiempo: 5 minutos. Recursos: dispositivo con acceso a internet.)

Se recibe a los jóvenes dándoles la bienvenida al encuentro. Se les anima a realizar el siguiente ejercicio: ponerse de pie, estirar sus brazos a los lados, lo más que puedan y luego darse un abrazo a ellos mismos, permanecer en esa posición durante unos segundos mientras el asesor les da unas palabras de motivación y agradecimiento por su presencia en el día de hoy. Para profundizar ese contacto con el cuerpo se puede realizar un ejercicio de gimnasia cerebral, disponible en <https://educrea.cl/10-ejercicios-de-gimnasia-cerebral-para-ninos/>

Luego, el asesor presenta el propósito del encuentro, el cual es: “Comprender el mundo de la sexualidad como un elemento fundamental en el desarrollo integral de las personas.”

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Oración impresa o infografía de la oración)

Se invita a los jóvenes a sentarse en el suelo, con las piernas cruzadas y la espalda recta, realizar tres (3) respiraciones profundas. Inhalar por la nariz y exhalar por la boca. Continuar respirando profundamente, con la boca cerrada y a su propio ritmo. Hacerse conscientes de su cuerpo y de su respiración. Se pide a los jóvenes a repetir: “Señor, que todo lo diga, piense y haga en el día de hoy, contribuya a construir tu Reino de amor y fraternidad entre todos mis hermanos.” Se motiva a un joven a que realice la lectura de la oración del día:

“¡Señor! Te llamo desde mi soledad. Para los mayores a veces soy una cosa cualquiera. Para mí mismo: un enigma. ¡Qué edad la mía! Río locamente y lloro al instante. Me acobardo y ambiciono, amo y odio. No comprendo la vida. Ni me comprendo a mí mismo. Y los mayores tampoco comprenden mi situación. A ti, que fuiste adolescente, ofrezco mis alegrías, mis ilusiones. Mis dudas, mi dolor, mis primeros fracasos. Dame tu luz, tu gracia y tu amor. Los necesito. ¡Tu luz! Para ver claro mi camino, mi futuro, mis posibilidades, mi limitación.” Amén.

Se invita a los jóvenes a responder por escrito las siguientes preguntas ¿qué le pides a Dios hoy?, ¿qué le quieres agradecer? Finalmente, se abre un espacio para que quienes así lo deseen, puedan compartir los frutos de la oración. Se recomienda escuchar la canción: “No puedo parar” de Jon Carlo, disponible en: <https://youtu.be/KyxbKMnv1Vc>

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Hojas de reciclaje, lápices)

El asesor entrega a cada joven una hoja de papel y le pide que en dos (2) minutos, escriban todo lo que se les venga a la mente al oír la palabra: “Sexualidad”. Y luego, lo que se imaginan al oír la palabra “Genitalidad”. Posteriormente, se les invita a compartir lo que han escrito. A su vez, el asesor va redactando una definición de sexualidad y de genitalidad a partir de los aportes de los jóvenes. Luego, el asesor explica que la afectividad y sexualidad constituyen una dimensión fundamental del ser humano que incluye, además de la genitalidad, la identidad de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y la reproducción. Es conveniente realizar una comparación entre los aportes de los jóvenes y la definición presentada por el asesor. El asesor debe ilustrar cada concepto con situaciones de la vida cotidiana de los jóvenes, para facilitar su comprensión.





4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 35 minutos. Recursos: Anexo 2A, producción de los jóvenes en el momento “Comparto mi experiencia”)

Para el desarrollo de este espacio, el asesor dividirá al grupo en dos equipos y compartirá con ellos el Anexo 2A. Cada equipo debe elegir un nombre, un corresponsal de noticias y un camarógrafo. El resto de los integrantes del equipo, son miembros de la sala de prensa. La misión de cada equipo consiste en leer el contenido del Anexo 2A y preparar un “Avance Informativo” (técnica periodística) con el cual den a conocer los elementos fundamentales de la lectura. La idea es que los jóvenes utilicen su creatividad, su habilidad para imaginar y jugar, a la vez que presentan el avance informativo. Tienen libertad de crear personajes, idear vestuario, usar el humor. Luego, se da un tiempo de cinco (5) minutos para la puesta en escena del avance informativo de cada equipo. Una vez finalizadas las presentaciones, se les invita a retomar la hoja que utilizaron para escribir acerca de las palabras “genitalidad” y “sexualidad”, y agregar todos los elementos que consideren necesarios.

5. Nuestra Huella

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: Anexo 2B, papel de reciclaje, fichas con las 8 afirmaciones escritas, marcadores, cinta adhesiva)

El asesor indica a los jóvenes que deben mantener los mismos dos (2) equipos que conformaron para la actividad anterior. Se les invita a jugar “Lo verdadero o falso de la sexualidad” (Ver Anexo 2B). Una vez finalizado el juego del verdadero o falso, se solicita a cada equipo que diseñe un flyer, infografía o cartel, el cual debe contener tres (3) recomendaciones para que los jóvenes vivan su afectividad y sexualidad de manera sana y responsable. Finalmente, se realiza la presentación del flyer y se propicia un diálogo entre los jóvenes para que expresen cómo pueden utilizar esas claves en la vida cotidiana.

6. Planificación del apostolado:

(Tiempo: 15 minutos. Recursos: Anexo 2C)

Se anima a los jóvenes a retomar la idea inicial de apostolado que propusieron en el primer encuentro, se revisa con ellos, se proponen nuevas alternativas de ser necesario. Se brinda la oportunidad a los jóvenes de imaginar y soñar su apostolado. De este espacio de reflexión y planificación debe resultar un cuadro sencillo (ver Anexo 2C) en el cual se defina: actividad a realizar, lugar, colaboradores, responsables, recursos y estrategias de autogestión. Para conocer estas estrategias se recomienda trabajar con los jóvenes la Bitácora “Dame esos 5 para Huellas”.

Propuesta: retomar la idea de realizar una jornada para practicar técnicas de Autorregulación Emocional. Se invita a los jóvenes a investigar cuáles técnicas pueden practicar en el encuentro con los niños y niñas. Estos enlaces les pueden ayudar con la búsqueda:

<https://psicologiaymente.com/desarrollo/tecnicas-autocontrol-emocional-ninos>

<https://refugiodelalma.com/tecnicas-de-autocontrol-emocional-que-debes-conocer.html>

7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: producciones de los jóvenes en el encuentro, una biblia, una cruz y una vela.)

El asesor reúne a los jóvenes en torno a los símbolos dispuestos para el Círculo Magis, los cuales pueden ser: las producciones de los jóvenes en el encuentro, una biblia, una cruz y una vela.

- Comenzar con la señal de la cruz.
- En silencio, revivir cada momento del día como una película. Hacer memoria de los momentos más felices y los no tan felices del día.
- Hacer silencio e invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: **“Señor, que yo pueda ser testigo de la felicidad del encuentro contigo y con mis otros hermanos y hermanas”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?
 - **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?
 - **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?
 - **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?
- Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.
- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.
 - Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.
 - Finalizar con un Padre Nuestro, Ave María y la oración del Huellista.

Contenidos:

- Mundo de deseos, sentimientos y emociones
- Técnicas de reconocimiento y expresión de emociones
- Valoración de las relaciones sanas y fraternas

Unidades de competencia:

- Conoce elementos significativos que conforman su historia de vida y familia para su crecimiento personal.
- Fomenta el autoconocimiento como base para fortalecer la autoestima (aplica herramientas y ejercicios de autoconocimiento personal).
- Valora sus relaciones interpersonales.
- Participa en espacios de oración y litúrgicos.
- Se reconoce como hijo de Dios y hermano de todas las criaturas.
- Valora el trabajo en equipo para el logro de metas comunes.
- Describe las características de una autoestima sana.



0. Preparando el encuentro:

Poner especial atención en la ambientación de espacio destinado para el encuentro. Se aconseja llevar símbolos de Jesús, biblia y un dispositivo para reproducir música.

1. Bienvenida.

(Tiempo: 5 minutos. Recursos: ninguno)

El asesor da la bienvenida a los jóvenes y les invita a sentarse formando un círculo. Luego, presenta el propósito del encuentro, el cual es: “Reconocer la sexualidad como un regalo de Dios y las emociones y sentimientos como maneras de expresar nuestra sexualidad”. Se recomienda hacer algún ejercicio de risoterapia, disponible en <https://dinamicasgrupales.com.ar/category/dinamicas/ejercicios-de-risoterapia/>

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: biblia, dispositivo para reproducir música)

Se invita a los jóvenes a acostarse en el suelo, cerrar los ojos y realizar tres (3) respiraciones profundas. Inhalar por la nariz y exhalar por la boca. Continuar respirando profundamente, con la boca cerrada y a su propio ritmo. Hacerse conscientes de su cuerpo y de su respiración. De ser posible, se coloca alguna

música instrumental de fondo. Se invita a los jóvenes a repetir: “Señor, que todo lo diga, piense y haga en el día de hoy, contribuya a construir tu Reino de amor y fraternidad entre todos mis hermanos.”

El asesor lee con detenimiento el texto de Génesis 1, 26-28, 31: Se invita a los jóvenes a reflexionar con la pregunta: ¿Qué significa para nosotros haber sido creados “a imagen y semejanza de Dios”? Finalmente, se abre un espacio para que quienes así lo deseen, puedan compartir los frutos de la oración.

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: Anexo 3A)

El asesor invita a los jóvenes ponerse de pie y formar un círculo, les indica que a la cuenta de tres (3) deben ubicarse en parejas. Luego, cada miembro de la pareja tiene un minuto para contarle al otro todo lo que sabe de las emociones. Pasado el minuto, se intercambian los papeles, es decir, el joven que estaba hablando hace silencio y quien escuchaba toma el turno para contar todo lo que sabe de las emociones. Seguidamente, se invita a los jóvenes a sentarse en el suelo formando un círculo, en parejas, y para socializar lo conversado, cada joven expresará lo que su compañero le contó. Se continúa hasta que todos tengan la oportunidad de participar. El asesor tomará nota de los aportes de los jóvenes.

Si el asesor desea reforzar la información aportada por los jóvenes, puede hacerlo de dos maneras:

a. Tomando la palabra para expresar: Las emociones no son solamente lo que sentimos, sino también cómo nuestro cuerpo reacciona a eso que sentimos y nos hace actuar de diversas formas, es decir, las emociones son la combinación de factores que incluyen nuestra conducta, nuestros conocimientos y nuestros sentimientos. Son lo que sentimos y cómo reaccionamos conductualmente ante eso según nuestras experiencias previas. (Ekman, 2003)

b. Socializando con los jóvenes el Anexo 3A y responder a las preguntas que surjan.

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: Anexo 3B o teléfono inteligente con acceso a internet, hojas de reciclaje, colores, tijeras, pega blanca, revistas.)

Se inicia este espacio con la pregunta ¿cuál es la diferencia entre un sentimiento y una emoción? A continuación, el asesor explica las ideas centrales del artículo “Diferencia entre emoción y sentimiento en psicología” (Ver Anexo 3B) o ingresa desde el enlace: <https://cutt.ly/DhUYUmt>

Luego, se invita a los jóvenes a leer el **decálogo de la alegría**, de Vatican News, extraído del magisterio del Papa Francisco, acceder desde el siguiente enlace: <https://www.vaticannews.va/es/vaticano/news/2019-03/papa-francisco-jornada-mundial-felicidad.html>

Al finalizar la lectura, los jóvenes, reunidos en equipos de cinco (5) personas, realizarán una infografía (con materiales de reciclaje) en la que establezcan al menos dos (2) diferencias entre sentimientos y emociones y un mensaje o dibujo relacionado con algunos de los principios del decálogo de la alegría. Si cuentan con internet, pueden realizar la infografía en línea, se recomienda utilizar la siguiente página web: <https://www.canva.com/>

5. Nuestra Huella

(Tiempo: 25 minutos. Recursos: Anexo 3C o teléfono inteligente con acceso a internet, fichas de papel con las situaciones.)

Se inicia el espacio con la presentación de las infografías diseñadas por los jóvenes. El asesor realiza una retroalimentación a las producciones y luego pide a los jóvenes a permanecer en equipos de cinco (5) personas para la siguiente actividad: el asesor coloca en una cajita, tazón o bolsa 5 fichas, cada una con una situación que propicia el surgimiento de emociones. Luego, cada equipo selecciona una ficha y tiene tres (3) minutos para planificar una dramatización corta, pero se trata de una escena de una película del Cine Mudo, o mimos, por lo que todas las actuaciones deben realizarse sin mencionar palabras o emitir sonido alguno. **NOTA:** se puede hacer una segunda ronda en la cual se permita el uso de palabras.

Situaciones para las fichas:

- Ser perseguido por un perro.
- Ir por la calle en un día lluvioso y un carro pasa a toda velocidad y te moja de pies a cabeza.
- Despedir a un familiar que se va del país.
- Reencontrarse con un amigo al cual no veías desde hace años.
- Vas llegando al colegio pensando en que no tienes nada pendiente y una compañera te pregunta “¿Estudiaste para el examen de hoy?”
- Te estás comiendo una bolsa de galletas y cuando te fijas, una de ellas tiene un insecto.

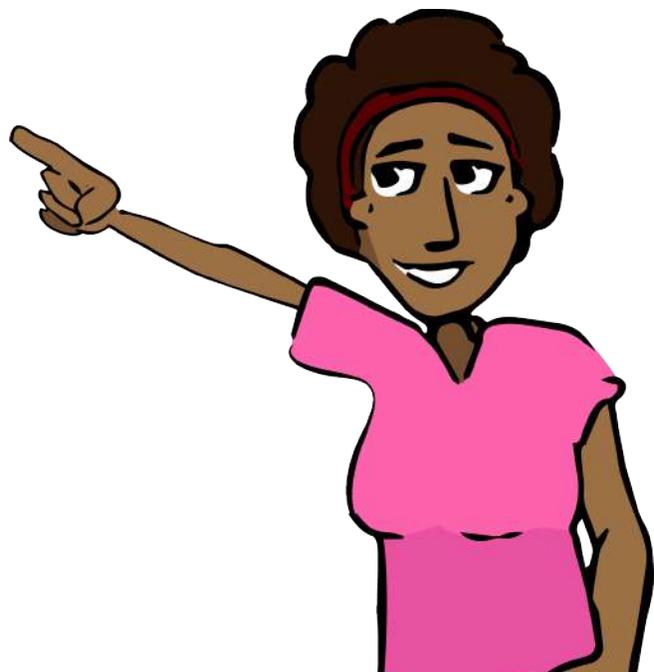
La importancia radica en que los jóvenes sean capaces de recrear las situaciones e identificar las emociones. Finalmente, el asesor explicará una técnica de autorregulación emocional “El Semáforo” (Ver Anexo 3C)

6. Planificación del apostolado:

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: formato de planificación usado en el encuentro anterior, materiales necesarios para el diseño de los recursos para el apostolado)

Se invita a los jóvenes a retomar el cuadro de planificación del apostolado que diseñaron en el encuentro anterior. Se aprovecha el espacio para diseñar/elaborar todos los materiales necesarios para dicho encuentro. Se impulsa la autogestión.

Propuesta: revisar lo que los jóvenes han investigado y definir con ellos las técnicas Autorregulación Emocional que practicarán en el encuentro con los niños y niñas del colegio, parroquia o la comunidad.



7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: dibujo de las emociones básicas, una biblia, una cruz y una vela.)

El asesor reúne a los jóvenes en torno a los símbolos dispuestos para el Círculo Magis, los cuales pueden ser: biblia, vela, dibujo de las emociones básicas.

- Comenzar con la señal de la cruz.
- En silencio, revivir cada momento del día como una película. Hacer memoria de los momentos más felices y los no tan felices del día.
- Hacer silencio e invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: ***“Danos, Señor, la fuerza y la ternura para que seamos enteramente servidores de tu misión entre nuestros hermanos y hermanas”***

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?
 - **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?
 - **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?
 - **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?
- Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.
- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.
 - Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.
 - Finalizar con un Padre Nuestro, Ave María y la oración del Huellista.

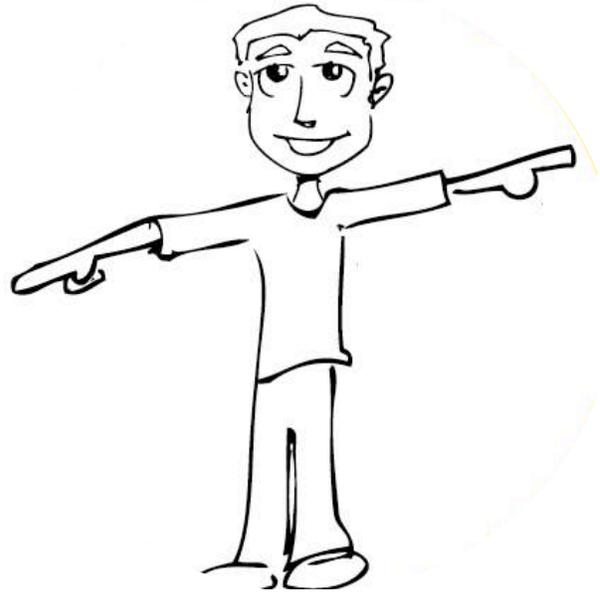


Contenidos:

- Técnicas de reconocimiento y expresión de emociones.
- Relaciones sanas y fraternas con mis compañeros

Unidades de competencia:

- Adquiere herramientas de autoconocimiento.
- Fomenta el autoconocimiento como base para fortalecer la autoestima. (aplica herramientas y ejercicios de autoconocimiento personal)
- Valora sus relaciones interpersonales.
- Participa en espacios de oración y litúrgicos.
- Se reconoce como hijo de Dios y hermano de todas las criaturas.
- Valora el trabajo en equipo para el logro de metas comunes.



0. Preparando el encuentro:

- Debido a que los jóvenes se han involucrado en la planificación del encuentro, el asesor puede motivarlos, enviándoles una nota de voz personalizada u otro medio de comunicación, en la cual resalte la importancia de su participación y valore el esfuerzo realizado hasta el momento.
- Solicitar a los jóvenes llevar los materiales necesarios para el desarrollo del encuentro, así como ropa cómoda y lo que hayan preparado para un compartir.
- Realizar el encuentro en un lugar abierto, en el cual puedan desenvolverse con naturalidad y libertad.

1. Bienvenida.

(Tiempo: 5 minutos. Recursos: dispositivo para reproducir música.)

El asesor dará la bienvenida a los jóvenes en el espacio seleccionado para el encuentro. Les pide mantenerse de pie, se coloca la música de fondo y se les invita a cerrar los ojos y bailar. La idea es que los jóvenes sean capaces de expresarse a través del baile, pero como un ejercicio de disfrute personal e interno del acto de bailar. Luego, les presenta el propósito del encuentro, el cual es: *“Practicar técnicas autorregulación emocional y valorarlas como herramientas que nos ayudan a comprender los cambios que experimentamos en la adolescencia.”*

2. Oración.

(Tiempo: 15 minutos. Recursos: Biblia, dispositivo para reproducir música.)

Se invita a los jóvenes a sentarse en postura cómoda, con la espalda recta, ambos pies apoyados

en el piso y, si lo desean, con los ojos cerrados. Realizar tres (3) respiraciones profundas. Inhalar por la nariz y exhalar por la boca. Continuar respirando profundamente, con la boca cerrada y a su propio ritmo. Se les pide que imaginen que están acostados sobre la arena de la playa, se les invita a utilizar los sentidos para imaginar: el calor del sol que calienta su piel, oír los sonidos del mar, sentir la textura de la arena, percibir los olores propios del mar. Una vez que estén en un estado de tranquilidad, se les pide repetir: *“Señor, que todo lo diga, piense y haga en el día de hoy, contribuya a construir tu Reino de amor y fraternidad entre todos mis hermanos.”*

Se pide a un joven que realice la lectura de la Biblia, tomada de Mateo 11, 28-30. Se invita a los jóvenes a reflexionar por unos minutos con las preguntas: ¿A qué te invita el Señor con esta lectura?, ¿te has sentido cansado y agobiado?, ¿pones en manos de Jesús tu vida para que te alivie? Finalmente, se abre un espacio para que los jóvenes compartan su reflexión con el resto del grupo.

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: ninguno)

El asesor invita a los jóvenes a conformar tres (3) equipos. Luego, les pide a los jóvenes que hagan un resumen de los contenidos y temáticas abordadas en los 3 primeros encuentros, pero lo deben realizar de la siguiente manera: Cada equipo contará con diez (10) minutos para preparar el resumen de las temáticas y se les asignará emoción, por ejemplo: alegría, tristeza, rabia, asombro, entre otras. Y con dicha emoción, deben actuar la presentación del resumen. El asesor debe estar atento a la presentación, reforzar los contenidos que no sean mencionados por los jóvenes e integrarse en la dinámica para acompañar a los jóvenes en el disfrute del espacio.

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: Anexo 4A, Anexo 4B, Anexo 4C)

En este espacio los jóvenes participarán, en equipos, en la actividad titulada: “Conoce y aplica”. Para la cual se siguen los pasos a continuación:

- Cada equipo selecciona de una cajita, tazón o bolsita el nombre de una técnica de Autorregulación Emocional.
- Los equipos se reúnen y revisan el material correspondiente a la técnica que les tocó. (Ver Anexos 4A, 4B, 4C)
- Finalmente, luego de revisar el material y ponerse de acuerdo, el equipo se prepara para aplicar la técnica con los niños y niñas de la escuela, parroquia o comunidad que han invitado al encuentro.





5. Nuestra Huella

(Tiempo: 50 minutos. Recursos: Anexo 4A, Anexo 4B, Anexo 4C)

En este momento se ejecuta la planificación elaborada por los jóvenes o la propuesta. Este es el espacio propicio para poner en práctica las técnicas de Autorregulación Emocional. Se deben organizar estaciones, para que los niños y niñas tengan la oportunidad de pasar por cada una de ellas y practicar las técnicas de autorregulación emocional. Cada equipo contará con 10 minutos para enseñar a los niños y niñas las técnicas que han preparado para el encuentro.

Se recomienda que el asesor participe en todos los ejercicios que propongan los jóvenes. Además, es clave que luego de la aplicación de las técnicas, se dé un espacio breve para reflexionar su utilidad en la vida cotidiana y que el asesor refuerce las ideas y planteamientos de los jóvenes.

6. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: producciones de los jóvenes en los 4 encuentros, biblia, cruz y vela.)

El asesor reúne a los jóvenes en torno a los símbolos dispuestos para el Círculo Magis, los cuales pueden ser: producciones de los jóvenes en los 4 encuentros, itinerario de formación, biblia, cruz y vela.

- Comenzar con la señal de la cruz.
- En silencio, revivir cada momento del día como una película. Hacer memoria de los momentos más felices y más difíciles del día.
- Hacer silencio e invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: ***“Ayúdanos, Señor, a observar atentamente el curso de nuestros pensamientos, sentimientos y emociones, dándonos cuenta de dónde vienen y hacia dónde nos llevan”***

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?
- **2da. Ronda:** ¿En qué momentos del día pude sentir el paso de Dios en mi vida?
- **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?
- **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.

- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.
- Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.
- Finalizar con un Padre Nuestro, Ave María y la Oración del Huellista.

ANEXO 1A “DOS EPISODIOS DE MI PELÍCULA”

La presente técnica es de carácter individual. A continuación, se presentan los pasos a seguir para su desarrollo:

- Primer episodio: invitar a los jóvenes a realizar un dibujo de ellos mismos cuando tenían 5 años y describir cómo era su cuerpo, haciendo referencia sólo a la dimensión física.
- Segundo episodio: pedir a los jóvenes que realicen un dibujo de ellos mismos a la edad que tienen actualmente. Describir su cuerpo con palabras claves.

Luego que los jóvenes tengan los dibujos elaborados, se les invita a compararlos y reflexionar personalmente a partir de las siguientes preguntas: ¿Cómo ha cambiado tu cuerpo?, ¿cuáles son los cambios más notables y significativos?, ¿cuál de esos cambios te agradan más y por qué?, ¿cuál de esos cambios no te agradan y por qué?

Finalmente, el asesor puede reforzar la reflexión de los jóvenes haciéndoles preguntas de los cambios que no hayan sido mencionados, por ejemplo: la voz, sudoración, entre otros.

ANEXO 2A ¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?*

Es una parte importante, placentera y natural de la vida. Es una forma de comunicación y una fuente de placer, salud y ternura que se expresa con abrazos, besos, miradas y mimos.

A medida que las personas crecen y se desarrollan, las formas de expresar la sexualidad se diversifican e intensifican y suelen pasar por las relaciones sexuales genitales u otras formas de contacto sexual. Cada persona expresa su sexualidad en forma particular. Todas las formas de expresar la sexualidad pueden ser satisfactorias y placenteras, pero a menudo la sexualidad está muy condicionada por las expectativas de género, por malos entendidos y por manifestaciones de poder, que limitan estas expresiones.

Es más, a veces, las personas usan su sexualidad para influenciar, dominar o hacer daño a otra persona. Esto puede ir desde la atracción, el coqueteo, el enamoramiento, hasta el acoso sexual y el abuso. No debe usarse la sexualidad para conseguir algo, ni para molestar o herir a otra persona. Vivenciamos la sexualidad las 24 horas del día como hombres y mujeres y no necesariamente con actividad sexual.

La sexualidad acompaña al ser humano desde que nace hasta que muere, ella conforma las maneras en que pensamos y entendemos el cuerpo. La sexualidad está conformada por la atracción, el género, la vinculación afectiva, incluyendo el amor, el placer, el erotismo y la responsabilidad. La sexualidad está en el centro de cada personalidad humana.



ANEXO 2B **LO VERDADERO O FALSO DE LA SEXUALIDAD**

- Se les pide a los jóvenes formar 2 equipos.
- Se ubica en el ambiente 3 carteles, hechos con materiales de reciclaje, con los siguientes encabezados: Verdadero, falso y no sabemos.
- Cada equipo recibe ocho (8) tiritas de papel: 4 con afirmaciones verdaderas y 4 con afirmaciones falsas relacionadas con la sexualidad.

Reglas del juego:

- Un joven de cada equipo lee en voz alta la afirmación de la tirita de papel número 1.
- El equipo discute durante un minuto en qué cartel debe ir.
- Cuando el asesor dé la señal (un aplauso, por ejemplo), los representantes de los equipos corren a colocar la tirita de papel en el cartel que consideren adecuado. **NOTA:** El joven que coloca la afirmación debe argumentar su respuesta. Si no sabe, puede usar el comodín de ser ayudado por su equipo.
- Si un joven usa el comodín de ser ayudado por su equipo, debe ser sustituido por otro joven para la próxima ronda. (Sólo se puede usar una vez este comodín).
- Se repite la acción con el resto de las tiritas de papel.
- Gana el equipo que sea capaz de acertar mayor cantidad de fichas en los carteles correspondientes.

Al finalizar, el asesor realiza una comprobación de los aciertos y desaciertos de los jóvenes, en ambos casos debe felicitarlos por participar y, de ser necesario, refuerza los conocimientos de los jóvenes y hace una reflexión del ejercicio.

Afirmaciones:

1. La sexualidad se refiere sólo a la genitalidad.
2. Cada persona expresa su sexualidad en forma particular.
3. La sexualidad acompaña al ser humano desde que nace hasta que muere.
4. La sexualidad no incluye el tema del amor.
5. La expresión de la sexualidad es un tema estrictamente de las mujeres.
6. La sexualidad es una parte natural de la vida del ser humano.
7. La sexualidad conforma las maneras en que pensamos y entendemos el cuerpo.
8. Un verdadero hombre no llora ni expresa sus sentimientos.
9. (se pueden agregar otras afirmaciones que cree el facilitador)

ANEXO 2C **FORMATO PARA LA PLANIFICACIÓN DEL APOSTOLADO**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:				LUGAR:
FECHA Y HORA	COLABORADORES	RESPONSABLES	RECURSOS	ESTRATEGIAS DE AUTOGESTIÓN

ANEXO 3A **¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES BÁSICAS O UNIVERSALES?**

Según el Dr. Paul Ekman (2003), las emociones básicas o universales son 7: sorpresa, tristeza, desprecio, miedo, ira, alegría y asco.⁹

- **Sorpresa:** Sensación de sobresalto o perplejidad que experimentamos justo después de un acontecimiento completamente inesperado.
- **Tristeza:** Es una emoción en la que el individuo lleva a cabo un proceso de valoración sobre algo que le ha sucedido. Concretamente, se suele desencadenar por la pérdida o fracaso (real o potencial) de algo importante para la persona.
- **Desprecio:** Es una intensa sensación de falta de respeto o reconocimiento y aversión.
- **Miedo:** Es una emoción que surge ante un peligro real y presente. Se activa cuando nuestro bienestar mental o físico se ve amenazado.
- **Ira:** Estado afectivo de frustración, indignación, rabia, furia, cólera, entre otras, que surge por sentirse ofendidos por otras personas o cuando dañan a otros que son importantes para nosotros.
- **Alegría:** Estado emocional placentero caracterizado por sensaciones de satisfacción, bienestar y energía.
- **Asco:** Se experimenta como una tensión que tiene el objetivo de evitar, huir o rechazar un objeto o estímulo determinado que produce repugnancia.

⁹ Ekman, P. (2003). El rostro de las emociones. RBA Libros.



ANEXO 3B **DIFERENCIAS ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO SEGÚN LA PSICOLOGÍA¹⁰**

¿Cuáles son las diferencias entre emoción y sentimiento? ¿Realmente son conceptos muy distintos?

1. El origen

- Las emociones son algo más instintivo y automático que llegan a generarse sin hacer consciencia de la situación, simplemente aparecen y llegamos a experimentar de manera más intensa las reacciones que nos provocan en nuestro cuerpo.
- A diferencia de los sentimientos, que dejan de ser instintivos y pasan por una especie de filtro mental en donde podemos pensar de manera más racional, por lo que valoramos y evaluamos la experiencia.

2. El orden

- La emoción es una reacción inconsciente e inmediata que siempre va primero.
- El sentimiento surge lentamente tras la información recibida de las emociones y los pensamientos y la interpretación de los mismos.

3. La duración

- Las emociones tienen un periodo corto de duración.
- Sin embargo, los sentimientos pueden prolongarse lo que queramos, incluso pueden durar para toda la vida.

4. La participación de los pensamientos

- Las emociones son reacciones inmediatas no mediadas por la razón, primero se siente la emoción y luego se es consciente de que se siente.
- La forma de interpretar las emociones es lo que determinará los sentimientos, que sí están mediados por los pensamientos.

5. La universalidad

- Las emociones son universales y todo el mundo las experimenta.
- No todas las personas tienen que experimentar todos los sentimientos.

6. La intensidad

- Aunque ambos pueden sentirse en diferentes grados de intensidad, por naturaleza, las emociones irrumpen de forma abrupta y se sienten con más fuerza.
- Por otro lado, los sentimientos son estables y pueden sentirse más profundos de forma racional, pero sus sensaciones físicas no son tan fuertes ni intensas como en el caso de las emociones.

7. Las consecuencias

- Las emociones nos mueven y nos motivan a la acción. Para que estos intensos pero efímeros estados no te dominen, puedes aprender técnicas para manejar las emociones.
- Mientras que los sentimientos, al ser más duraderos y estables, influyen en nuestras decisiones y en nuestro estilo de vida.

¹⁰ Artículo disponible en: <https://cutt.ly/DhUYUmt>.

ANEXO 3C TÉCNICA DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL: “EL SEMÁFORO”

El Semáforo¹¹ es una técnica utilizada para enseñar a los niños a controlar sus emociones, sin embargo, puede ser utilizada por jóvenes y adultos. Para ello, sigue estos sencillos pasos:

1. **Semáforo en rojo:** Me detengo, me tomo un minuto para calmarme. Me retiro del lugar, respiro profundamente. Inhalo y exhalo 3 veces.
2. **Semáforo en amarillo:** Pienso en lo que me está sucediendo. Son dos preguntas que nos podemos hacer:
 - a. ¿Qué acaba de pasar?
 - b. ¿Cómo puedo actuar/reaccionar?
3. **Semáforo en verde:** Pongo en práctica la solución que he pensado, actuando de manera tranquila y sin herir a los demás.

¹¹ Adaptación de técnica disponible en: <https://psicologiymente.com/desarrollo/tecnicas-autocontrol-emocional-ninos>.



ANEXO 4A TÉCNICAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

1. Respiraciones diafragmáticas

Es un tipo de respiración relajante que usa el diafragma. El diafragma es el músculo que se encuentra debajo de las costillas y arriba del estómago. Con este tipo de respiración, el diafragma ocasiona que el estómago, en vez del pecho, suba y baje. Cuando los pulmones se llenan de aire el diafragma presiona hacia abajo y el estómago sube (se mueve hacia adelante). Cuando los pulmones se vacían de aire el diafragma vuelve a subir y el estómago baja (se mueve hacia adentro). El resultado es una respiración lenta, uniforme y profunda.

¿Cómo hacer la respiración diafragmática?

- Siéntese en una silla cómoda o acuéstese boca arriba con una almohada debajo de la cabeza.
- Coloque una de las manos sobre el pecho y la otra sobre el abdomen.
- Inhale lentamente por la nariz. Cuente hasta 2. A medida que inhale, el abdomen debe empujar la mano. El pecho debe permanecer quieto.
- Expulse el aire lentamente con los labios juntos (casi cerrados). Cuente hasta 4. A medida que expulsa el aire, debe sentir que el estómago se hunde.

Ventajas de la respiración diafragmática:

- Lleva gran cantidad de oxígeno a los pulmones
- Activa la respuesta de relajación del organismo
- Permite liberar el estrés
- Permite controlar las emociones
- También se puede acceder a la información desde el siguiente enlace: <https://myhealth.ucsd.edu/Spanish/RelatedItems/3,82452>
- Incluso, pueden ver el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=TuPaMCsnxes>

2. Arteterapia

Es una forma de terapia expresiva, se fundamenta en el proceso creativo del arte para lograr mejorar el bienestar psicológico general de las personas. Las propias emociones que se expresan a través del arte pueden ayudar a las personas a aumentar su autoestima, controlar sus emociones, reducir estrés, entre otros beneficios.

Importante, desde la Arteterapia no se juzga el resultado, se valora el proceso, ya que es lo que nos ayuda a regular nuestras emociones. Algunas actividades de Arteterapia que podemos hacer en casa son:

- Dibujar en la oscuridad
- Dibujar con tu mano no dominante
- Crear un collage
- Contemplar una pintura e interpretar su significado
- Pintar lo que desees.

Te invitamos a acceder al siguiente enlace para mayor información: <https://labanart.com/blogs/decorar-con-arte/practicar-arteterapia-desde-casa>

3. Musicoterapia

Es una disciplina científica que utiliza como principal herramienta la música y que busca mejorar la salud y bienestar tanto emocional como físico de las personas, permitiendo expresarse ya sea de forma individual o en grupo. Actividades que se pueden realizar:

- Escuchar música conscientemente
- Escribir canciones
- Bailar
- Tocar algún instrumento

ANEXO 4B TÉCNICAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Si deseas más información, te invitamos a revisar el siguiente enlace: <https://medicinatural-alternativa.com/musicoterapia/>

4. Autorregistro de emociones o diario emocional.

Es una de las técnicas más efectivas y utilizadas para la autorregulación emocional. Consiste en registrar todas aquellas situaciones que nos hayan provocado un cambio en nuestro estado emocional.

Ventajas:

- Nos ayuda a mejorar la resolución de conflictos.
- Nos permite conocer nuestras emociones.
- Nos ayuda a gestionar de manera adecuada nuestras emociones.
- Aumenta nuestra seguridad y la confianza.
- Mejora nuestra autoestima.

Para llevar un diario emocional, se pueden seguir estos pasos:

- a. Ubica un cuaderno o una aplicación de tu teléfono que te permita procesar texto.
- b. Al final del día, escribe un balance emocional diario, es decir, en qué momentos del día se alteró tu estado emocional. Registra: Fecha y hora, situación que desencadenó todo (qué estabas haciendo), la emoción que experimentaste, cómo reaccionaste.
- c. Luego, con el paso de los días, podrás observar cuáles son las situaciones que provocan en ti una alteración de tu estado emocional.
- d. Se recomienda que luego de algunas semanas incorpores a tu registro la siguiente pregunta: ¿de qué otra forma pude haber reaccionado? (respuesta alternativa)

Te invitamos a revisar el siguiente enlace para obtener más información: <http://emocionesbasicas.com/2016/02/29/la-tecnica-del-diario-emocional/>

5. Crear un rincón de conciencia emocional.

La creación de un rincón de conciencia emocional o rincón de las emociones es común en las escuelas para enseñar a los niños a vivir sus emociones de manera adecuada. Sin embargo, también puede ser utilizado para que jóvenes y adultos acudan en busca de tranquilidad o estabilidad emocional.

Pasos para crear un rincón de las emociones en casa:

- Escoge un lugar de la casa (en el cual puedas estar solo)
- Decóralo a tu gusto, con todos los elementos que desees: un cojín o una silla cómoda, una mesita, hojas, colores, libros, fotos de seres queridos, un reproductor de sonido, tus instrumentos musicales, etc.
- Acércate a él cuando sientas alguna emoción que quieras manejar o cuando tengas la necesidad de pensar/reflexionar acerca de algo.
- Recuerda que es tu rincón de conciencia emocional, puedes agregar los elementos que te ayuden a manejar mejor tus emociones.

PISTA: Aquí puedes practicar arteterapia, musicoterapia, trabajar en tu diario de emociones, respiraciones diafragmáticas, entre otras.

Si quieres obtener más información, puedes acceder al siguiente enlace: <https://edukame.com/el-rincon-de-las-emociones>



Lecturas complementarias:

- **Título:** Guía sobre la imagen corporal para chicos
- **Enlace:** <https://kidshealth.org/es/teens/male-bodyimage-esp.html?WT.ac=ctg#cattake-care-esp>
- **Descripción:** Recomendaciones para el autocuidado y la autoimagen de los jóvenes.

- **Título:** Pubertad en las chicas: son normales estos cambios
- **Enlace:** <https://www.adolescenciasema.org/adolescentes/si-eres-adolescente-este-es-tu-sitio-/mi-cuerpo/pubertad-en-las-chicas-son-normales-estos-cambios/>
- **Descripción:** Explicación de los cambios corporales de las adolescentes.

- **Título:** Sexualidad saludable y responsable
- **Enlace:** <https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjoven/sexualidad/sexualidad-saludable-responsable>
- **Descripción:** Artículo sobre la sexualidad saludable y responsable.

- **Título:** Técnicas de control emocional para adolescentes
- **Enlace:** <https://blog.up.edu.mx/prepaup/tecnicas-de-control-emocional-para-adolescentes>
- **Descripción:** Recopilación de técnicas sencillas para el control emocional en la adolescencia.

- **Título:** Educación afectivo-sexual de niños y adolescentes
- **Enlace:** https://encuentra.com/sexualidad/educacion_afectivosexual_de_ninos_y_adolescentes_12757/
- **Descripción:** Claves para la educación en la afectividad.

Videos recomendados:

- **Título:** Ejercicio responsable de la sexualidad en la adolescencia.
- **Enlace:** https://youtu.be/MtdMI2_i89s
- **Descripción:** Recomendaciones para el ejercicio responsable de la sexualidad.

- **Título:** Alike.
- **Enlace:** <https://youtu.be/kQjtK32mGJQ>
- **Descripción:** Un video para reflexionar acerca de nuestros sueños y no dejarnos imponer cosas que no nos hagan felices.

- **Título:** Método de relajación japonés.
- **Enlace:** <https://youtu.be/N39dSYRFdv8>
- **Descripción:** Explicación de una técnica de relajación y control emocional.

Infografías recomendadas:

- **Título:** Poderosos hábitos para dominar tus emociones
- **Enlace:** <https://www.pinterest.com/pin/799318633856618530/>

- **Título:** 10 tips para aumentar tu Inteligencia Emocional
- **Enlace:** <https://www.pinterest.com/pin/374713631475748612/>

- **Título:** 9 hábitos de gente con Inteligencia Emocional
- **Enlace:** <https://www.pinterest.com/pin/24206916734744497/>

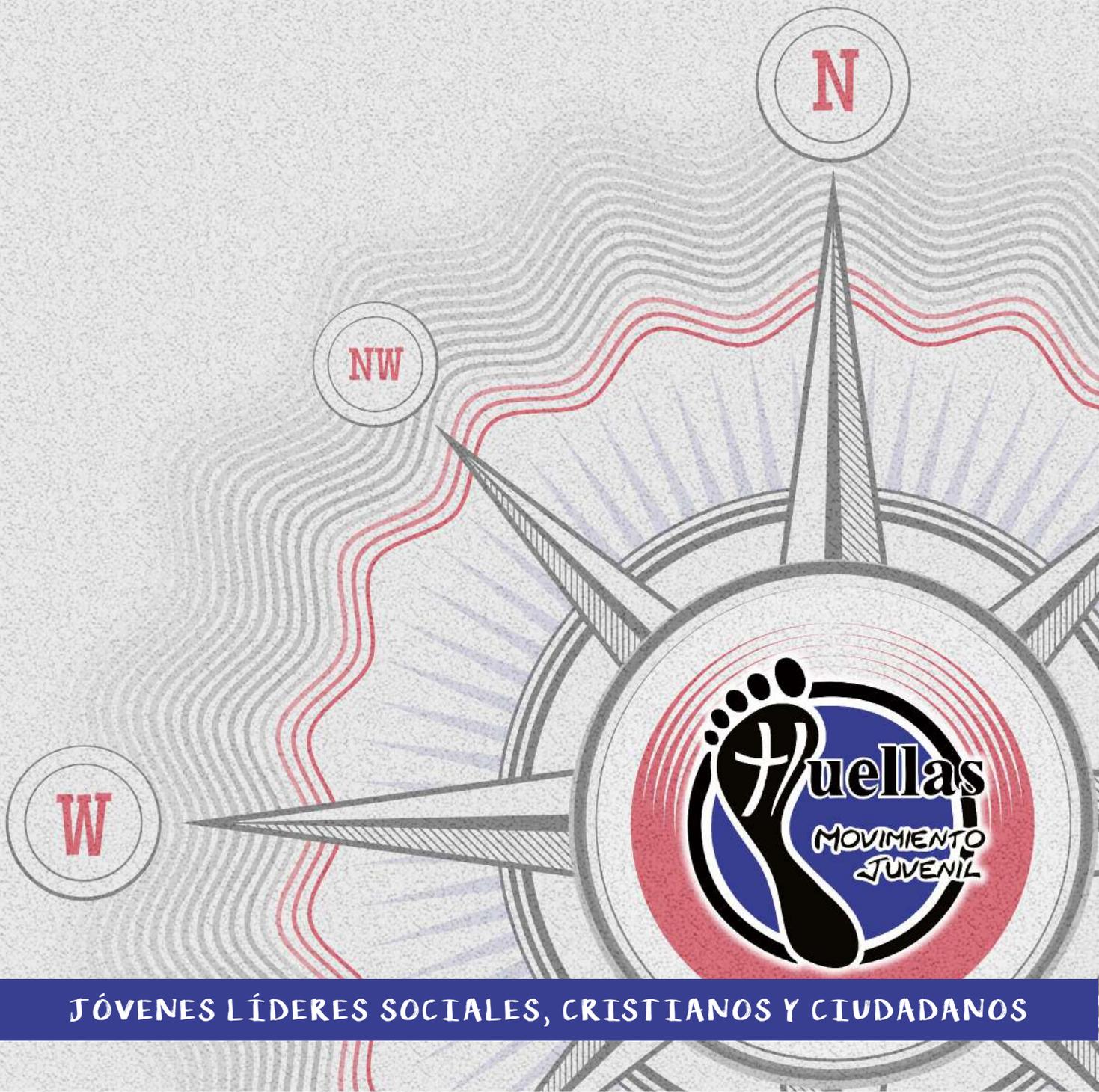
Sitios Web y aplicaciones:

- **Título:** Uniks
- **Enlace:** https://play.google.com/store/apps/details?id=com.uniks.uniksapp&hl=es_419&gl=US
- **Descripción:** Red social de intercambio de comentarios y apreciaciones positivas entre usuarios, fomenta el autoconocimiento y la positividad.

ITINERARIO

Joven con herramientas para
el autoaprendizaje

2



JÓVENES LÍDERES SOCIALES, CRISTIANOS Y CIUDADANOS



«Todo ser humano, si se lo propone,
puede ser escultor de su propio cerebro.»

Santiago Ramón y Cajal



Contenidos:

- El Autoaprendizaje y medios digitales
- Manejo de estrategias de autoaprendizaje en medios digitales

Unidades de competencia:

- Selecciona medios según su interés que contribuyan a la obtención de nuevos aprendizajes.
- Realiza sus asignaturas académicas y del hogar a través de diversos medios.

0. Preparando el encuentro:

- Es importante que el asesor se asegure de llevar los anexos, bien sea impresos o en versión PDF, junto con los recursos de los diferentes momentos formativos.

1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno.)

El asesor da la bienvenida a los jóvenes y les pide formar un círculo, tomados todos de las manos. Luego, les invita a cerrar los ojos y pensar en una persona que les haya enseñado cosas positivas para su vida, en silencio, sólo pensar en el nombre de esa persona. Seguidamente, comenzando por el asesor, le dice a su compañero de la derecha el nombre de esa persona y qué le enseñó. Se continúa hasta que todos hayan tenido la oportunidad de participar. En este momento se podría realizar una dinámica rompe hielo, disponible en <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/caldeamiento-o-rompehielo/dinamica-prohibido-reir/>

Finalmente, les presenta el propósito del encuentro, el cual es: *“Reconocer y valorar a las personas que me han enseñado cosas positivas para mi vida.”*

2. Oración.

(Tiempo: 15 minutos. Recursos: imagen de Jesús.)

Se pide a los jóvenes sentarse en una posición cómoda, con la espalda recta, y respirar de manera lenta y profunda. Se les invita a repetir: *“Señor, que todo lo que diga, piense y haga en el día de hoy, contribuya a construir tu Reino de amor y fraternidad entre todos mis hermanos.”*

Se realiza la lectura del evangelio según San Juan 3, 2-3. Se realizan las siguientes preguntas: ¿Reconocemos a Jesús como Maestro en nuestras vidas?, ¿Qué significa para mí nacer de nuevo desde arriba? Se finaliza con una plenaria para que los jóvenes comuniquen los frutos de la oración. Lo central en la oración es aprender a valorar las enseñanzas de otras personas en la vida de los jóvenes. Se recomienda escuchar la canción: *“Nacer de nuevo”*, de Iván Díaz, disponible en: <https://youtu.be/GwQDfNMDKnM>



3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: hojas de reciclaje, lápices, colores)

El asesor invita a los jóvenes a crear, de manera individual, una línea de tiempo (timeline) en la cual reflejen los nombres de todas aquellas personas que han sido significativas en su aprendizaje. Se aconseja seguir estas instrucciones:

- Usar una medida de tiempo. (Años, preferiblemente)
- Identificar aquellas personas significativas en su aprendizaje.
- Señalar el aprendizaje que se obtuvo de cada una de esas personas.

Posteriormente, se organizan equipos de cinco (5) participantes y se les da unos minutos para que cada uno tenga la oportunidad de presentar su línea de tiempo, destacando los aprendizajes y las personas significativas en sus vidas. Aquí se recomiendan algunas técnicas para formar grupos: <https://www.urtxintxa.eus/es/kdahtb-mota/tecnicas-para-formar-grupos/>

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: Anexo 1A)

Para este momento del encuentro, el asesor pide a los jóvenes permanecer en los cinco (5) equipos que conformaron. Se entrega el Anexo 1A impreso o en versión PDF. Cada equipo debe revisar el material y prepararse para compartir en qué consiste una de las herramientas propuestas, pero a través de la técnica del Elevator Pitch: una forma de presentar ideas ante terceras personas en un discurso de 30 segundos. Para lo cual deben seguir estos pasos:

- Romper el hielo con una pregunta que capte la atención.
- Presentar el nombre del equipo.
- Contar las ideas del equipo en pocas palabras: explicar una de las técnicas de autoaprendizaje.
- Resaltar la importancia del autoaprendizaje en los jóvenes.

Luego, cada equipo selecciona a un joven que presentará el discurso de 30 segundos ante los demás compañeros, la idea es que sean capaces expresar de manera breve en qué consiste alguna de las técnicas de autoformación señaladas en el Anexo 1A. Para ayudar a los jóvenes a vencer el miedo escénico el asesor puede ofrecer algunas recomendaciones: <https://lamenteesmaravillosa.com/como-superar-el-miedo-escenico-a-hablar-en-publico/>

5. Nuestra Huella:

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: líneas de tiempo de los jóvenes, textos escritos para el Elevator Pitch.)

A partir de lo realizado en la actividad anterior, el asesor invita a los jóvenes a participar en un juego de roles titulado: “*Jóvenes autodidactas*”, para el cual deben seguir estos pasos:

- Los equipos tendrán cinco (5) minutos para organizarse y preparar la práctica de la técnica de autoformación que presentaron a través del Elevator Pitch.
- Por turnos, cada equipo da instrucciones para que el resto de los jóvenes, de manera individual y

como si estuvieran en sus hogares, practiquen la técnica.

- Sin embargo, el asesor asignará roles a los jóvenes: los del equipo de turno, son facilitadores de un curso; cinco jóvenes, son participantes que siguen instrucciones y apuestan por su autoformación; otros cinco, no prestan atención ni siguen instrucciones; el resto, actúa como normalmente lo hacen al estudiar en casa.

- Se continúa hasta que cada equipo haya realizado la práctica de la técnica de autoformación con el resto de sus compañeros.

Al finalizar el ciclo, se invita a los jóvenes a formar un círculo y el asesor pregunta a los jóvenes cuál de las técnicas les gustó más, por qué y qué elementos le agregarían para mejorarla. El punto central de esta reflexión es que los jóvenes conozcan las técnicas y sean capaces de aplicarlas en su vida cotidiana.

6. Planificación del apostolado

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

En este punto del encuentro, es importante destacar el protagonismo de los jóvenes, por tal razón, el asesor sólo los animará diciéndoles: “Vamos a planificar el apostolado: ¿qué ideas tienen?, ¿qué se les ocurre para el apostolado de este tema?” Se abre un espacio de reflexión y también se puede realizar una lluvia de ideas. De este primer encuentro debe surgir la propuesta para el apostolado y unos primeros acuerdos para ir preparando los materiales y organizando a los jóvenes. El asesor pide que dos jóvenes se postulen de manera voluntaria para preparar la oración de inicio para el próximo encuentro.

Propuesta de apostolado: Realizar una campaña virtual o presencial de sensibilización acerca de los riesgos y peligros que corren los jóvenes en internet, tips para cuidarse de esas amenazas en el mundo digital, dirigida a los jóvenes del colegio, parroquia o comunidad donde funciona el Lugar Huellas. El asesor resalta que, así como planificamos nuestras acciones de apostolado, los tiempos de estudios también se deben planificar.



7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Biblia, imagen de Jesús, reproductor de sonido)

El asesor pide a los jóvenes que se sienten en el piso, formando un círculo. En el centro se colocan los símbolos. Para iniciar, se coloca la canción “Tú y yo nos vamos haciendo”, (Salmo del P. González Buelta, SJ, cantado por Pantaleón, SJ), en la versión del disco “Vaya esta canción” del Movimiento Juvenil Huellas.

Se siguen estos pasos:

- Comenzar con la señal de la cruz.
- En silencio, revivir cada momento del día como una película. Hacer memoria de los momentos más felices y más difíciles del día.
- Hacer silencio e invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: ***“Señor, que nuestra mirada juvenil aprenda tu manera amorosa de contemplar el mundo, sabiendo que el Padre cuida siempre de nosotros.”***

Rondas de reflexión: (en este punto el asesor resalta el valor de hacerse preguntas claves para facilitar el aprendizaje)

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?
 - **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?
 - **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?
 - **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?
- Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.
- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.
 - Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.
 - Finalizar con la oración del Padre Nuestro, Ave María y/o la Oración del Huellista.

Contenidos:

- El Autoaprendizaje y medios digitales
- Técnicas de estudio y organización del tiempo
- Práctica de la expresión oral y escrita

Unidades de competencia:

- Selecciona medios según su interés que contribuyan a la obtención de nuevos aprendizajes.
- Reconoce la importancia de realizar sus asignaciones académicas como parte de su desarrollo integral.

0. Preparando el encuentro:

- Es ideal que la convocatoria para este encuentro se realice a través de medios digitales, bien sea a través de WhatsApp o de las redes sociales. Procurar que para el encuentro se cuente con una computadora o un teléfono inteligente con conexión a internet.



1. Bienvenida.

(Tiempo: 5 minutos. Recursos: ninguno)

El asesor les da la bienvenida a los jóvenes y los invita a jugar “*El abrazo cristiano*”, siguiendo estos pasos:

- Los jóvenes permanecen de pie y forman un círculo.
- Se pide a un voluntario que inicie el juego, para lo cual debe preguntar a su compañero de la derecha: “*¿Conoces el abrazo cristiano?*”, a lo cual el otro joven debe responder: “*No, no lo conozco*”. Luego, el joven que hizo la pregunta le da un abrazo y le dice al oído una frase que exprese el amor de Dios, por ejemplo: “*El Señor Jesús te ama*”, “*Somos hermanos en Cristo*”, “*Soy tu hermano, Huellas es tu familia*”, entre otras. Se trata de dar un abrazo y entregar un mensaje positivo.
- Seguidamente, el joven que recibió el abrazo debe realizar la misma pregunta a su compañero de la derecha, siguiendo la misma estructura. Se continúa hasta que hayan participado todos.

El asesor presenta el propósito del encuentro, el cual es: “*Reconocer la importancia del autoaprendizaje en la formación integral de los jóvenes.*”

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Teléfono con conexión a internet o computadora)

La oración de este encuentro será dirigida por los dos (2) jóvenes que se postularon como voluntarios para prepararla. En caso de que no asistan o no se haya preparado la oración, se propone la

siguiente:

Sentarse en una posición cómoda, con la espalda recta y respirar de manera lenta y profunda. Se invita a los jóvenes a repetir: *“Señor, que todo lo diga, piense y haga en el día de hoy, contribuya a construir tu Reino de amor y fraternidad entre todos mis hermanos.”* Luego, se realiza la lectura de la oración por la canonización del Beato Carlo Acutis. Ver Anexo 2A o acceder al enlace: <https://www.aciprensa.com/noticias/con-esta-oracion-puedes-pedir-la-intercesion-del-beato-carlo-acutis-84105>

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: Hojas de reciclaje, lápices)

El asesor invita a los jóvenes a organizarse en equipos de cinco (5) personas y a compartir, de manera breve, cómo realizan las tareas o asignaciones escolares. La idea es que cuenten a sus compañeros cómo se organizan, qué hacen mientras realizan las asignaciones y cuánto tiempo le dedican. Luego, cada equipo realiza una dramatización breve de cómo es una jornada normal de estudio en su vida cotidiana, incorporando todos los elementos que ellos consideren necesarios. El asesor toma nota de los aspectos relevantes que surjan de las dramatizaciones para ser utilizados en la próxima actividad.

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: Anexo 2B impreso o en versión PDF, notas de la actividad anterior.)

A los mismos cinco (5) grupos que están conformados, el asesor les comparte el Anexo 2B (Impreso, en PDF o el siguiente enlace: <https://www.educaweb.com/noticia/2020/04/08/consejos-estudiar-online-tiempos-covid-19-19137/>)

Cada equipo debe revisar todo el material, pero el asesor asignará dos (2) puntos a cada equipo para que preparen una presentación. (Como son 9 puntos, uno de los equipos deberá crear una nueva recomendación a partir de la lectura y su experiencia personal como estudiantes)

Para la presentación de cada equipo se contará con un tiempo de (3) minutos y la consigna es la siguiente: cada equipo representa una institución especializada en educación a través de medios digitales, el público al cual van dirigidas las recomendaciones son jóvenes de 13 a 15 años de edad que están interesados en aprender a gestionar su aprendizaje. Al finalizar las presentaciones, se realiza una lectura conjunta del material, permitiendo la participación de los jóvenes y se pasa a la siguiente actividad.

5. Nuestra Huella

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: Anexo 2B, hojas de reciclaje, lápices)

En este momento del encuentro, el asesor solicita a los jóvenes retomar las recomendaciones expresadas en el Anexo 2B, participarán en la actividad llamada: *“Cartas en el asunto”*, la cual consiste en responder una carta que les ha enviado un joven de 13 años, en la cual les cuenta: *“Cuando voy a*



estudiar en mi casa me siento frente a la computadora, reviso mis redes sociales, paso como 5 minutos escogiendo la música que quiero escuchar, respondo los mensajes que me han llegado, bueno, coloco en el buscador el nombre de la tarea y entro al primer enlace que me sale, algunas veces me distraigo viendo memes, después copio y pego todo, lo acomodo para que se vea bien y listo, sigo viendo fotos y conversando en las redes sociales... pero no me ha ido bien en el colegio, por eso les escribo a ustedes, que son personas que saben mucho ¿qué consejos me pueden dar para mejorar mi forma de estudiar y hacer las tareas?, muchas gracias”

Organizados en dos (2) grupos, los jóvenes responderán la carta resaltando la importancia de dar consejos que sean aplicables a sus propias vidas, algunas preguntas que pueden ayudar a la reflexión son: ¿Cómo puedo organizar mejor mi tiempo de estudio? ¿Por qué debo preocuparme de mi forma de aprender?, ¿por qué debo aprender a seleccionar la información de internet? Posteriormente, cada equipo realiza la lectura de la carta que le respondió al joven que pidió su ayuda.

6. Planificación del apostolado:

(Tiempo: 15 minutos. Recursos: formato de planificación del apostolado.)

Se invita a los jóvenes a retomar la planificación del apostolado y a definir los detalles que sean necesarios para una óptima organización.

Propuesta de apostolado: Asignar responsabilidades a los jóvenes para la preparación de la campaña virtual o presencial de sensibilización acerca de los peligros que corren los jóvenes en internet. Definir: tiempo, modalidad, responsables y recursos. Se invita a los jóvenes investigar acerca de los riesgos del mal uso del internet y también a buscar páginas web que ofrezcan estrategias para el autoaprendizaje.

7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Biblia, vela, Itinerario de Formación.)

Todos se sientan formando un círculo, en el centro se colocan los símbolos. Y comienzan con la señal de la cruz. En silencio, revivir cada momento del día como una película.

- Hacer memoria de los momentos más felices y los no tan felices del día.

- Hacer silencio e invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia, diciendo: **“Concédenos, Señor, el don de la sabiduría para saber tomar buenas decisiones para nuestras vidas”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?

- **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?

- **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?

- **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten. Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él. Finalizar con un Padre Nuestro, Ave María y/o la Oración del Huellista.

Contenidos:

- Uso de técnicas de estudio y organización del tiempo.

Unidades de competencia:

- Selecciona medios según su interés que contribuyan a la obtención de nuevos aprendizajes.
- Reconoce la importancia de realizar sus asignaciones académicas como parte de su desarrollo integral.
- Conoce los riesgos y oportunidades del manejo de entornos virtuales y digitales.

0. Preparando el encuentro:

- Es fundamental que el asesor disponga de los anexos, bien sea impresos o en versión PDF.
- Pedir a los jóvenes que lleven ropa cómoda, ideal para acostarse en el suelo.

**1. Bienvenida.**

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: vendas o tiras de tela, hojas de reciclaje, reloj.)

El asesor da la bienvenida a los jóvenes, les pide conformar equipos de cinco (5) personas y sentarse en el suelo, formando pequeños círculos. Se debe vendar los ojos a un participante por equipo y entregarle una hoja de reciclaje y un lápiz. Cuando el asesor dé la señal (un aplauso), los participantes deben guiar al joven de su equipo que tiene los ojos vendados para que escriba los nombres de cada uno de ellos y luego, con la hoja de reciclaje, hacer un barquito de papel, pero sólo cuentan con un minuto. Gana el equipo que cumpla con ambas tareas en el menor tiempo posible. Luego, el asesor pregunta a los jóvenes: *¿cómo se sintieron al realizar este juego?, ¿qué tal se siente tener el tiempo medido para una actividad?, ¿todos lo lograron?* Se permite la participación de los jóvenes.

Finalmente, les presenta el propósito del encuentro, es cual es: *“Comprender la importancia que tiene la gestión del tiempo en el éxito académico y el desarrollo personal de los jóvenes.”*

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: biblia)

El asesor invita a los jóvenes a acostarse bocarriba en el suelo, cerrar los ojos y respirar profundamente. Los invita a imaginar que están acostados sobre la grama, en un jardín. Les pide continuar respirando lentamente. Se recomienda escuchar la canción: *“Todo mi amor es para ti”*, de Alfareros,

disponible en: <https://youtu.be/79Xp00PrBhM>

Luego, el asesor realiza la siguiente lectura de Eclesiastés 3, 1-8. “*Hay un tiempo para todo.*” Se invita a los jóvenes a reflexionar a partir de las siguientes preguntas: *¿Cómo organizo mi tiempo en el día a día?, ¿Dejo que las preocupaciones me agobien o me organizo para responder a todas mis responsabilidades?* Se invita a los jóvenes a compartir los frutos de la oración. Se finaliza con un Ave María. También se explica que estas técnicas de relajación ayudan al aprendizaje, en tanto que posibilitan mayor concentración.

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: hojas de reciclaje)

El asesor invita a cada joven a tomar una hoja de reciclaje y dibujar un organizador semanal. Cada joven debe describir su día a día en función del tiempo, es decir, colocar en el planificador qué actividades realiza en cada momento del día. Este recurso diseñado por los jóvenes es la base de la siguiente actividad.

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: planificadores de los jóvenes, Anexo 3A, reloj o cronómetro, hojas de reciclaje y marcadores)

En este momento del encuentro, el asesor invita a los jóvenes a jugar “*Los Ladrones de tiempo*”, para lo cual debe organizarlos en cinco (5) equipos, facilitarles el Anexo 3A (impreso o en versión PDF) y seguir estas instrucciones:

- Cada equipo cuenta con diez minutos para leer el contenido del anexo 3A.
- Luego, con los planificadores semanales de la actividad anterior, deben identificar cuáles son sus “*ladrones de tiempo*”
- Posteriormente, identifican en su equipo cuál es el top 3 de los “*ladrones de tiempo*”, es decir, los tres que más se repiten.
- Se abre un espacio para que cada equipo presente sus 3 “*ladrones de tiempo.*”

Al final, se realiza una reflexión acerca de cómo afectan estos “*ladrones de tiempo*” a los jóvenes en la realización de sus tareas o asignaciones académicas y qué relación hay entre esos ladrones del tiempo y la lectura de la oración inicial (en este momento el facilitador podría repetir la lectura).

5. Nuestra Huella

(Tiempo: 25 minutos. Recursos: Lista final de los “ladrones de tiempo”.)

Se invita a los jóvenes a escribir una lista de los “*ladrones de tiempo*” de todos los equipos en una hoja de reciclaje y proponer estrategias que les ayuden a combatirlos para un mejor aprovechamiento de su tiempo diario y de estudio. Luego, se abre un espacio para reflexionar en función de las siguientes preguntas: *¿cuánto tiempo al día le regalo a los “ladrones de tiempo”?, ¿por qué es importante que aprenda a planificar el tiempo que dedico a realizar las tareas o asignaciones escolares?,*



¿por qué un joven como yo debe saber aprovechar el tiempo?, ¿en qué me ayudará planificar mejor mi tiempo de estudio?, ¿me siento llamado por Dios a aprovechar mi tiempo? Para finalizar, el asesor presenta el contenido del Anexo 3B y explica cómo funciona la Técnica Pomodoro para optimizar el tiempo.

6. Planificación del apostolado

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: formato de planificación)

Se invita a los jóvenes a retomar la planificación del apostolado que han venido desarrollando, se verifica que se hayan cumplido los compromisos establecidos y se asignan las responsabilidades finales.

Propuesta: Asignar responsabilidades para diseñar las imágenes y/o mensajes que se compartirán en las redes sociales para la campaña virtual o para lo presencial. Definir una lista de contacto con los nombres, números de teléfono y/o perfiles de redes sociales de los jóvenes a los cuales va dirigida la campaña.

7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: biblia, imagen de la Virgen María, vela.)

El asesor reúne a los jóvenes y los invita a formar un círculo. Se colocan los símbolos en el centro.

- Comenzar con la señal de la cruz.
- En silencio, revivir cada momento del día como una película. Hacer memoria de los momentos más felices y los no tan felices del día.
- Hacer silencio e invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: **“Permítenos, Señor, tener la sabiduría necesaria para reconocer todo aquello que nos pueda poner en peligro.”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?
- **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?
- **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?
- **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.

- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.
- Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.
- Finalizar con un Ave María y la oración del Huellista.



Contenidos:

- Uso de técnicas de estudio y organización del tiempo
- Manejo de estrategias de autoaprendizaje en medios digitales

Unidades de competencia:

- Selecciona medios según su interés que contribuyan a la obtención de nuevos aprendizajes.
- Utiliza los medios digitales para la búsqueda de información personal, académica y de entretenimiento.
- Conoce los riesgos y oportunidades del manejo de entornos virtuales y digitales.



0. Preparando el encuentro:

- Para el desarrollo del presente encuentro es indispensable que se pueda contar con uno o varios dispositivos con acceso a internet y los materiales digitales para la campaña..

1. Bienvenida.

(Tiempo: 5 minutos. Recursos: dispositivo para reproducir música)

El asesor da la bienvenida a los jóvenes y les presenta el propósito del encuentro, el cual es: “Realizar una campaña virtual de sensibilización acerca de los riesgos que corren los jóvenes en internet, dirigida a los jóvenes del colegio, parroquia o comunidad donde funciona el Lugar Huellas”. En este momento se podría realizar un ejercicio de risoterapia o gimnasia cerebral para activar a los jóvenes.

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: dispositivo para reproducir música.)

Se invita a los jóvenes a sentarse formando un círculo, con los ojos cerrados y ambas manos sobre el corazón. Se les invita a hacerse conscientes de su respiración, tratando de sentir los latidos de su corazón. El asesor lee la siguiente oración:

“Aquí estamos, Señor, ante ti para llevar tu Buena Nueva a todos nuestros hermanos. Te pedimos que nos guíes y acompañes en esta campaña que queremos realizar el día de hoy. Queremos que todos nuestros hermanos conozcan los riesgos que corren al usar de manera irresponsable el internet, pero también mostrar que a través de esta herramienta nos podemos acercar a ti.”

Se finaliza la oración escuchando y cantando: “Hoy”, el Padre Alex Salom. S.J., en la versión del disco “Vaya esta Canción” del Movimiento Juvenil Huellas, disponible en: <https://youtu.be/2ry67Zc-ZX5A>

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: materiales preparados por los jóvenes)

En este momento del encuentro, cada joven tomará la palabra para comentar en un minuto qué materiales preparó para la campaña y cómo se sintió en dicho proceso, mencionando si lo realizó en grupo o de manera individual. Lo importante es que el asesor identifique si los jóvenes aplicaron algunas de las técnicas de organización del tiempo que se abordaron en los primeros tres (3) encuentros.

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

A partir del ejercicio anterior, el asesor tomará la palabra para insistir en la importancia de saber gestionar el tiempo para ser eficientes y tener éxito en el ámbito académico, recordando la necesidad de vencer a los “ladrones de tiempo”. Además, de recordar a los jóvenes los riesgos del mal uso del internet.

5. Nuestra Huella:

(Tiempo: 60 minutos. Recursos: materiales preparados por los jóvenes para la campaña)

Si se cuenta con dispositivos con acceso a internet, el asesor organiza a los jóvenes en tantos equipos como dispositivos con los que cuenten. Se asigna una red social a cada grupo y se inicia con la campaña, la estrategia será: primero compartir tres imágenes con frases relacionadas con los riesgos y peligros que corren los jóvenes en internet, y luego, se sugieren páginas web que ofrecen contenidos apropiados para jóvenes y presentan técnicas de autoaprendizaje. Los jóvenes deben estar atentos para responder a cualquier pregunta que le realicen las personas que interactúen con las imágenes.

En caso de que sólo se cuente con un dispositivo, se organizan dos (2) grupos, cada uno tomará turno para realizar sus aportes a la campaña, mientras uno ejecuta su estrategia comunicacional, el otro grupo prepara su participación. En caso de ser necesario, se asignan responsabilidades para que la campaña continúe una vez que haya finalizado el encuentro, para que los jóvenes puedan realizar sus aportes desde casa.





6. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: biblia, cruz y vela.)

El asesor invita a los jóvenes a sentarse formando un círculo y comienzan con la señal de la cruz. Les invita a hacer silencio y revivir cada momento del día como una película. Hacer memoria de los momentos más felices y más difíciles del día. Se invita a los jóvenes a repetir: **“Permítenos, Señor, ser mensajeros de tu Buena Nueva, que nuestra vida sea un reflejo de tu amor.”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?
- **2da. Ronda:** ¿En qué momentos del día pude sentir el paso de Dios en mi vida?
- **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?
- **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día: Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten. Finalizar con un Padre Nuestro, Ave María y/o la Oración del Huellista.

ANEXO 1A **HERRAMIENTAS DE AUTOAPRENDIZAJE**

Según Pérez Porto y Merino (2008)¹², el autoaprendizaje es *“la forma de aprender por uno mismo. Se trata de un proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes, que la persona realiza por su cuenta ya sea mediante el estudio o la experiencia.”*

Algunas técnicas:

1. Preparar tu momento de estudio: Antes de comenzar puedes utilizar esta técnica, la cual consiste en mirar tu mano derecha y responder preguntas por cada dedo, incluso puedes hacer el dibujo de la silueta de tu mano y anotar las respuestas.

- a. **Meñique:** ¿cómo me siento hoy?
- b. **Anular:** ¿qué voy a estudiar?, ¿de qué materia?
- c. **Medio:** ¿cuál es mi meta en esta sesión de estudio?, ¿qué espero lograr?
- d. **Índice:** ¿cuánto tiempo le voy a dedicar?
- e. **Pulgar:** ¿qué materiales necesito?, ¿tengo todo lo que requiero?

2. Seleccionar fuentes: Hoy en día tenemos acceso a mucha información en internet, sin embargo, para el autoaprendizaje es muy importante saber seleccionar las fuentes. Usa esta técnica para seleccionar fuentes de información confiable: Una vez hayas encontrado lo que buscas, repasa estas preguntas, en caso de ser afirmativa la respuesta, la fuente de información se gana un punto, selecciona siempre aquellas fuentes que tengan más puntos positivos.

- a. **Identificación de la fuente:** ¿El sitio web, documento, presentación, noticia, texto contiene el nombre del (los) autor (es)?
- b. **Si el autor del contenido es un individuo:** ¿se identifica en la fuente: su reputación, título, cargo o posición en la institución?
- c. **Si el autor del contenido es una institución u organización:** ¿se puede identificar su nombre de dominio para determinar su actividad principal? (Por ejemplo: .com: comercial, .edu: educacional, .gov o gob: gubernamental, .org: no lucrativa.)
- d. **Si en el sitio web o artículo mencionan teorías de diversos autores:** ¿colocan las referencias bibliográficas?

3. Tomar apuntes de forma creativa: Tomar apuntes puede parecer una tarea aburrida, pero sigue estos pasos para hacerlo de forma creativa y divertida:

- a. **Utiliza el medio adecuado para tomar notas:** Si vas a escribir a mano, procura utilizar notas al margen y colocar colores para resaltar las ideas. Puedes tomar apuntes en la computadora, incluso con tu teléfono celular.
- b. **No escribas todo:** Los apuntes nos ayudan a recordar lo que escuchamos o leemos, pero no debemos copiar todo, procura organizar tus apuntes con un esquema.

¹²Pérez Porto y Merino. Publicado: 2008. Actualizado: 2008. Definición de autoaprendizaje (<https://definicion.de/autoaprendizaje/>).



ANEXOS ITINERARIO 2



c. Repasar los apuntes: Si copiamos y no repasamos, de poco nos servirán los apuntes. Por lo tanto, procura revisar tus notas al finalizar el día.

4. Mnemotecnia: Los ejercicios de mnemotecnia nos ayudan a grabar conocimientos en nuestra memoria para después recordarlos, usa estas recomendaciones para memorizar:

a. Relaciona lo que estás estudiando con una canción que te guste, intenta cantar cambiando la letra por los contenidos.

b. Clasifica lo que estás estudiando por colores, por ejemplo: importancia del agua, con el color azul o las riquezas de Venezuela con el amarillo.

c. Asocia los contenidos que estás estudiando con imágenes, te resultará más fácil recordarlos. Incluso, puedes utilizar los emojis de tu teléfono móvil.

5. Crea tu Podcast: Utiliza el grabador de audios de tu computadora o teléfono móvil para crear tus propios Podcast, es decir, realiza una grabación de aquellos contenidos que estás estudiando, para que luego lo puedas escuchar y repasar más fácilmente.

Practicando cada una de estas técnicas podrás mejorar tu rendimiento académico, pero ¿por qué es importante que un joven como tú se preocupe por su rendimiento académico? Como jóvenes de este milenio estamos llamados a formarnos para ser más útiles a la sociedad, desde lo que cada uno elija como proyecto de vida, por lo tanto, practica para que cada día seas mejor.

ANEXO 2A **ORACIÓN BEATO CARLO ACUTIS**

Oración oficial para solicitar la intercesión del Beato Carlo Acutis y así su pronta canonización¹³:

Oh Dios, nuestro Padre,
gracias por habernos dado a Carlo,
modelo de vida para los jóvenes
y mensaje de amor para todos.

Tú has hecho que se enamore
de tu hijo Jesús,
haciendo de la Eucaristía
su “autopista hacia el cielo”.

Tú le has dado a María
como Madre muy amada,
y has hecho que con el Rosario
se convirtiese en un cantor de su ternura.

Acoge su oración por nosotros.

Mira sobre todo a los pobres,
a quienes él amó y ayudó.

También a mí concédeme,
por su intercesión,
la gracia que necesito...

Y haz que nuestra alegría sea plena,
conduciendo a Carlo entre los beatos
de tu Santa Iglesia, a fin de que su sonrisa
siga resplandeciendo para nosotros
para gloria de tu nombre.

Amén.

¹³Disponible en: <https://www.aciprensa.com/noticias/con-esta-oracion-puedes-pedir-la-intercesion-del-beato-carlo-acutis-84105>

ANEXO 2B **9 RECOMENDACIONES PARA SACARLE PARTIDO A LA FORMACIÓN ONLINE**¹⁴

A continuación, te presentamos los consejos de los expertos en educación para aprovechar al máximo la formación online:

1. Confiar en la educación online: Lo más importante para aprovechar la formación online es creer en ella, afirma Albert Sangrá: “No se debe empezar a estudiar online con una actitud en la que se piense que esto no va a servir o que es de segunda categoría. No hay que dejarse llevar por algunas frases tópicas que ya circulan, pero que no corresponden a la realidad”, señala el catedrático. Y es que esta modalidad de estudios es tan valiosa y de calidad como la presencial, afirman los expertos.

2. Contar con los recursos informáticos y de conectividad necesarios: Contar con un dispositivo que tenga las características necesarias para desarrollar las actividades de formación online es clave para poder estudiar mediante esta modalidad.

3. Tener competencias digitales para el estudio o disposición para adquirirlas: Los alumnos y alumnas saben manejarse en un entorno online para comunicarse con sus familiares o amistades, pero no para poder tener éxito a la hora de querer aprender o tener que estudiar online, que son dos funciones distintas de uso de los entornos digitales, estudiar online no es lo mismo que saberse manejar en entornos digitales.

4. Ser consciente de que estudiar en línea requiere un esfuerzo añadido: Para sacarle partido a la educación online, cabe saber que aprender bajo esta modalidad requiere un esfuerzo añadido, por lo que es necesario ser disciplinado, constante y autónomo, además de responsable.

5. Elegir el mejor lugar para estudiar: “Si ya existen distracciones dentro de un aula convencional, estas se acentúan fuera de ella. Por ello conviene tomar algunas estrategias para evitar las posibles perturbaciones”, explica la pedagoga Lucía Núñez. Algunas de estas tácticas son “poner el teléfono en silencio o fuera del lugar donde se vaya a estudiar, cerrar las pestañas del navegador que no estén relacionadas con la propia actividad o estudiar en un ambiente sin ruidos y, si puede ser, alejado de otras personas”.

6. Organizarse bien: planificar, marcar objetivos diarios y darles seguimiento: auto-organizarse es la clave para sacarle provecho a la formación online. Esto significa planificar lo que se realizará cada día, marcarse objetivos diarios y darles seguimiento, según coinciden los expertos consultados.

7. Planificar también los descansos: Asimismo, es fundamental planificar las pausas que se realizarán durante el tiempo de estudio, ya que el cerebro solo logra concentrarse durante un periodo de tiempo limitado, añade la pedagoga. “Existen métodos de gestión del tiempo, como la técnica *Pomodoro*, que tratan de dividir el tiempo en intervalos de actividad y descanso. Esto permitirá aumentar la productividad”.

¹⁴Adaptación de: <https://www.educaweb.com/noticia/2020/04/08/consejos-estudiar-online-tiempos-covid-19-19137/>



8. Interactuar con los docentes y los compañeros: Uno de los principales desafíos de la formación online es afrontar la ausencia de contacto presencial no solo con los docentes, sino también con los compañeros y compañeras de clase, y evitar sentirse solo ante el reto de aprender online.

9. No olvidar gestionar las emociones y compartirlas: El alumno o alumna puede sentirse solo en la educación online por no tener el contacto presencial con el profesorado, así como con el resto de los y las estudiantes. Y es que el sentimiento de soledad, especialmente en las circunstancias de confinamiento que se viven actualmente por el COVID-19, “es una de las mayores dificultades porque el ser humano es social por excelencia”, señala Martínez, presidente de IMF Business School.

ANEXO 3A **5 LADRONES DE TU TIEMPO DE ESTUDIO**

1. Falta de Organización: El primer ladrón de tu tiempo es la falta de organización. Antes de dedicar un rato a estudiar, debes planificar, poner a la mano todo lo que vas a necesitar, saber qué vas a hacer y cuánto tiempo le vas a dedicar.

2. Interrupciones: El segundo ladrón de tiempo son las interrupciones. Durante el estudio recibirás muchas interrupciones, deberás impedir que te desconcentren y hagan que pares, salvo que sea imprescindible.

3. Impuntualidad: El tercer ladrón es la impuntualidad. Si no tienes un plan de estudio establecido, no podrás cumplir con un horario fijo. Tener un plan para este tipo de tareas resulta fundamental, ya que podrás saber el tiempo que tienes que dedicar a cada tarea a lo largo de tu semana.

4. Mal uso del Internet: El cuarto ladrón de tiempo es el internet. Podría incluirse en interrupciones y distracciones. Pero, roba tanto tiempo de estudio que es necesario mencionarlo aparte. “Sólo voy a ver una foto o un meme”, se puede convertir en pérdida de muchos minutos de estudio.

5. Posponer: El quinto ladrón se llama “POSPONER”. Recuerda el dicho: *“No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.”* Aplazar tareas no siempre es negativo, pero puede ser un problema si lo hacemos muy seguido. Resulta más eficiente estudiar un tiempo determinado cada día, que darte un “maratón” el día antes de entregar un trabajo.

¹⁵Disponible en: <https://blog.trello.com/es/tecnica-pomodoro>

ANEXO 3B **LA TÉCNICA POMODORO**¹⁵

Es la práctica de elegir una sola tarea y hacer el pequeño esfuerzo de pasar 25 minutos concentrado por completo en esa iniciativa, seguida de pequeños descansos. A continuación, mostramos como funciona esta técnica:

1. Elige una tarea para completar.
2. Ajusta un temporizador o cronómetro a 25 minutos.
3. Trabaja en la tarea hasta que pasen los 25 minutos.
4. Toma un pequeño descanso de cinco minutos (esto indica la conclusión de un “*pomodoro*”).
5. Repite los pasos del 1 al 4.
6. Después de cada cuatro *pomodoros*, toma un descanso más extenso, de unos 20 minutos o más.



Lecturas complementarias:

- **Título:** Aprendiendo a aprender
- **Enlace:** <https://taverasmisael.com/blog/aprendiendo-a-aprender>
- **Descripción:** Tips para el aprendizaje autónomo.

- **Título:** Cómo organizar el tiempo de estudio en 12 pasos
- **Enlace:** <https://psicologiymente.com/psicologia/como-organizar-tiempo-estudio>
- **Descripción:** Consejos y trucos para organizar el tiempo para estudiar.

- **Título:** 20 habilidades invaluableles que puedes aprender online gratis
- **Enlace:** <https://www.entrepreneur.com/article/295938>
- **Descripción:** Artículo con lista de habilidades que se pueden aprender a través de internet, presenta los enlaces para acceder a los contenidos.

- **Título:** Cómo crear una campaña de Redes Sociales que funcione
- **Enlace:** <https://oinkmygod.com/blog/crear-campana-redes-sociales/>
- **Descripción:** Propuesta de cuatro pasos para realizar campañas en Redes Sociales.

- **Título:** ¿Cómo usar correctamente Internet en las tareas escolares?
- **Enlace:** <https://www.sancristobalsl.com/es/como-usar-correctamente-internet-en-las-tareas-escolares>
- **Descripción:** Recomendaciones para buscar, contrastar y citar información de Internet.

Videos recomendados:

- **Título:** Aprendizaje Autónomo
- **Enlace:** <https://youtu.be/SZnwUURCZoc>
- **Descripción:** Video para comprender en qué consiste el aprendizaje autónomo.

- **Título:** Si te han dicho que no puedes aprender algo es mentira
- **Enlace:** <https://youtu.be/nR3cOPMY2aA>
- **Descripción:** Video en el cual el neurocientífico Mariano Sigman presenta algunas ideas acerca del aprendizaje.

- **Título:** The easy life
- **Enlace:** <https://youtu.be/IRkMd0JC-Q0>
- **Descripción:** Corto animado para reflexionar sobre el esfuerzo y el poder transformador del aprendizaje.

Infografías recomendadas:

- **Título:** Organizar el tiempo de estudio
- **Enlace:** <https://www.pinterest.com/pin/1829656082687568/>

- **Título:** 5 tips para estudiar online
- **Enlace:** <https://www.pinterest.com/pin/288582288624765270/>

- **Título:** 10 páginas que todo estudiante debería conocer
- **Enlace:** <https://www.pinterest.com/pin/341640321737577586/>

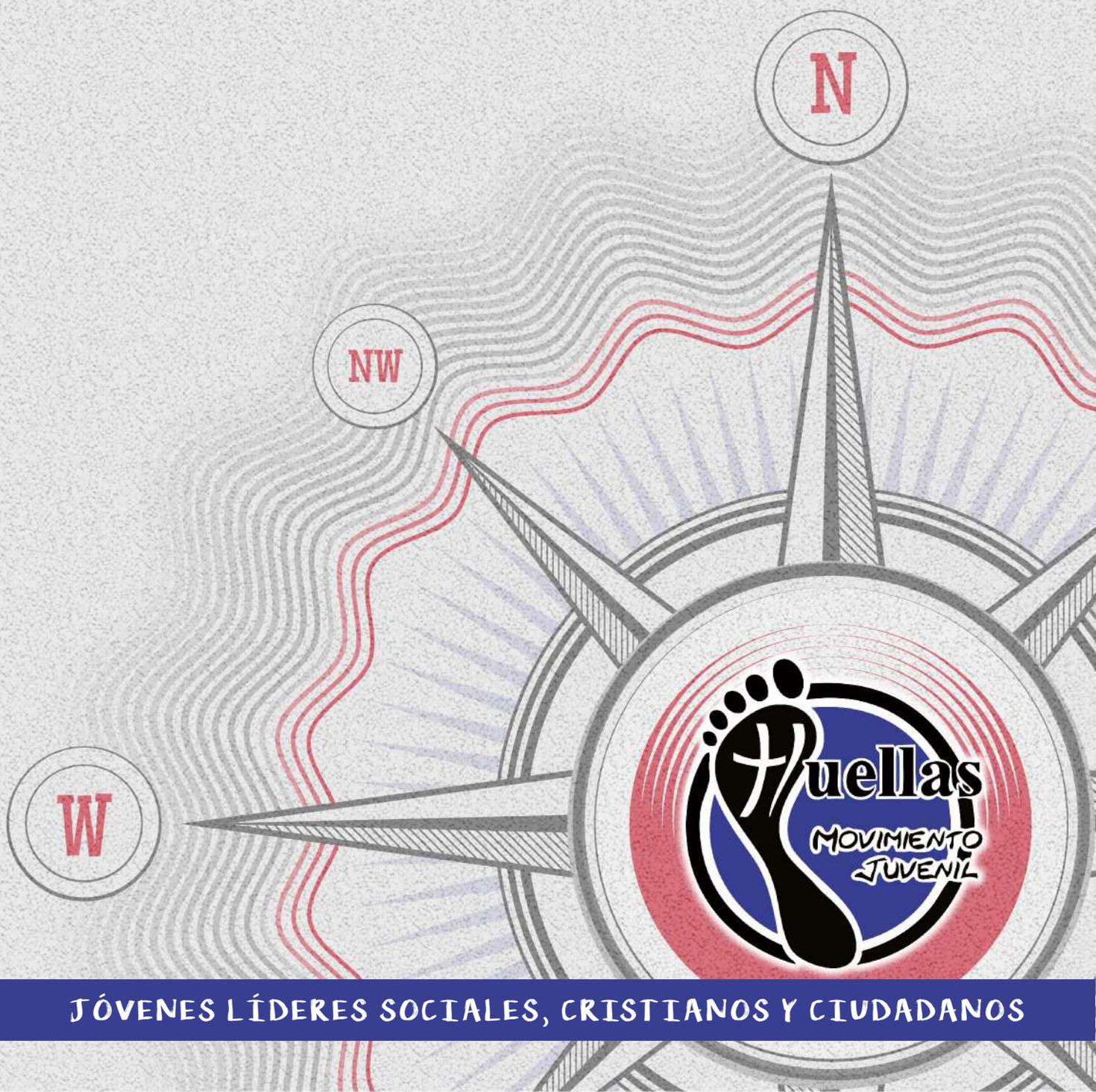
Sitios Web y aplicaciones:

- **Título:** Pomodoro Timer
- **Enlace:** https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pomodrone.app&hl=es_VE&gl=US
- **Descripción:** Aplicación para organizar el tiempo según la técnica Pomodoro.

ITINERARIO

3

Jesús, familia, amigos
y relaciones



JÓVENES LÍDERES SOCIALES, CRISTIANOS Y CIUDADANOS

«Debemos ir a la búsqueda de las personas,
porque pueden tener necesidad de pan o de amistad».

Santa Teresa de Calcuta

Contenidos:

- Conociendo a Jesús de Nazaret y la Virgen María en relación con los demás.

Unidades de competencia:

- Conoce elementos significativos que conforman su historia de vida y familia para su crecimiento personal.
- Conoce las cualidades de Jesús de Nazaret y su santa madre.



0. Preparando el encuentro:

- Se recomienda colocar una imagen de Jesús y una de María en el lugar seleccionado para los encuentros.

1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

El asesor da la bienvenida a los jóvenes y les invita a ubicarse en dos filas de igual número de personas, formando un pasillo. En parejas, los jóvenes irán atravesando el pasillo, mientras que el resto los saluda y les da la bienvenida entre aplausos, con mucha alegría. Una vez que todos hayan pasado por el pasillo, se les invita a formar un círculo, tomados de las manos. Luego, se les presenta el propósito del encuentro, el cual es: *“Valorar la persona de Jesús y su santa Madre María, como ejemplos a seguir en nuestras vidas.”*

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: imagen de Jesús y de María, dispositivo con conexión a internet, fotos familiares de los jóvenes.)

En el mismo círculo, tomados de las manos, se invita a los jóvenes a cerrar los ojos y respirar de manera pausada y serena, se les invita a decir: *“Señor, que todo lo que haga, diga y piense sea sólo para buscar tu voluntad.”* El asesor lee detenidamente el texto tomado del evangelio según San Lucas 1, 26-38. Se invita a los jóvenes tomarse unos minutos para meditar el evangelio. Algunas preguntas para reflexionar: *¿Qué nos enseña María con su respuesta al ángel?, ¿Aceptamos la voluntad de Dios, así como María?* Se invita a los jóvenes a contemplar las imágenes de María y Jesús: madre e hijo. Se puede colocar música instrumental de fondo o acompañar con algún instrumento. Luego, contemplar la fotografía familiar de cada joven menciona una cualidad de María que quiera imitar en su vida cotidiana.

Se recomienda escuchar la canción “Contigo, María” de Athenas, disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=kkVtd-kam6A&feature=emb_title

Se finaliza con un Ave María.

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: hojas con la silueta de Jesús y María, marcadores.)

Se invita a los jóvenes a conformar dos (2) equipos, al equipo 1 se le entrega una hoja con la silueta de Jesús y al equipo 2, una hoja con la silueta de María. Luego, los equipos se reúnen y conversan sobre la imagen que tienen de Jesús y María, algunas preguntas para la reflexión pueden ser: *¿Qué imagen tengo de Jesús y María?, ¿Cómo es la relación de Jesús con los demás?, ¿Cómo es la relación de María con los demás?* Con cada una de las ideas que vayan expresando, deben ir formando una nube de palabras dentro de la silueta correspondiente, por lo tanto, cada participación es importante.

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: Biblias, cuadernos, lápices, hojas con citas bíblicas, nubes de palabras, cinta adhesiva, Anexo 1A)

En esta parte del encuentro, el asesor invita a los jóvenes a participar en el juego: “Las cualidades de Jesús y su santa madre María”, para el cual deben seguir estos pasos:

- Los jóvenes deben permanecer en los mismos dos equipos que conformaron para la actividad anterior y recibirán una lista de citas bíblicas (Anexo 1A) relacionadas con la vida de Jesús y María.
- Los jóvenes cuentan con quince (15) minutos para buscar las citas en su biblia, leerlas e identificar las cualidades de Jesús y María que allí se mencionan.
- Seguidamente, los jóvenes deben pegar una hoja de reciclaje debajo de la nube de palabras y formar un acróstico con las cualidades de Jesús y María que identificaron en las lecturas.

Se abre un espacio para compartir el acróstico y conversar acerca de las cualidades de Jesús y María que encontraron en las lecturas.

5. Nuestra Huella:

(Tiempo: 25 minutos. Recursos: Nubes de palabras, acrósticos.)

El asesor invita a los jóvenes a formar un círculo, se coloca sobre una mesita, en el centro, los materiales elaborados en las actividades anteriores (nubes de palabras y acrósticos).

Se invita a los jóvenes a conversar acerca de lo aprendido de las cualidades de Jesús y María en relación con los demás y tratar de comprender cómo dichas cualidades pueden ser inspiración para su crecimiento personal. Para tal fin, se utilizará la Escalera de Metacognición (con esta técnica se amplían las herramientas para el autoaprendizaje), la cual es un recurso de autoevaluación representado por una escaleta de cuatro escalones. Cada escalón corresponde a una pregunta sobre el proceso de aprendizaje y se contestan desde el escalón inferior al superior (subir la escalera).



- **Cuarto escalón:** ¿en qué otras ocasiones de mi vida puedo utilizar lo aprendido?
- **Tercer escalón:** En lo personal ¿para qué me sirve lo aprendido?
- **Segundo escalón:** ¿cómo lo he aprendido?
- **Primer escalón:** ¿qué he aprendido?

El asesor realiza una síntesis de los contenidos abordados durante el encuentro, resaltando la importancia de reconocer las cualidades de Jesús y María como ejemplos a seguir en la vida de los jóvenes. Se recomienda finalizar el espacio dando la oportunidad a cada joven de decir: “Lo que más me fascina de Jesús y María es...” y completan la frase de manera breve.

6. Planificación del apostolado

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

Se invita a los jóvenes a reflexionar a partir de las preguntas: *¿Cuál de las cualidades de Jesús y María nos inspiran para el apostolado?, ¿Cómo podemos poner en práctica estas cualidades?*

Se realiza una lluvia de ideas y se selecciona la idea de apostolado que tenga mejor recepción entre los jóvenes, lo importante es que el apostolado sea seleccionado a partir de una de las cualidades de Jesús y María.

Propuesta de Apostolado: Visitar familias de la comunidad que tengan a familiares en el extranjero y reflexionar con ellos algunos puntos significativos de la exhortación apostólica sobre el amor en la familia: *Amoris Laetitia*. Se impulsa la autogestión para llevar algún presente o detalle a la familia.

7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Biblia, vela, nubes de palabras y acrósticos.)

El asesor reúne a los jóvenes en torno a los símbolos dispuestos para el Círculo Magis y les invita a comenzar con la señal de la cruz.

- En silencio, revivir cada momento del día como una película. Hacer memoria de los momentos más felices y más difíciles del día.

- Invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: **“Ayúdanos, Señor, a aprender a vivir nuestras vidas según tu ejemplo y el de tu Santa Madre María.”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?

- **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?

- **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?

- **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.

- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.

- Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.

- Finalizar con la oración del Padre Nuestro, Ave María y/o la Oración del Huellista.

Contenidos:

- Las habilidades socioemocionales de Jesús de Nazaret
- Jesús de Nazaret, un hijo, hermano y amigo que se entrega como muestra de amor

Unidades de competencia:

- Conoce elementos significativos que conforman su historia de vida y familia para su crecimiento personal.
- Valora la vida de Jesús de Nazaret y su santa madre como referentes del servicio al otro.

0. Preparando el encuentro:

- Para este encuentro, es fundamental que el asesor solicite a los jóvenes que lleven biblia, cuaderno y lápiz.
- Contar con los anexos impresos o en versión PDF.

1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

El asesor da la bienvenida a los jóvenes y los invita a jugar “La línea de la amistad”, para lo cual deben seguir estos pasos:

- Se conforman equipos de igual número de personas, va a depender de la cantidad de jóvenes.
- La meta del juego es conformar la línea más larga utilizando las partes del cuerpo de los jóvenes, para lo cual cuentan con dos minutos.
- El asesor da una señal para que inicie el juego. Gana el equipo que logre formar la línea más larga.
- Al finalizar, el asesor realiza una reflexión acerca de la importancia de contar con otras personas para lograr las metas personales.

Luego, les presenta el propósito del encuentro, el cual es: “Conocer las habilidades socioemocionales de Jesús de Nazaret como ejemplo de vida para los jóvenes.”

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: biblia o teléfono con acceso a internet)

Se invita a los jóvenes a sentarse en postura cómoda y respirar de manera pausada y serena. Luego, se les invita a repetir: “Señor, que todo lo que haga, diga y piense sea sólo para buscar tu voluntad.”





Se invita a un joven a hacer la lectura del pasaje del evangelio según San Lucas 7, 11-17. “*Jesús resucita al hijo de una viuda*”. Se abre un espacio para reflexionar a partir de las siguientes preguntas: *¿qué sentimiento experimentó Jesús al ver las lágrimas de la madre viuda?, ¿en nuestros momentos de angustia nos acercamos a Jesús para escuchar que nos dice “no llores”?, ¿qué nos dice ese gesto amoroso de Jesús?* Se finaliza con un Padre Nuestro.

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: hojas de reciclaje, lápices, colores.)

El asesor entrega una hoja de reciclaje a cada joven, les pide que en la parte superior escriban; “*¿cómo me relaciono?*”, luego, escribirán: en la columna 1: Con mi familia; en la columna 2: Con mis amigos; en la columna 3: Con Jesús. Se coloca una música instrumental de relajación y se les indica que cuentan con diez (10) minutos para describir cómo es su relación con su familia, con sus amigos y con Jesús. Se les pide ser lo más sinceros posible, es decir, no escribir el ideal de lo que debería ser, sino una descripción de cómo es en realidad. Pasado el tiempo establecido, se invita a los jóvenes a buscar semejanzas y diferencias en la descripción de sus relaciones, para lo cual pueden utilizar símbolos o colores. Finalmente, se abre un espacio para compartir cómo son las relaciones de los jóvenes, en este punto es fundamental la contribución del asesor para modelar la participación de los jóvenes.

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: Anexo 2A, dispositivo con acceso a internet o video “¿Qué son las habilidades socioemocionales?”)

El asesor realiza la siguiente pregunta a los jóvenes: *¿Creen ustedes que podemos aprender a relacionarnos de mejor manera con los demás?* Luego, invita a los jóvenes a ver el siguiente video “*¿Qué son las habilidades socioemocionales?*”, disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=zx1DCqYRA_A

El asesor invita a los jóvenes a organizarse en cinco (5) equipos para jugar “*Habilidades Socioemocionales TV*”, para lo cual deben seguir estos pasos:

- Los equipos deben leer el contenido del anexo 2A. Y el asesor le asignará una habilidad socioemocional a cada equipo para la profundización de los contenidos.
- Los equipos cuentan con cinco (5) minutos para preparar dos dramatizaciones cortas: una para mostrar cómo actuaría una persona que no ha cultivado dicha habilidad socioemocional y otra para mostrar cómo se relaciona una persona que sí la ha desarrollado. Es importante que orientar a los jóvenes para que los ejemplos mostrados sean concretos y propios de su cotidianidad.
- El escenario para el juego es un programa de televisión, de carácter educativo, transmitido vía internet, de manera que el asesor o los guías actuarán como presentadores de dicho espacio. Cada equipo cuenta con cinco (5) minutos para presentar ambas dramatizaciones.

- Al finalizar la ronda de presentaciones, se realiza una discusión con los jóvenes acerca de la importancia de desarrollar cada una de las habilidades socioemocionales que han presentado y brindar pistas de cómo se pueden cultivar en la vida cotidiana.

5. Nuestra Huella:

(Tiempo: 25 minutos. Recursos: cuadernos, lápices.)

El asesor invita a los jóvenes a utilizar la rutina de pensamiento llamada: “*Antes pensaba, ahora pienso*”, (otra técnica de autoaprendizaje) la cual consiste, en este caso, en hacerse conscientes de en qué han cambiado sus ideas en cuanto al modo de relacionarse y qué habilidades deben cultivar para hacerlo de manera más efectiva. Los jóvenes pondrán por escrito: Qué ideas tenían al iniciar el encuentro y qué ideas tienen ahora. Luego, se da la oportunidad para que cada joven, de manera voluntaria, comparta con sus compañeros lo que ha escrito.

El asesor realiza una síntesis de los contenidos, haciendo énfasis en la necesidad de ir cultivando habilidades socioemocionales para mejorar nuestras relaciones con nuestros familiares, amigos y con Dios. Puede apoyarse con el Anexo 2B para dar ideas a los jóvenes de cómo cultivar las habilidades socioemocionales.

6. Planificación del apostolado

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

Se invita a los jóvenes a retomar la planificación del apostolado y se asignan responsabilidades.

Propuesta de Apostolado: Seleccionar las familias que se van a visitar, asignar responsabilidades para la preparación de los materiales a llevar. Se impulsa la autogestión. La experiencia de apostolado será la oportunidad para poner en práctica las habilidades socioemocionales de cada participante.





7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Biblia, vela, imagen de Jesús)

El asesor reúne a los jóvenes, los invita a formar un círculo y comienzan con la señal de la cruz. Les invita a revivir cada momento del día como una película, recordando los momentos más felices y más difíciles del día.

- Invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: **“Permítenos, Señor, tener la capacidad de relacionarnos de manera amorosa y compasiva como tú nos has enseñado.”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?

- **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?

- **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?

- **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.

- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.

- Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.

- Finalizar con la oración del Padre Nuestro, Ave Maria y/o la Oración del Huellista.

Contenidos:

- Mi familia cristiana al estilo de Jesús de Nazaret.
- Reflexión de la Amoris Laetitia.

Unidades de competencia:

- Conoce elementos significativos que conforman su historia de vida y familia para su crecimiento personal.
- Valora la vida de Jesús de Nazaret y su santa madre como referentes del servicio al otro.



0. Preparando el encuentro:

– Es indispensable que se cuente con un dispositivo con acceso a internet o que el asesor descargue previamente los videos a los cuales se hace referencia en el desarrollo del encuentro.

– Asimismo, es importante que el asesor tenga a la mano la exhortación apostólica Amoris Laetitia. Bien sea en versión PDF o impresa. (Sólo los numerales #86-88, #166-67, #172-177 y #188-190)

1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

El asesor da la bienvenida a los jóvenes y los invita a jugar: “*Este es mi baile*”. Los jóvenes forman un círculo, se pide que un voluntario comience con el juego, para lo cual debe saludar a su compañero de la derecha diciendo su nombre y presentando su baile de celebración. De igual modo, el siguiente joven saluda al compañero de su derecha, dice el nombre de quien lo saludó, imita su baile y presenta su propio baile de celebración. Se continúa hasta que todos se hayan saludado y presentado su baile.

Luego, presenta el propósito del encuentro, el cual es: “*Reflexionar sobre el amor en la familia a partir de las enseñanzas del Papa Francisco expresadas en la exhortación apostólica Amoris Laetitia.*”

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: teléfono con acceso a internet o anexo 3A.)

Se invita a los jóvenes a sentarse en postura cómoda y respirar de manera pausada y serena. Luego, se les invita a repetir: “*Señor, que todo lo que haga, diga y piense sea sólo para buscar tu voluntad.*”

El asesor invita a un joven a leer la Oración a la Sagrada Familia propuesta por el Papa Francisco al final de la exhortación apostólica *Amoris Laetitia*, a la cual pueden acceder a través del siguiente enlace: http://www.vatican.va/content/francesco/es/prayers/documents/papa-francesco_preghiere_20131229_santa-famiglia.html

Se abre un espacio para que los jóvenes comenten la frase de la oración que más les llamó la atención. Se finaliza con una acción de gracias por las familias.

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: hojas de reciclaje, colores, marcadores.)

El asesor invita a los jóvenes a conformar cinco (5) grupos y realiza las siguientes preguntas: *¿Cómo es la comunicación en mi familia?, ¿qué valores se viven en mi hogar?, ¿cuál es el aporte que doy a mi familia?, ¿cómo es nuestro trato en la vida cotidiana?*

Los equipos contarán con diez (10) minutos para conversar y compartir a la luz de las preguntas propuestas y luego plasmarán un resumen de las ideas en un dibujo. Dicho dibujo es libre, se trata de potenciar la creatividad de los jóvenes. Una vez finalizado el tiempo, se colocan todos los dibujos como en una galería de arte y cada equipo expone las ideas que plasmaron. El asesor debe estar atento para que los aportes de los jóvenes sean realizados desde la realidad de sus vivencias y no desde el deber ser.

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 40 minutos. Recursos: Biblias, cuadernos, lápices, hojas de reciclaje, imagen del Papa Francisco, pega blanca o cinta adhesiva.)

El asesor asigna a cada uno de los (5) equipos los siguientes numerales de la *Amoris Laetitia*, los jóvenes cuentan con quince (15) minutos para leer, tomar notas y comentarlo, aplicando las técnicas de autoaprendizaje que han visto en el encuentro anterior. Lo fundamental es que logren identificar la idea principal expresada por el Papa Francisco y sepan cómo expresarla de forma clara y concisa.

- **Equipo 1:** La Familia y la Iglesia (#86, #87 y #88.)
- **Equipo 2:** Acoger una vida nueva (#166 y #167.)
- **Equipo 3:** Amor de Madre y Padre (#172, #173 y #174.)
- **Equipo 4:** Amor de Madre y Padre (#175, #176 y #177.)
- **Equipo 5:** La vida en la familia grande (#188, #189 y #190.)

Luego, cada equipo escribe en una hoja de reciclaje la idea principal que han logrado identificar en la lectura, una por cada numeral. Es importante que se coloque el numeral al lado de la idea principal. El asesor coloca en la pared una imagen del Papa Francisco, junto a un cartel con el título: *Amoris Laetitia*. A medida que los equipos van presentando a sus compañeros las ideas, las van pegando alrededor de la imagen del Papa Francisco.

Para cerrar este espacio, el asesor lee cada una de las ideas presentadas por los jóvenes y resalta la importancia de tener en cuenta cada una de las enseñanzas del Papa Francisco en la vida cotidiana, para crecer en el amor familiar.

5. Nuestra Huella:

(Tiempo: 25 minutos. Recursos: cuadernos, lápices, anexo 3B.)

Para reforzar el análisis y la reflexión del ejercicio anterior, el asesor invita a los jóvenes a ver los siguientes videos:

a. **Amoris Laetitia, capítulo 3.** Disponible en: <https://youtu.be/I1DVFsf1Aqc>

b. **Amoris Laetitia, capítulo 5.** Disponible en: https://youtu.be/rP_JS9soZgs

Se abre un espacio para compartir, reflexionar y ver las posibles aplicaciones a la vida de los jóvenes en sus familias. (Ver anexo 3B)

Es importante que el asesor comprenda que no se trata de un cuestionario, sino preguntas que pueden ayudar a profundizar en la reflexión. Si se puede “sentir y gustar internamente” la reflexión con una o dos preguntas, mucho mejor. La idea es que los jóvenes puedan reflexionar a partir de las enseñanzas del Papa Francisco y logren identificar acciones para aplicarlas en su vida cotidiana, en sus familias.



6. Planificación del apostolado

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

Se invita a los jóvenes a retomar el cuadro de planificación del apostolado y se verifica el cumplimiento de las responsabilidades. Se definen los últimos detalles para el apostolado.

Propuesta de Apostolado: Asignar responsabilidades para preparar los materiales a compartir con las familias. Diseñar la ruta a seguir durante las visitas y notificar a las familias que serán visitadas. Impulsar la autogestión.

7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Biblia, vela, nubes de palabras y acrósticos.)

El asesor reúne a los jóvenes, los invita a formar un círculo y comienzan con la señal de la cruz. Les invita a revivir cada momento del día como una película, recordando los momentos más felices y más difíciles del día.



- Invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: **“Señor Jesús, ayúdanos a vivir la alegría del amor en nuestras familias con mucha fe y esperanza.”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?
 - **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?
 - **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?
 - **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?
- Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.
- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.
 - Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.
 - Finalizar con la oración del Padre Nuestro, Ave María y/o la Oración del Huellista.

Contenidos:

- Mi familia cristiana al estilo de Jesús de Nazaret.
- Viviendo la Amoris Laetitia, el amor en la familia.
- Formas de entrega al prójimo desde el amor en la actualidad

Unidades de competencia:

- Conoce elementos significativos que conforman su historia de vida y familia para su crecimiento personal.
- Valora la vida de Jesús de Nazaret y su santa madre como referentes del servicio al otro.



0. Preparando el encuentro:

- Para este encuentro, se pedirá a los jóvenes cuidar su vestimenta, recordando que se realizarán visitas a familias. De ser posible, llevar una franela de Huellas o algunos elementos que los identifiquen como jóvenes cristianos.
- Es recomendable que se invite a asesores de otras etapas para que acompañen al grupo de jóvenes en las visitas.

1. Bienvenida.

(Tiempo: 5 minutos. Recursos: ninguno)

El asesor da la bienvenida a los jóvenes en el lugar de encuentro acordado. Les presenta el propósito del encuentro, el cual es: *“Llevar un mensaje de amor a familias de la comunidad, inspirados en las enseñanzas del Papa Francisco en la exhortación apostólica sobre el amor en la familia: Amoris Laetitia y el testimonio de María y Jesús.”*

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: teléfono con acceso a internet)

Se invita a los jóvenes a formar un círculo, tomados de las manos y repetir: *“Señor, que todo lo que haga, diga y piense sea sólo para buscar tu voluntad.”*

Se continúa la oración con peticiones por el apostolado del día y por todas las familias. Al finalizar, con la ayuda de un reproductor de sonido o teléfono con acceso a internet se coloca la canción: *“Alma Misionera”* del P. Enrique García Vélez, en la versión remake para Pentecostés 2015, disponible en: <https://youtu.be/FLUqSjToAow>



3. Nuestra Huella:

(Tiempo: 90 minutos. Recursos: materiales elaborados para llevar a las familias, biblias)

El asesor invita a los jóvenes a organizarse en dos (2) grupos. Es indispensable que cada grupo esté acompañado por un asesor o guía. Luego, se dirigen a las los hogares de las familias seleccionadas para las visitas. Lo central de esta actividad de apostolado es que los jóvenes se relacionen con familias de la comunidad y sean capaces compartir con ellas algunas enseñanzas de la exhortación apostólica *Amoris Laetitia* del Papa Francisco, teniendo en consideración las habilidades socioemocionales para vincularse de manera efectiva con los demás.

Al finalizar, se recomienda volver al sitio de reuniones o a un lugar que permita hacer el cierre.



4. Círculo Magis

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: Biblia, vela, imagen de Jesús)

El asesor reúne a los jóvenes, los invita a formar un círculo y comienzan con la señal de la cruz. Les invita a revivir cada momento del día como una película, recordando los momentos más felices y más difíciles del día, haciendo énfasis en las visitas a los hogares que realizaron.

- Invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: **“Señor Jesús, ayúdanos a seguir el ejemplo de humildad y servicio de tu Santa Madre María”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?

- **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?

- **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?

- **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.

- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.

- Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.

- Finalizar con una acción de gracias por la experiencia vivida y la Oración del Huellista.

ANEXO 1A **CITAS BÍBLICAS**

I. Cualidades de Jesús de Nazaret: Lee las siguientes citas bíblicas e identifica las cualidades de Jesús de Nazaret en su relación con los demás:

- a.** Mateo 18, 1-4 y Juan 7, 14-18.
- b.** Mateo 14, 13-21 y Mateo 9, 35-38.
- c.** Mateo 18, 21-22 y Juan 8, 1-11.
- d.** Mateo 6, 5-7 y Lucas 22, 39-45.
- e.** Juan 13, 2-15 y Mateo 20, 20-28.

II. Cualidades de María Madre del Caminante: Lee las siguientes citas bíblicas e identifica las cualidades de nuestra Santa Madre María, Madre del Primer Caminante:

- a.** Lucas 1, 39-48.
- b.** Juan 2, 1-5.
- c.** Lucas 1, 26-28.
- d.** Lucas 2, 15-19
- e.** Hechos 1, 12-14

ANEXO 2A **HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES**

¿Qué con las habilidades socioemocionales?

Son un conjunto de herramientas que permiten a las personas comprender y regular sus propias emociones, ser empáticas, relacionarse de manera positiva con los demás, tomar decisiones de manera responsable y establecer y alcanzar metas personales. Bisquerra¹⁶ (2003), define la competencia emocional como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.” (p. 22) Según la UNESCO, las habilidades del siglo XXI se pueden agrupar en tres categorías:

- **Habilidades personales:** capacidades para actuar de manera efectiva en nuestras vidas.
- **Habilidades sociales:** para tener relaciones personales positivas.
- **Habilidades de aprendizaje:** para adquirir aprendizajes significativos y útiles para nuestras vidas.

A continuación, se presentan algunas habilidades socioemocionales indispensables para el crecimiento personal de los jóvenes:

– **Conciencia emocional:** Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las de los demás. Implica percibir con precisión los propios sentimientos y emociones y utilizar un vocabulario emocional adecuado.

– **Autorregulación:** Capacidad que nos permite invertir nuestra fuerza cuando está en su máximo potencial, descansar cuando lo necesitamos y tomarnos tiempo de reflexión. Permite un cuidado personal imprescindible para llevar adelante nuestra vida de manera óptima. Se resume en saber cuándo actuar, cuándo descansar y saber ponerse límites para el propio bienestar físico y emocional.

– **Saber escuchar:** Capacidad para respetar siempre a quien habla, esforzarse por comprender lo que dice y entablar un diálogo sobre el contenido si el tema nos interesa o cambiar amistosamente de conversación si el tema no nos interesa. Implica saber escuchar en los momentos indicados, es decir, cuando acuden a nosotros en busca de una persona con quien hablar. Saber escuchar mejora nuestras relaciones.

– **Empatía:** Es la habilidad de ponerse en el lugar de otras personas. Se trata de comprender experiencias, pensamientos, sentimientos y emociones de los demás, ver el mundo como lo ven los otros. Es ponerse en sus zapatos y tratar de comprender cómo piensa o se siente. Es indispensable para fomentar un clima agradable de relaciones personales.

– **Compasión:** Capacidad para “sufrir con”. Es sentir pena por quien sufre, tratar de consolarlo y de ayudarlo en todo lo que esté a nuestro alcance. Es una habilidad que nutre y une a las personas.

– **Trabajo en equipo:** Capacidad para participar activamente en el logro de una meta común, pensando siempre en los objetivos del equipo. Implica poner a disposición del equipo las competencias

¹⁶Bisquerra A., R. (2003). “Educación emocional y competencias básicas para la vida”. Revista de Investigación Educativa. Vol.21, nº 1, págs. 7-43.

Segura, M. (2005). Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos o con sus alumnos. Bilbao: Desclée de Borouwer.

Segura, M. y Mesa, J. (2011). Enseñar a los hijos a convivir. Guía práctica para dinamizar escuelas de padres y abuelos. Bilbao: Desclée de Borouwer.

personales, sumar voluntades y compartir esfuerzos para lograr la meta propuesta. También implica la capacidad para identificar la necesidad de apoyo para lograr una meta.

– **Resolución de problemas:** Capacidad que permite superar obstáculos, implica la habilidad para pensar y diagnosticar el problema, creatividad para idear soluciones alternativas considerando las consecuencias y empatía para poder mirar el problema desde la perspectiva de otros.

– **Pensamiento crítico:** es la habilidad para pensar correctamente, implica pensar con cuidado y profundidad, utilizando la razón y la lógica en búsqueda de una opinión propia de las cosas. En definitiva, significa reflexionar y cuestionar las cosas de manera crítica para encontrar la mejor solución posible. Es indispensable para no asumir opiniones a la ligera y saber cómo actuar.

– **Asertividad:** Es hacer o decir siempre lo que es más eficaz y más justo, evitando los dos extremos posibles en cualquier actitud humana: el de no hacer nada (pasividad) y el de hacer más de la cuenta sin respetar a los otros (agresividad). Es la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos.

– **Negociación:** Capacidad para resolver conflictos en paz, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás. En el mejor de los casos se busca una solución fundamentada en una relación ganar – ganar, es decir, una solución en la que ambas partes estén de acuerdo y resulten beneficiadas. Es el arte de poner se acuerdo, el cual es fundamental en nuestras relaciones en la vida cotidiana.



ANEXO 2B ¿CÓMO CULTIVAR HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES?

A continuación, se presentan algunas recomendaciones para que puedan ir cultivando habilidades socioemocionales en tu vida cotidiana. Revisemos una a una las habilidades socioemocionales que hemos abordado en este encuentro:

– **Conciencia emocional**

- Practica cada una de las técnicas para el manejo de las emociones que abordamos en el tema “Mi cuerpo y sus cambios”. No olvides crear tu “Rincón de Conciencia Emocional”

- Habla con tus amigos y familiares acerca de tus emociones y sentimientos, esto te ayudará a tener mayor conciencia de tus emociones.

– **Autorregulación:**

- Dedicar tiempo a la meditación acerca de tu bienestar físico y emocional, esto te ayudará a conocer tus propios límites.

- Cuando te sientas agotado físicamente o abrumado emocionalmente, deja lo que estás haciendo, tómate unos minutos para tratar de identificar qué cosas estás haciendo para sentirte así.

- Organiza tu tiempo para aprovecharlo al máximo, como joven eres capaz de hacer muchas cosas, pero no olvides descansar, alimentar tu mente, tu corazón y tu espíritu.

– **Saber escuchar:**

- Dedicar tiempo a conversar con tus amigos y familiares, escúchalos, trata de conectarte con sus sentimientos y emociones.

- Practica esta habilidad en tu vida cotidiana: cuando un profesor te explica algo en clases, cuando tu mejor amiga te cuenta cómo le va o qué película le gusta, cuando tu hermanito te cuenta algo que aprendió, entre otras. Incluso, puedes practicar esta habilidad cuando tus padres o tus amigos te reclaman algo. Saber escuchar implica también aceptar cuestionamientos, no sólo escuchar cosas agradables.

– **Empatía:**

- Intenta no hacer juicios de los demás sin conocer bien el porqué de sus acciones. Recuerda que cada persona vive sus procesos de manera distinta.

- Intenta leer el lenguaje no verbal de las personas, esto te ayudará a comprender mucho mejor lo que te están diciendo.

- Concéntrate en descubrir y reconocer las cualidades y fortalezas de los demás y reflexiona acerca de cómo te gustaría ser tratado a ti en situaciones difíciles.

– **Compasión:**

- Dedicar tiempo a la oración, a meditar los evangelios y ver cómo Jesús se relacionaba con las demás personas. Identifica las acciones de amor compasivo de Jesús e imítalo en tu vida cotidiana.

- Intenta comprender el sufrimiento de los demás, no como un ejercicio intelectual, sino como un acto empático y de amor. No le restes importancia al sufrimiento de los demás.

- Involúcrate en obras de caridad en tu colegio, parroquia o comunidad y hazlo sin esperar nada a cambio.

– Trabajo en equipo:

- Dedica tiempo a reconocer tus fortalezas y debilidades, esto te ayudará a saber qué cosas valiosas de ti puedes aportar a los equipos de trabajo.
- Cuando estés en un equipo y tengan una meta en común, procura ser el líder algunas veces, y en otras oportunidades, déjate guiar por los demás.

– Resolución de problemas:

- Cuando estés ante un problema de que debas solucionar, piensa en todas las alternativas posibles y escríbelas. Luego, tómate tu tiempo para evaluar las consecuencias de cada una de esas opciones.

– Pensamiento crítico:

- Dudar. Esa es la clave. Ante cualquier información dada como verdadera, duda, cuestiona y analiza de manera lógica las cosas.
- Preguntar. Siempre pregunta acerca de aquellas cosas que desconozcas o estés interesado en conocer. No te quedes con una sola opinión.
- Aprende a argumentar. No se trata de llevar la contraria, sino de saber argumentar, es decir, dar razones y justificar tu punto de vista.

– Asertividad:

- Piensa bien las cosas antes de decirlas, recuerda que las palabras pueden herir. La asertividad implica ser justos. Por lo tanto, piensa bien en las consecuencias de lo que quieres expresar antes de hacerlo.
- Practica con tus amigos cómo plantear que estás en desacuerdo con ellos sin culparlos, es decir, expresa lo que sientes (el desacuerdo) sin culpar a los demás. Esto te ayudará a ser más asertivo.

– Negociación:

- Practica el respeto a las opiniones de los demás, incluso si no estás de acuerdo con ellos. En caso de querer negociar, recuerda: estás en desacuerdo con la idea, no con la persona, por lo tanto, negocia con respeto y de manera amable.



ANEXO 3A **ORACIÓN A LA SAGRADA FAMILIA**¹⁷

PAPA FRANCISCO

Jesús, María y José
en ustedes contemplamos
el esplendor del verdadero amor,
a ustedes, confiados, nos dirigimos.

Santa Familia de Nazaret,
haz también de nuestras familias
lugar de comunión y cenáculo de oración,
auténticas escuelas del Evangelio
y pequeñas Iglesias domésticas.

Santa Familia de Nazaret,
que nunca más haya en las familias episodios
de violencia, de cerrazón y división;
que quien haya sido herido o escandalizado
sea pronto consolado y curado.

Santa Familia de Nazaret,
que el próximo Sínodo de los Obispos
haga tomar conciencia a todos
del carácter sagrado e inviolable de la familia,
de su belleza en el proyecto de Dios.

Jesús, María y José,
escuchen, acojan nuestra súplica.

ANEXO 3B **GUÍA DE PREGUNTAS** **REFLEXIÓN DE LA EXHORTACIÓN APOSTÓLICA *AMORIS LAETITIA***

Algunas preguntas que pueden ayudar en la reflexión son:

- ¿Qué significa para mí que la familia pueda ser considerada una “iglesia doméstica”? ¿es mi familia una iglesia doméstica?
- ¿Cómo vivimos en mi familia el “perdón generoso y reiterado”? ¿soy capaz de perdonar?
- ¿Cómo puedo cultivar el hábito diario de la oración en mi familia?, ¿dedicamos un tiempo a orar juntos como familia?
- ¿Cómo valoro todo lo que mis padres aportaron para mi vida desde mi concepción hasta la actualidad?, desde mi quehacer diario ¿correspondo a ese amor incondicional de mis padres, quienes me aman incluso antes de nacer?
- ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi familia a vivir el verdadero amor de Dios?
- ¿Qué significa para mí que mi familia deba ser un “hogar con la puerta abierta”? ¿mi familia es un “hogar con la puerta abierta” o “un jardín cerrado”?
- ¿Qué cosas debe cambiar mi familia para aplicar las reflexiones del Papa Francisco a nuestras propias vidas?

No se trata de un cuestionario, sino preguntas que pueden ir apoyando la reflexión. Recordemos la enseñanza de San Ignacio de Loyola: «No el mucho saber harta y satisface al alma, sino el sentir y el gustar de las cosas internamente» (EE 2) El asesor puede agregar otras preguntas si lo ve necesario.



Lecturas complementarias:

- **Título:** **Cómo llegar a ser santos y qué cualidades se debe tener**
- **Enlace:** <https://www.pildorasdefe.net/liturgia/caracteristicas-santo-santidad-fieta-todos-los-santos>
- **Descripción:** Recomendaciones para vivir de acuerdo a las enseñanzas de Jesús.

- **Título:** **10 virtudes que debemos aprender de María, Madre y modelo de la Iglesia.**
- **Enlace:** <http://www.padrerafa.com/10-virtudes-que-debemos-aprender-de-maria-madre-y-modelo-de-la-iglesia>
- **Descripción:** Artículo que analiza 10 virtudes de María que podemos imitar.

- **Título:** **Resumen de la exhortación apostólica post-sinodal Amoris Laetitia.**
- **Enlace:** <https://press.vatican.va/content/salastampa/es/bollettino/pubblico/2016/04/08/resumen.html>
- **Descripción:** Resumen de los aspectos centrales de la exhortación apostólica Amoris Laetitia.

- **Título:** **Habilidades socioemocionales: desarrollo, ejemplos y actividades.**
- **Enlace:** <https://www.lifeder.com/habilidades-socioemocionales/>
- **Descripción:** Explicación y claves para desarrollar habilidades socioemocionales.

- **Título:** **Salir, escuchar y anunciar: Tres consejos del Papa Francisco a misioneros.**
- **Enlace:** <https://www.aciprensa.com/noticias/salir-escuchar-y-anunciar-tres-consejos-del-papa-francisco-a-misioneros-86727>
- **Descripción:** Tres consejos del Papa Francisco a los misioneros, claves para las visitas a las familias.

Videos recomendados:

- **Título:** Educación del carácter: compasión
- **Enlace:** <https://youtu.be/KiutBJANquE>
- **Descripción:** Una mirada a la compasión desde la cotidianidad.

- **Título:** Técnicas para solucionar y manejar conflictos
- **Enlace:** <https://youtu.be/m3ERsDNovVY>
- **Descripción:** Recomendaciones para el manejo adecuado de los conflictos.

- **Título:** A Joy Story (Una historia de alegría)
- **Enlace:** <https://youtu.be/t07s6K94c7E>
- **Descripción:** Corto animado para reflexionar sobre la importancia de ayudarnos unos a otros.

Infografías recomendadas:

- **Título:** Habilidades sociales
- **Enlace:** <https://www.pinterest.com/pin/1688918596048219/>

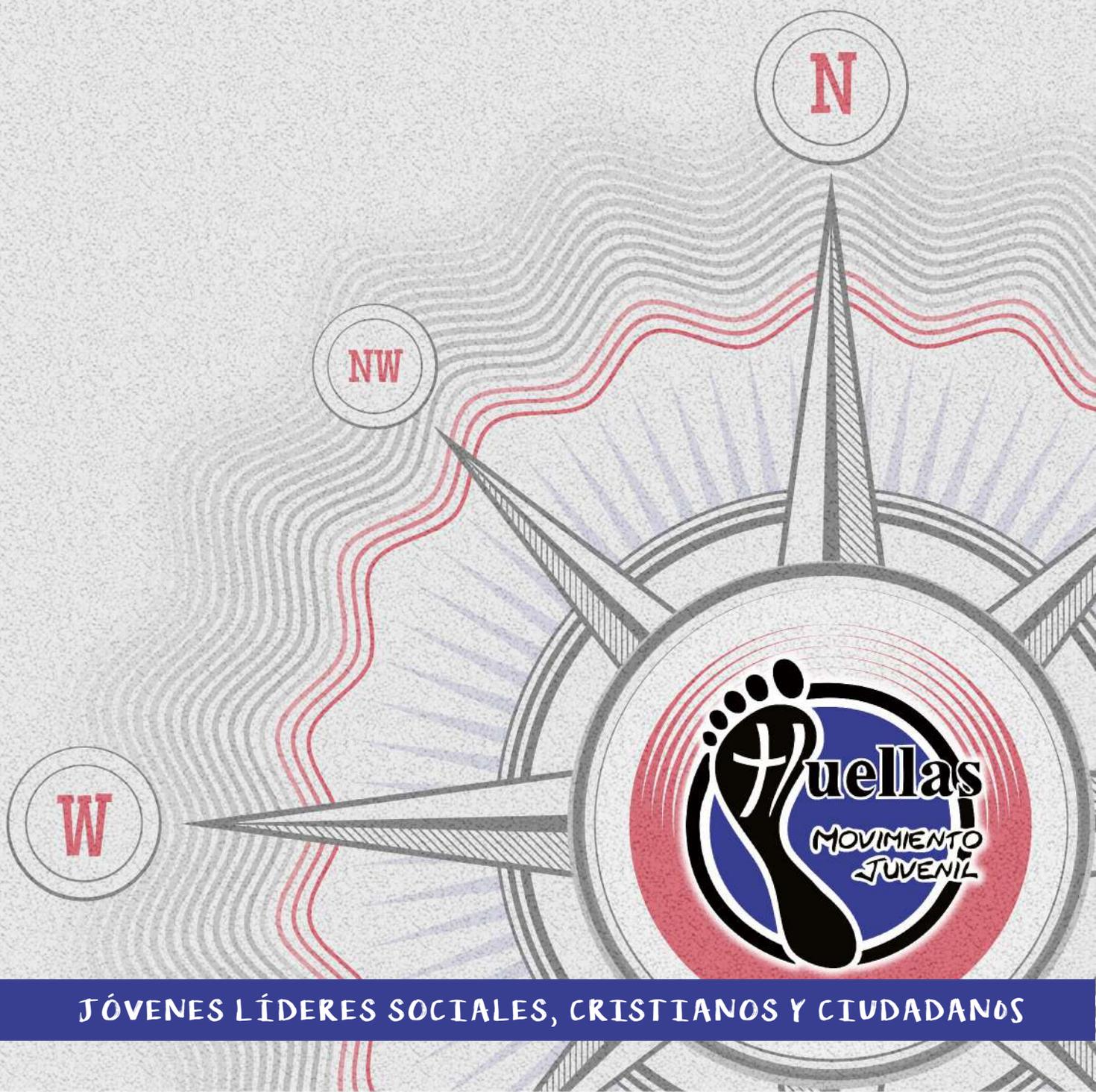
- **Título:** 5 Características del Pensador Crítico
- **Enlace:** <https://www.pinterest.com/pin/140806226147073/>

- **Título:** Las 5 “C” del trabajo en equipo
- **Enlace:** <https://www.pinterest.com/pin/16747829855957661/>

ITINERARIO

Ignacio, su personalidad
y sus amigos

4



JÓVENES LÍDERES SOCIALES, CRISTIANOS Y CIUDADANOS

«Alcanza la excelencia y compártela».

San Ignacio de Loyola

Contenidos:

- San Ignacio de Loyola.
- Las etapas de vida de San Ignacio de Loyola.

Unidades de competencia:

- Conoce la vida de san Ignacio de Loyola, personalidad y amigos como referentes de santidad y fe cristiana.

0. Preparando el encuentro:

– Es importante contar con una imagen de San Ignacio que sea alusiva a una etapa de su vida, que no sea un retrato, es decir, que la imagen represente una acción o un hito significativo de la vida de Ignacio.

– La participación de los jóvenes en el presente encuentro se realizará en equipos de tres (3) personas, la idea es que el asesor pueda aprovechar esta oportunidad para realizar una analogía con Ignacio de Loyola, Francisco Javier y Pedro Fabro, como amigos en el Señor.

– Solicitar a los jóvenes que lleven artículos con los cuales puedan preparar el vestuario para dramatizar, los cuales pueden ser: bastón, pelota (para simular una bala de cañón), biblia, cuaderno, ropa para imitar la vestimenta de Ignacio y sus amigos, un plato, monedas, entre otros.

1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

El asesor recibe a los jóvenes en el lugar habitual de encuentro y los invita a formar equipos de tres (3) personas, les asigna un número y les indica que cuentan con un minuto para ponerse de acuerdo para cantar una canción que los tres se sepan. Una vez pasado el minuto, el asesor comienza a contar una historia sencilla y cuando mencione números intencionalmente, el equipo que le corresponda dicho número debe cantar su canción. La idea del juego es valorar la amistad en los momentos felices, como cantar una canción, por ejemplo. Se puede agregar una ronda más, en la cual se mencionen dos números y ambos equipos canten su canción. Al finalizar el juego, les presenta el propósito del encuentro, el cual es: *“Conocer la historia de vida de San Ignacio de Loyola”*.



2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Imagen de San Ignacio de Loyola.)

El asesor invita a los jóvenes a formar un círculo sentados en el piso. Les pide que se hagan conscientes de su respiración y relajen su cuerpo. Luego, les invita a repetir: *“Señor, permítenos vivir el regalo de la amistad como Ignacio y sus amigos”*

Se anima a un joven para que realice la lectura de la primera carta de San Pablo a los *Corintios: 10, 31-33* y *11, 1. “Hagan todo para gloria de Dios.”* Se da un espacio para que los jóvenes, en silencio, repasen la lectura y luego se les entrega una ficha de papel y se les invita a escribir en ellas una acción de gracias por la amistad y/o por San Ignacio de Loyola, fundador de la Compañía de Jesús.

Se recomienda escuchar la canción *“Amarte a ti, Señor”* de Cristóbal Fones S.J, disponible en:

https://youtu.be/c_s9gJMHrtY



3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: Imagen de San Ignacio de Loyola: puede ser una fotografía impresa o en formato digital, hojas de reciclaje y lápices.)

Se invita a los jóvenes a organizarse de nuevo en equipos de tres (3) personas. El asesor les presenta la imagen de San Ignacio de Loyola, la coloca en el centro del espacio de reuniones y les invita a que, en equipos, utilicen la rutina de pensamiento *“Veo – pienso - me pregunto”*, (*técnica de autoaprendizaje*) para lo cual deben seguir estas orientaciones:

- **Veo:** El asesor pregunta a los jóvenes qué ven en la imagen. En este paso sólo observan, sin interpretar y realizan sus anotaciones en la hoja de reciclaje.

- **Pienso:** El asesor va haciendo preguntas a los jóvenes para que se cuestionen lo que ven y lo que interpretan. *¿Qué está sucediendo?, ¿Qué piensas cuando observas esta imagen?* Los jóvenes escriben lo que han interpretado.

- **Me pregunto:** El asesor continúa con sus preguntas guías: *¿Qué preguntas te vienen a la mente después de observar la imagen?, ¿Qué te gustaría aprender de la vida de San Ignacio de Loyola?* Los jóvenes escriben en su hoja de reciclaje todas las preguntas que surgen del ejercicio.

Una vez finalizado el ejercicio, el asesor indica a los jóvenes que cuentan con cinco (5) minutos para compartir con su equipo las anotaciones que han realizado. Finalmente, se realiza una plenaria, es importante que para el compartir los jóvenes utilicen las palabras claves: *Veo – pienso – me pregunto*. El asesor tomará notas de las preguntas que realizan los jóvenes al observar la imagen de San Ignacio de Loyola para considerarlas en el desarrollo del encuentro.



4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: cuadernos, lápices, dispositivo con acceso a internet, Anexo 1A.)

Para iniciar este momento del encuentro, se invita a los jóvenes a ver el video: “*Vida de Ignacio de Loyola*”, disponible en: <https://youtu.be/NAJz6U0gfcS>

El asesor invita a los jóvenes a jugar, “*9 escenas, una vida: San Ignacio de Loyola*”, para lo cual deben mantener los mismos equipos de tres (3) personas, les entrega el Anexo 1A y les indica que cuentan con diez (10) minutos para revisar el material y preparar una escena corta, para representar la vida de San Ignacio de Loyola, destacando también las habilidades socioemocionales de Ignacio. Si el grupo de jóvenes es pequeño, se puede asignar más de una escena.

Una vez hayan pasado los diez minutos, el asesor invita a los jóvenes a presentar sus escenas de la vida de San Ignacio, siguiendo este orden:

- La casa paterna - Juventud de Iñigo
- Ignacio el Caballero: Pamplona – La Convalecencia y conversión
- Monserrat: Vela de Armas
- Manresa: Vida en una cueva – Los Ejercicio Espirituales
- Camino hacia Roma – Rumbo a Jerusalén
- Barcelona – Salamanca
- Sus primeros compañeros: Pedro Fabro y Francisco Javier - Amigos en el Señor
- Primera misa – Constituciones
- Muerte y Santidad de Ignacio de Loyola

Luego de presentadas las escenas, se invita a los jóvenes a retomar las preguntas que anotaron en la rutina de pensamiento “*Veo – Pienso – Me pregunto*” y se conversa acerca de aquellas que todavía no hayan sido respondidas. Se recomienda retomar cada una de las etapas de la vida de Ignacio y preguntar a los jóvenes qué momentos de su vida se asemejan a esa etapa, ¿cuáles habilidades socioemocionales tenía san Ignacio y cuáles nos gustaría desarrollar?

5. Nuestra Huella:

(Tiempo: 25 minutos. Recursos: cuadernos, lápices.)

El asesor invita a los jóvenes a formar un círculo y comienza con la siguiente pregunta: *¿Qué aspectos de la vida y modo de ser y relacionarse de San Ignacio me llaman más la atención?*

La idea de este espacio es poder conversar con los jóvenes, a la luz de la vida de San Ignacio de Loyola, para que ellos sean capaces de identificar las etapas más importantes de la vida de Ignacio y reconocer, en su modo de ser y relacionarse, las habilidades socioemocionales que posee como modelo de liderazgo para el servicio, un modelo que como jóvenes cristianos estamos llamados a imitar.

Luego, el asesor puede realizar otras preguntas para profundizar en la temática y la reflexión: *¿Qué aprendizajes para mi vida cotidiana me deja la revisión de la vida de San Ignacio de Loyola?, ¿Qué ejemplo de San Ignacio de Loyola puedo seguir en mi vida para ser cada vez una mejor persona?*

A partir de lo abordado, cada joven escribirá un compromiso para la semana, la idea es que sea un compromiso práctico a la luz de la vida de San Ignacio de Loyola.

6. Planificación del apostolado

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

Se invita a los jóvenes a reflexionar a partir de las preguntas: *¿Cómo podemos enseñar a otras personas los aspectos más significativos de la vida de San Ignacio de Loyola?, ¿Qué actividad de apostolado podemos realizar?*

Se invita a aportar ideas a partir de la pregunta “¿Qué tal si?”. Cada joven aporta una idea de apostolado, el resto de sus compañeros escuchan con atención la idea y el asesor da una señal para que se apoye dicha idea con aplausos. Las ideas que tengan mayor apoyo con aplausos pasan a una ronda final, en la cual se decide la idea de apostolado para esta temática. Se impulsan acciones de autogestión.

Propuesta de Apostolado: Realizar un cine-foro dirigido a las familias de los jóvenes de la etapa de formación. Película propuesta: Ignacio de Loyola (2016), disponible en: https://www.lasteles.com/peliculas/ignacio-de-loyola-2016-pelicula-online/#brid_cp_Brid_64558778

7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Biblia, vela, imagen de San Ignacio)

El asesor reúne a los jóvenes en torno a los símbolos: Biblia, vela, imagen de San Ignacio de Loyola. Les invita a comenzar con la señal de la cruz.

- En silencio, revivir cada momento del día como una película. Hacer memoria de los momentos más felices y más difíciles del día.

- Invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: **“Señor Jesús, ayúdanos a ser valientes como San Ignacio de Loyola, dispuestos a servir a los más necesitados y firmes en nuestra fe.”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** *¿Cómo se movieron las emociones en mí durante el día?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?*

- **2da. Ronda:** *¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?*

- **3era. Ronda:** *¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?*

- **4ta. Ronda:** *¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?*

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.

- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.

- Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.

- Concluir con la oración de San Ignacio de Loyola: “Toma, Señor, y recibe”, cantada por el coro La Flora y la Arcilla, disponible en <https://youtu.be/geCisbmnHJ8> y, finalmente, Padre nuestro, Ave maría y/o la Oración del Huellista.

Contenidos:

- San Ignacio de Loyola.
- Los grandes amigos de san Ignacio, Francisco Javier y Pedro Fabro

Unidades de competencia:

- Conoce la vida de san Ignacio de Loyola, personalidad y amigos como referentes de santidad y fe cristiana.

0. Preparando el encuentro:

– Es importantes que el asesor revise previamente los anexos correspondientes a este encuentro. Leer los textos y ver los videos. En caso de tener dudas, conversar con su asesor de lugar.

1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

El asesor recibe a los jóvenes y les invita a formar equipos de cinco (5) personas. Cada equipo tiene una misión: Presentar a uno de sus compañeros al resto de los jóvenes, aportando la mayor cantidad de características posibles, sin embargo, las presentaciones se realizarán siguiendo estas instrucciones:

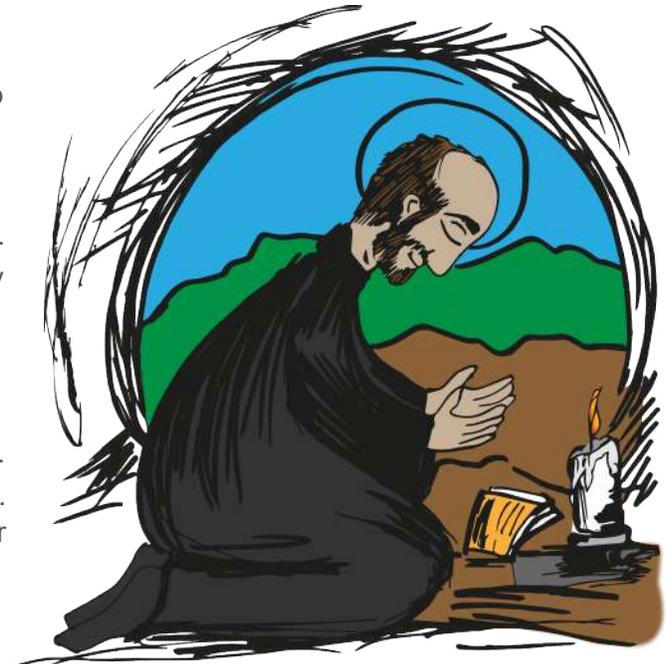
- **Equipo 1:** Los jóvenes deben presenten a su amigo sólo con mímicas.
- **Equipo 2:** La presentación de su amigo debe ser sólo con risas.
- **Equipo 3:** La presentación se realizará pronunciando todas las palabras con la vocal o.
- **Equipo 4:** La presentación se realizará hablando con la boca cerrada.
- **Equipo 5:** Se presenta al compañero cantando.

Luego de finalizado el juego, el asesor les presenta el propósito del encuentro, el cual es: *“Conocer a los amigos y compañeros de San Ignacio de Loyola: Francisco Javier y Pedro Fabro.”*

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: biblia, cartel con la frase: *“A ustedes los llamo amigos”*)

El asesor invita a los jóvenes a sentarse en el suelo en grupos de tres (3) personas, formando pequeños círculos. Luego, les invita a repetir: *“Señor, permítenos vivir el regalo de la amistad como Ignacio y sus amigos”*. Se coloca una música instrumental de fondo, el asesor realiza la lectura del evangelio según San Juan 15, 12-16. Se da un espacio para que los jóvenes reflexionen la lectura.



Luego, se les invita a mirar fijamente a los compañeros que conforman su círculo y, en silencio, darle gracias a Dios por sus vidas y por la amistad que han ido cosechando en el grupo juvenil. El asesor invita a los jóvenes a ponerse de pie, y darse un abrazo grupal (en el grupo de tres participantes) y decirse unos a otros: *“A ustedes los llamo amigos”*. Finalizar la oración escuchando *“Hermano del Alma”*, de Eduardo Verástegui, disponible en: <https://youtu.be/B3Yvp9R36jE>

El asesor invita a dos voluntarios a postularse para preparar la oración del próximo encuentro.

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: Cartel con la frase: Tres amigos en el Señor)

El asesor coloca un cartel con la frase: *“Tres amigos en el Señor”* en un lugar visible del espacio de encuentro, les entrega una hoja de reciclaje e invita a los jóvenes a sentarse en el piso, formando un círculo. Les propone un ejercicio dinámico, que se llama: *“Mis verdaderos amigos”*, el cual consiste en:

- Escribir su nombre en el centro de la hoja y luego ir anotando los nombres de sus amigos más cercanos.
- Los jóvenes pueden anotar tantos nombres de amigos como deseen. Una clave: cercanía de los nombres de los amigos será en función del cariño que se tienen, es decir, el nombre escrito cerca indica que la amistad y cariño que los une es alto, si el nombre se escribe un poco más lejos, es porque a pesar de ser amigos, su amistad no es tan cercana.
- El asesor indica a los jóvenes que cuentan con cinco (5) minutos para realizar el ejercicio. Se recomienda colocar como música de fondo la canción utilizada para la oración. Es importante que el asesor y los guías también realicen este ejercicio, para que sirva como modelaje para los jóvenes.

Una vez pasados los cinco minutos, el asesor pregunta a los jóvenes: *¿Escribiste muchos nombres en tu lista de amigos?, ¿son pocos, pero es una amistad profunda y sincera?, ¿Cómo valoras tu amistad con los amigos que anotaste más cercanos a tu nombre?, ¿por qué son tus amigos?, ¿qué significa para ti la amistad?, ¿qué habilidades socioemocionales destacas y aprendes de tus amigos?*

Luego, el asesor toma la palabra y presenta su lista de amigos y trata de responder algunas de las preguntas. Luego, invita a los jóvenes a realizar el mismo ejercicio.

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: papel bond, marcadores, témpera, pinceles, anexo 2A)

El asesor pregunta a los jóvenes: *¿Qué conocemos de Pedro Fabro y Francisco Javier, los grandes amigos de San Ignacio?* Da un tiempo para que los jóvenes expresen sus ideas y luego les comenta: *“Vamos a conocer a los grandes amigos de San Ignacio: Pedro Fabro y Francisco Javier”*. Les invita a jugar *“El chat de los 3 amigos en el Señor”*, para lo cual siguen estas instrucciones:

- El asesor invita a los jóvenes a organizarse en dos equipos de igual número de participantes y les entrega el Anexo 2A. Asigna al primer equipo la biografía de Pedro Fabro y al segundo la de Francisco Javier.

- Los equipos cuentan con diez (10) minutos para leer la biografía de Pedro Fabro y Francisco Javier. Tomar nota de los aspectos más significativos y fijarse especialmente sus características personales.
- Luego de revisado el material, los dos equipos se reúnen, toman una lámina de papel bond (elaborada con material de reciclaje) y dibujan en ella un chat de WhatsApp, cuyo nombre del grupo es: “3 amigos en el Señor.” Posteriormente, escribirán un diálogo entre los tres amigos. Algunas preguntas que pueden ayudar en este punto son: *¿de qué hablarían?, ¿cómo sería el trato entre ellos?, ¿qué le diría Ignacio a sus amigos?, ¿cómo le responderían Pedro Fabro y Francisco Javier?* La idea es que los jóvenes sean capaces de imaginar cómo sería una conversación entre los tres amigos, utilizando los datos de sus biografías.
- Los jóvenes forman un círculo y se lee “El chat de los 3 amigos en el Señor”. Se abre un espacio para que los jóvenes comenten qué aspectos de la vida de los tres amigos les llaman más la atención, qué enseñanzas les dejan para sus vidas, a qué les invita como jóvenes cristianos y qué es lo que une a los tres amigos: Ignacio, Pedro y Francisco.
- Finalmente, los jóvenes dialogan sobre *¿cuáles habilidades socioemocionales los 3 amigos vivirían en su amistad que les permitieron ser grandes amigos?*

5. Nuestra Huella:

(Tiempo: 25 minutos. Recursos: dispositivo con acceso a internet, cuadernos, lápices.)

El asesor invita a los jóvenes a ver el video “Los tres tipos de amistad” del programa “Aprendemos juntos” de BBVA, disponible en: <https://youtu.be/gyPeUB-QNrx0>

Luego de ver el video, se dedica unos minutos para reflexionar acerca del mensaje que enseña, se pueden utilizar algunas preguntas para guiar la reflexión: *¿Qué tipo de amistad brindo a mis amigos?, ¿Por qué valoro a mis amigos?, ¿Qué hago para cuidar a mis amigos?, ¿Está Jesús en el centro de mis relaciones de amistad, qué lugar le doy?, ¿Cómo puedo ser un mejor amigo?, ¿cuáles habilidades socioemocionales debemos desarrollar nosotros para crecer y fortalecer nuestras amistades?*

Para cerrar este espacio, el asesor invita a los jóvenes a que, de manera individual, escriban un mensaje en sus cuadernos para sus amigos, algo corto, pero significativo. Y se comprometan a enviárselo a través de una red social durante la semana.



6. Planificación del apostolado

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

El asesor invita a los jóvenes a retomar la planificación del apostolado, tomar el cuadro de planificación y asignar responsabilidades. Pensar en todos los detalles logísticos necesarios para llevar adelante el apostolado.

Propuesta de Apostolado: El asesor se compromete a descargar la película, se asignan responsabilidades para preparar las invitaciones, el contenido del foro que se realizará luego de la película y las actividades de autogestión.

7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Biblia, vela, imagen de San Ignacio)

El asesor reúne a los jóvenes en torno a los símbolos y les invita a comenzar con la señal de la cruz.

- En silencio, revivir cada momento del día como una película. Hacer memoria de los momentos más felices y más difíciles del día.

- Invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se pide a los jóvenes a repetir: **“Señor Jesús, ayúdanos a ser valientes como San Ignacio de Loyola, dispuestos a servir a los más necesitados y firmes en nuestra fe.”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo se movieron las emociones en mí durante el día?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?

- **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?

- **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?

- **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.

- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.

- Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.

- Finalizar con el Padre nuestro, Ave María y/o la oración del Huellista.

Contenidos:

- Relacionándome con Dios al estilo de San Ignacio.

Unidades de competencia:

- Reconoce a San Ignacio y sus amigos como referentes de vida cristiana.

0. Preparando el encuentro:

- Es importante que el asesor se organice con su asesor de lugar para poder contar con los materiales necesarios para este encuentro. Se puede utilizar material de reciclaje.

1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

El asesor da la bienvenida a los jóvenes y los invita a jugar “*Hola Hola*”¹⁸. Los jóvenes forman un círculo, uno de ellos camina alrededor del círculo, por la parte exterior y toca a alguno de sus compañeros en el hombro. El joven que ha sido tocado camina alrededor del círculo en la dirección contraria, hasta que los dos se encuentren frente a frente. Se saludan con una reverencia y luego corren en direcciones opuestas alrededor del círculo, hasta llegar al lugar vacío. El joven que llega último, camina alrededor del círculo otra vez y el juego continúa hasta que todos hayan tenido un turno. Nota: El asesor puede indicar en cada ronda el tipo de saludo que deben realizar los jóvenes.

Luego de finalizado el juego, el asesor les presenta el propósito del encuentro, el cual es: “*Conocer la forma de relacionarse con Dios de San Ignacio de Loyola y sus amigos Pedro Fabro y Francisco Javier*”

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: biblia, Anexo 3A)

El asesor invita a los jóvenes a sentarse en una postura cómoda, entrega a cada joven una copia del anexo 3B o les invita a copiarlo en sus cuadernos. Los jóvenes cuentan con diez (10) minutos para responder las preguntas del anexo 3B. Se recomienda colocar de fondo la canción “*Gracias, Señor*” de Athenas, disponible en: <https://youtu.be/S1fmjZDsNG8>

Posteriormente, el asesor invita a los jóvenes a jugar: “*Respondimos igual*”. Este juego consiste en formar grupos según la coincidencia en las respuestas al anexo 3B. El asesor leerá una a una las preguntas y los jóvenes deberán consultar con sus compañeros sus respuestas y formar grupos se-



¹⁸ Adaptación de dinámica “Hola Hola”, disponible en: www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/energiser_guide_spanish.pdf

gún lo que hayan respondido, pero para cada ronda sólo cuentan con 30 segundos para agruparse. Después de cada pregunta, y una vez se organizan los grupos, el asesor los invita a compartir su respuesta. Se continúa el juego con todas las preguntas del anexo 3B.

Al finalizar las preguntas, se invita a los jóvenes a sentarse formando un círculo y se abre un espacio para compartir la experiencia. La idea es que los jóvenes comenten cómo es su relación con Dios en el día a día, en su cotidianidad.

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 40 minutos. Recursos: Revistas, tijeras, pega blanca, hojas de reciclaje, marcadores, anexo 3C)

El asesor invita a los jóvenes a jugar: “*Pastor a sus ovejas*”, en primer lugar, se pide que cinco (5) jóvenes se postulen de manera voluntaria para ser los pastores. Luego, se invita al resto del grupo a distribuirse por el ambiente del encuentro. Cuando el asesor dé la señal, los pastores corren a buscar a sus ovejas, las cuales deben correr y tratar de huir de los pastores para evitar ser atrapadas. Si un pastor toca a una oveja, automáticamente pasa a formar parte de su rebaño y debe colocarse detrás del pastor tomándolo por la cintura y continuar en la búsqueda de ovejas. NOTA: Se pueden realizar varias rondas hasta que los grupos queden conformados por un número equitativo de personas. La señal para iniciar puede ser el grito “*¡Pastor a sus ovejas!*”

Luego de conformados los cinco (5) equipos, se les asigna un número del 1 al 5 y se les entrega una parte del anexo 3C (Este anexo cuenta con 5 partes, una para cada equipo). Los jóvenes se reúnen y revisan el contenido de la parte del anexo que les corresponde.

Posteriormente, el asesor invita a los jóvenes a realizar un “*Stand Ignaciano*”, en el cual deben colocar frases relacionadas con el punto del anexo que les fue asignado, pueden colocar dibujos, imágenes, acrósticos, palabras, entre otros. Cuando hayan terminado de montar el “*Stand Ignaciano*”, se realiza la exposición, cada equipo pasa al stand y presenta su punto al resto de sus compañeros, como si se tratara de una feria.

5. Nuestra Huella:

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: Stand Ignaciano.)

El asesor invita a los jóvenes a sentarse formando un círculo, se coloca en el centro el “*Stand Ignaciano*” y retomando cada uno de los cinco (5) elementos que lo conforman, se invita a los jóvenes a comentar cuáles son los aprendizajes que les deja el encuentro. Se invita a los jóvenes a pensar en acciones concretas para aplicar en su cotidianidad los aprendizajes que han obtenido.

Luego, se invita a los jóvenes a utilizar la rutina de pensamiento: “*Palabra – Idea - Frase*”, para lo cual, se les da cinco (5) minutos para que escriban en su cuaderno, a la luz de lo conversado en el encuentro:

- Una palabra que les haya llamado la atención.
- Una idea que les pareció significativa.
- Una frase que les ayudó a comprender lo abordado en el encuentro.

Al finalizar, se abre un espacio para que los jóvenes compartan lo que han escrito y el asesor realiza una síntesis de los contenidos abordados en el encuentro.

6. Planificación del apostolado

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

Se invita a los jóvenes a retomar la planificación del apostolado que han venido desarrollando, se verifica que se hayan cumplido los compromisos establecidos y se asignan las responsabilidades finales.

Propuesta de Apostolado: Concretar la propuesta de foro que se realizará, asignar responsabilidades para la entrega de las invitaciones, concretar los detalles logísticos. Impulsar la autogestión. Para orientar la discusión y compartir del cine-foro los jóvenes pueden aplicar a los invitados especiales la técnica de la Escalera de la metacognición, del itinerario 3, momento pisando tierra, en su sección nuestra huella.

7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Biblia, vela, Stand Ignaciano.)

El asesor reúne a los jóvenes en torno a los símbolos: Biblia, vela, Stand Ignaciano. Les invita a comenzar con la señal de la cruz. En silencio, revivir cada momento del día como una película. Hacer memoria de los momentos más felices y más difíciles del día.

- Invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: **“Señor Jesús, ayúdanos a cultivar una relación cercana contigo.”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo se movieron las emociones en mí durante el día?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?

- **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?

- **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?

- **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día. Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten. Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él. Concluir con el Padre nuestro, Ave María y/o la oración del Huellista.



Contenidos:

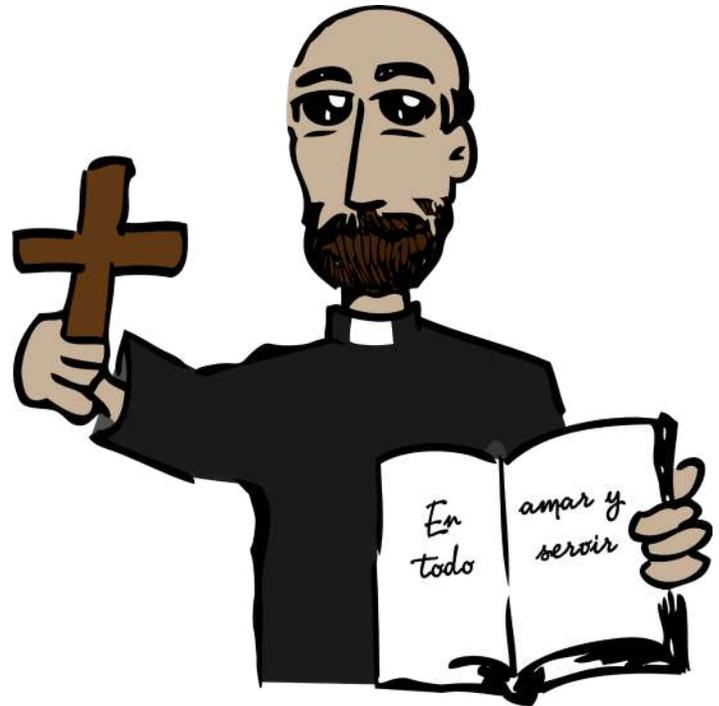
- Relacionándome con Dios al estilo de San Ignacio.

Unidades de competencia:

- Reconoce a San Ignacio y sus amigos como referentes de vida cristiana.

0. Preparando el encuentro:

- Para este encuentro de apostolado, el asesor y los guías acompañarán a los jóvenes en la realización del Cine-Foro, permitiéndoles ejercer un rol protagónico y significativo, como oportunidad también para evidenciar sus habilidades socioemocionales.
- Es fundamental que los jóvenes lleguen antes que las familias invitadas, de manera que puedan realizar la oración como etapa.



1. Bienvenida.

(Tiempo: 5 minutos. Recursos: ninguno)

El asesor da la bienvenida a los jóvenes en el lugar de encuentro acordado. Les invita a jugar “¿Qué es lo que más te gusta?”, los jóvenes forman un círculo y el asesor se queda viendo fijamente a uno de ellos y le pregunta ¿Qué es lo que más te gusta?, sin embargo, ese joven no debe contestar, sino su compañero de la izquierda. Las respuestas pueden ser lo más imaginativas posible. Luego, el joven que ha sido interrogado hace lo mismo con otro compañero. Se continúa hasta que todos hayan tenido un turno. La idea del juego es comenzar la jornada con un momento agradable y con risas.

Luego, les presenta el propósito del encuentro, el cual es: “Dar a conocer la vida de San Ignacio de Loyola a nuestras familias y reflexionar acerca de la importancia de cultivar una relación íntima con Dios”

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: teléfono con acceso a internet)

El asesor invita a los jóvenes a formar un círculo, los jóvenes se toman de las manos, les pide que se hagan conscientes de su respiración y relajen su cuerpo. Luego, les invita a repetir: “Señor Jesús, enséñanos a vivir una vida ejemplar y que sea reflejo de tu paso en nosotros.” Se pide a un joven para que realice la lectura de la primera carta de San Pablo a Timoteo: 4, 12-13. Se abre un espacio para que los jóvenes comenten a qué les invita la lectura y se finaliza con un Padrenuestro.



Se coloca la canción “Vive para hacer feliz a los demás”, del P. Alex Salom, S.J., en la versión del disco “Vaya esta canción” del Movimiento Juvenil Huellas. Disponible en: <https://youtu.be/tt6BTvDqy6g>

3. Comparto mi experiencia:

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: guía de preguntas preparada por los jóvenes)

En este momento del encuentro, el asesor y los guías permiten a los jóvenes asumir el protagonismo en el recibimiento y organización de las familias. Luego, los jóvenes preguntan a sus familiares *¿qué conocemos de la vida de San Ignacio de Loyola, Francisco Javier y Pedro Fabro?* Toman nota de las respuestas que den los familiares y se disponen a iniciar la proyección de la película: *Ignacio de Loyola (2016)*, disponible en: https://www.lasteles.com/peliculas/ignacio-de-loyola-2016-pelicula-online/#brid_cp_Brid_64558778

4. Profundizo la experiencia:

(Tiempo: 120 minutos. Recursos: Película: *Ignacio de Loyola*, reproductor de video.)

Es importante que, durante la proyección de la película, los jóvenes estén pendientes de la atención de sus familiares, tratando de no interrumpir la dinámica. En este momento se pueden ofrecer refrigerios sencillos a los invitados especiales, los logrados en la autogestión.

5. Nuestra Huella:

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: guía para el foro posterior a la película, preparado por los jóvenes de la etapa)

Una vez finalizada la proyección de la película, los jóvenes inician el foro con las familias. Se recomienda organizar a las familias en tres o cuatro grupos, trabajar con ellos el contenido del foro y luego realizar una plenaria. Los jóvenes pueden aplicar a los invitados especiales la técnica de la Escalera de la metacognición, del itinerario 3, momento pisando tierra, en su sección nuestra huella. Hacer énfasis en los aspectos fundamentales de la vida de San Ignacio de Loyola, cómo era su relación con Dios y qué enseñanzas nos deja para aprender a tener una relación íntima con el Señor. Finalmente, es clave que los jóvenes expliquen a sus familias sobre las habilidades socioemocionales que facilitan buenas relaciones entre los amigos y entre los miembros de la familia.



6. Círculo Magis

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: Biblia, vela, imagen de Jesús)

El asesor reúne a los jóvenes, los invita a formar un círculo y comienzan con la señal de la cruz. Les invita a revivir cada momento del día como una película, recordando los momentos más felices y más difíciles del día, haciendo énfasis en las visitas a los hogares que realizaron.

- Invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: **“Señor Jesús, queremos tener una relación íntima contigo.”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?

- **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?

- **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?

- **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.

- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.

- Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.

- Finalizar con una acción de gracias por la experiencia vivida y la Oración del Huellista.



ANEXO 1A **MOMENTOS IMPORTANTES DE LA VIDA DE SAN IGNACIO DE LOYOLA**

- **La casa paterna - Juventud de Iñigo:** Nació en el año 1491, en la Casa-Torre de Loyola, en Guipúzcoa, norte de España. Hijo de Beltrán De Loyola y Marina Sáenz de Licona, fue el menor de 13 hermanos. Su nombre de bautizo fue Iñigo López de Loyola. Fue enviado por su padre a la Villa de Arévalo, en Castilla, para ser educado como caballero. Destacó en el manejo de las armas, en las clases de escritura y tenía habilidades para el canto y la música. De joven, le gustaba jugar a los naipes, andar en revueltas de armas y galantear a las muchachas de las cortes españolas.

- **Ignacio el Caballero: Pamplona – La Convalecencia y conversión:** Luchó contra los franceses en el norte de Castilla, pero su carrera terminó el 20 de mayo de 1521 tras resultar gravemente herido en la defensa de Pamplona. Una bala de cañón le rompió la pierna derecha y le hirió la pierna izquierda. Para no aburrirse en su convalecencia, Ignacio pidió que le llevaran libros de Caballería, esos que contaban las hazañas de los caballeros y militares en defensa de alguna mujer. Le llevaron algunos libros de la vida de los Santos y la Vida de Cristo, a él no le gustaban, pero al no tener más opción, decidió leerlos y “notó que ejercían en su alma una saludable e inesperada impresión”¹⁹. Una noche se postró de rodillas ante la imagen de la Virgen y prometió renunciar a sus antiguas vanidades. Fue una conversión radical, integral, definitiva. Su principal deseo en este tiempo era ir a Jerusalén en peregrinación.

- **Montserrat: Vela de Armas:** Ignacio comienza una peregrinación al Santuario de Nuestra Señora de Montserrat. Una vez en el monasterio, se confiesa durante tres días, regala su mula al monasterio y cuelga su espada ante el altar de la Virgen. Luego, le regaló su ropa lujosa a un pobre hombre de la calle y se vistió con una túnica rústica, una cuerda en lugar de cinturón y unas alpargatas. Vestido así, pasó la noche de la Anunciación de Nuestra Señora, al pie del altar de la Virgen, recordando la costumbre de velar las armas, como hacían los caballeros en su época.

- **Manresa: Vida en una cueva – Los Ejercicio Espirituales:** Al llegar a Manresa se hospeda en el hospital de Santa Lucía, pero luego se va a vivir a una cueva, cerca del río Cardoner, era su sitio preferido para orar y meditar. Sin mucha formación todavía en cuestiones espirituales, Ignacio pensaba que la mortificación corporal le ayudaría a agradar a Dios. Ignacio fue tentado por el mal espíritu, pero luego vivió una experiencia de Dios al contemplar el río Cardoner. Tomaba nota de los sentimientos, consolaciones e iluminaciones que recibía de Dios. Estaba convencido que así como el cuerpo se puede ejercitar, también el alma para hallar la voluntad de Dios: es a lo que Ignacio llama Ejercicios Espirituales.

¹⁹ Galdos Zuazua, S.J., P. (1995). “Vida de Ignacio de Loyola – Los Jesuitas en América. Ediciones S.A. Educación y Cultura Religiosa: Caracas

- **Camino hacia Roma – Rumbo a Jerusalén:** Ignacio visitó los diferentes Santos lugares: Belén, Jericó, el Jordán, Getsemaní, el Santo Sepulcro. Estaba feliz de poder tocar los sitios donde había vivido su Señor y Salvador Jesucristo, su deseo era quedarse en Jerusalén, pero el Padre Guardián Fray Ángelo de Ferrara se opuso a ello, Ignacio terminó obedeciendo al Padre Guardián, sin embargo se escapó rumbo al Monte Olivete y luego fue golpeado y apresado.

- **Barcelona – Salamanca:** Convencido de querer dedicar su vida al servicio de Dios desde el sacerdocio, pero consciente de que no tenía los estudios necesarios, Ignacio se instala en Barcelona y recibe clases de Latín y Gramática del maestro Ardevol, tenía 33 años y tuvo que recibir algunas clases con niños y jóvenes. Recibió una paliza a causa de su incansable apostolado, estuvo en cama 53 días. Luego de dos años de estudio en Barcelona, se fue a estudiar Artes y Filosofía en Alcalá. Incluso, fue enjuiciado por el Tribunal de la Inquisición y se le encerró 42 días en la cárcel. La gente le seguía, especialmente los jóvenes querían hacer los ejercicios espirituales.

- **Sus primeros compañeros: Pedro Fabro y Francisco Javier - Amigos en el Señor:** Cursando estudios universitarios conoció a quienes serían sus más grandes amigos: **Pedro Fabro y Francisco Javier.** Durante sus estudios, Ignacio había conseguido nuevos amigos que al igual que él, deseaban llevar una vida radicalmente apostólica, conforme al Evangelio. El 15 de agosto de 1534, Pedro Fabro, Ignacio de Loyola, Francisco Javier, Diego Laínez, Nicolás Bobadilla, Simón Rodríguez y Alfonso Salmerón pronunciaron los votos de pobreza, castidad y de peregrinar a Tierra Santa en la capilla de los Mártires de Montmartre. Eran amigos en el Señor, compañeros unidos en el nombre de Jesús, compañeros entre sí y con Jesús. Ignacio y sus amigos se ordenaron de sacerdotes en Venecia el 24 de junio de 1537.

- **Primera misa – Constituciones:** Como no pudo decir la primera misa en Belén, escogió la noche de la Navidad del año 1538 y como altar, el pesebre, en la Basílica de Santa María La Mayor. Ignacio empieza a diseñar el plan de una Orden Religiosa nueva dedicada la actividad apostólica en todas sus formas: La enseñanza literaria y teológica; colegios y universidades, las misiones difíciles y las obras de caridad, dedicadas a los grupos o personas marginadas de la sociedad. El 27 de septiembre de 1540 aparecía aprobada la nueva fundación y así esta fecha señala el comienzo oficial de la Compañía de Jesús.

- **Muerte y Santidad de Ignacio de Loyola:** Su muerte sorprendió a todos el 31 de julio de 1556, cuando contaba con apenas 65 años de edad en Roma. Sus restos reposan en Italia, en la iglesia del Gesú, en Roma. Fue digno de beatificación el 27 de julio de 1609. Unos años más tarde, el 22 de mayo de 1622, fue canonizado por el Papa Gregorio XV. Cada 31 de julio se conmemora la festividad en su nombre.



ANEXO 2A **BREVE BIOGRAFÍA DE PEDRO FABRO Y FRANCISCO JAVIER**

- **Artículo:** Ignacio, Fabro y Javier, tres Santos para hoy. Autor: Padre Javier Duplá, S.J.
- **Disponible en:** <http://athletaechristi.org/wp-content/uploads/2013/05/Boletin13.pdf>

Nota: Se utilizará sólo de la página 5 a la 8.

ANEXO 3A **ORACIÓN IGNACIANA**

El asesor guía a los jóvenes, paso a paso, para que realicen la oración del día. A continuación, los pasos de la oración.

1. Nos preparamos: Determinamos la gracia que queremos pedir, nos preguntamos ¿a dónde vamos y a qué?

2. Nos disponemos: Adoptamos una postura cómoda, en silencio, respiro profundamente, de manera pausada

3. Pedimos la gracia: Le decimos a Dios desde nuestro corazón: “Concédenos, Señor, la sabiduría para saber relacionarnos contigo siguiendo el ejemplo de Ignacio y sus amigos Fabro y Javier”

4. Meditamos: Leemos el texto: Marcos 1, 35-39. “*Jesús recorre Galilea predicando*”. Lo leemos varias veces, tratamos de sentir y gustar cada palabra.

5. Coloquio: Nos acercamos a Jesús para conversar como un amigo lo hace con otro amigo, le contamos cómo nos hemos sentido en la oración, qué buena nueva he descubierto, a qué me invita su palabra. Finalizamos con un Padrenuestro.

6. Examinamos: Tomamos nota de lo que pasó durante nuestra oración. Nos preguntamos: ¿Qué gracia recibimos de Dios?, ¿qué cosas nos ayudaron en la oración?, ¿qué cosas dificultaron nuestra oración?

ANEXO 3B **¿QUÉ HACEMOS PARA CULTIVAR NUESTRA RELACIÓN CON DIOS?**

A continuación, se presenta una serie de preguntas acerca de las acciones que realizas para alimentar tu relación con Dios. Selecciona la respuesta que se adapte más a tu realidad, para ello deben encerrar en un círculo tu respuesta.

- **¿Cada cuánto dedicas tiempo a la oración personal con Dios?**
 - Diariamente
 - Dos o tres veces por semana
 - Una vez a la semana
 - Sólo cuando me siento angustiado
 - No hago oración personal

- **¿Cada cuánto tiempo participas de la Eucaristía (Misa)?**
 - Cada domingo
 - Cuando hay un bautizo en mi familia
 - Una vez al mes
 - No voy a misa

- **¿Dedicas tiempo a la lectura y estudio de los Evangelios?**
 - Sí
 - No

- **¿Participas activamente en obras de caridad o promoción de la justicia?**
 - Sí, nos organizamos y realizamos obras con los más necesitados.
 - Algunas veces, en ocasiones especiales como Semana Santa y Navidad.
 - No he participado todavía.

- **¿Cómo haces la oración personal?**
 - Rezo las oraciones que me sé.
 - Le pido a Dios que me ayude en momentos difíciles.
 - Busco un lugar cómodo, leo los evangelios y luego medito.
 - No hago oración.

²⁰ Borrás, S.J., P. (s/f) Orar con San Ignacio de Loyola. Disponible en: https://www.cristianismejusticia.net/sites/default/files/pdf/eies2_0.pdf



ANEXO 3C **ESPIRITUALIDAD IGNACIANA**

A. Aspectos fundamentales de la oración Ignaciana²⁰

Preparación: Pensar tranquilamente qué voy a hacer, abrir el corazón al Dios que me espera. También implica preparar todo lo necesario para la oración: escoger un lugar tranquilo, tener a la mano un cuaderno para escribir, buscar el texto de la biblia, pedir la gracia: expresar al Señor lo que quiero, pedir sabiduría para comprender su mensaje y fortaleza para cambiar en nuestras vidas lo que nos aleja de Jesús. Y finalmente, hacer la Oración preparatoria.

Oración: Leer todo el texto despacio, varias veces. Luego, en silencio, permitir que el Señor nos hable. Tomar notas de los sentimientos y emociones que surgen en nosotros durante la oración. Agradecer a Dios, en un diálogo, por las cosas buenas que hay en mí y pedir fortaleza para cambiar.

Examen: Dar gracias a Dios por la actitud más positiva de mi vida y pedir perdón por la más negativa. Revisar cómo ha ido la preparación de la oración, qué me ha ayudado más, qué no me ayudó.

B. Contemplativos en la Acción: Supone ver y contemplar a Dios en todo momento, en la familia, en el colegio, en la parroquia, con los amigos, en el trabajo, en las alegrías y en las tristezas. Se trata de imitar a Jesús desde lo que hacemos, teniendo como modelo su modo de actuar, de mirar, de acercarse a las personas, de amar y se buscar siempre la voluntad del Padre. Es contemplación debe llevarnos a la acción, a buscar coherencia entre lo que decimos, pensamos y lo que hacemos., considerando como inseparable la relación entre Fe y Justicia. Invita a cada persona a verse como compañero de Jesús e invitado colaborar en la construcción de su Reino.

C. A Mayor Gloria de Dios: Viene del latín "*Ad maiorem Dei gloriam*", comúnmente conocido como el lema de la Compañía de Jesús. Para Ignacio, tiene que ver con aspirar a la mayor gloria y al mayor servicio que podamos ofrecer a Dios, a quien debemos reconocer en todas las cosas. Está asociado a la palabra "**Magis**", que en el lenguaje ignaciano significa "más", pero no es más y ya, sino "ir a más", debe ser "más y mejor". Implica salir de nuestra zona de confort, dar un paso adelante en nuestra relación con Dios y entregar nuestros talentos al servicio del prójimo.

D. Ejercicios Espirituales: Son una experiencia para iniciar y avanzar en la vida de oración, para buscar y hallar a Dios en todas las cosas, para discernir la voluntad de Dios. Nacen de la experiencia personal de San Ignacio de Loyola, en su búsqueda de la voluntad de Dios. Ignacio puso por escrito algunas de las cosas que le ayudaron personalmente, para poder así ayudar a otros. Son pautas para la oración personal. Ignacio los divide en 4 espacios de tiempo a los que llama semanas.

E. En desolación no hacer mudanza: Es una regla de discernimiento de San Ignacio de Loyola, para la Primera Semana de Ejercicios Espirituales, nos enseña que cuando nos encontramos en



crisis, abrumados por problemas y dificultades, no debemos tomar decisiones, sino mantenernos en los buenos propósitos que teníamos antes de sentirnos así. Las grandes decisiones de la vida no hay que tomarlas cuando uno está atravesando una gran crisis, sino mantenernos firmes en los propósitos que teníamos antes de sentirnos desolados.



RECURSOS ALTERNATIVOS I

ITINERARIO 4



Lecturas complementarias:

- **Título:** Carta de San Ignacio al joven de hoy: Enviados al mundo.
- **Enlace:** <http://pedagogiaignaciana.com/GetFile.ashx?IdDocumento=3479>
- **Descripción:** Carta imaginaria como si se trata de San Ignacio, dirigida a los jóvenes. En lenguaje motivador que apela a las inquietudes y contexto de los jóvenes.

- **Título:** Ejercicios Espirituales.
- **Enlace:** <https://espiritualidadignaciana.org/ejercicios/>
- **Descripción:** Página web con información sobre los Ejercicio Espirituales.

- **Título:** ¿Qué son y cuál es el fin de los Ejercicios Espirituales Ignacianos?
- **Enlace:** <https://catholic-link.com/ejercicios-espirituales-ignacianos-que-son/>
- **Descripción:** Información sobre los Ejercicio Espirituales.

- **Título:** Santos Jesuitas: Pedro Fabro, el primer compañero de San Ignacio: “Pastor al servicio de las personas”.
- **Enlace:** <https://www.flacsi.net/noticias/san-pedro-fabro-el-primer-companero-de-san-ignacio-pastor-al-servicio-de-las-personas/>
- **Descripción:** Información sobre la vida de San Pedro Fabro.

- **Título:** San Francisco Javier, el gigante de las misiones.
- **Enlace:** <https://www.aciprensa.com/noticias/video-hoy-la-iglesia-celebra-a-san-francisco-javier-el-gigante-de-las-misiones-82412>
- **Descripción:** Artículo con aspectos resaltantes de la ida y obra de San Francisco Javier.

Videos recomendados:

- **Título:** 10 características de la espiritualidad Ignaciana
- **Enlace:** <https://youtu.be/TkwbsmZOWvE>
- **Descripción:** Video para comprender la espiritualidad Ignaciana.

- **Título:** Música y espiritualidad ignaciana
- **Enlace:** <https://youtu.be/O-zc2sdILPY>
- **Descripción:** Video del Padre Cristóbal Fones, S.J., en el cual presenta la relación de su música con la Espiritualidad Ignaciana.

- **Título:** 100 Años Sembrando Esperanza. Compañía de Jesús de Venezuela
- **Enlace:** <https://youtu.be/QEeGRkDj7I>
- **Descripción:** El documental resume la historia y los aportes de la Compañía de Jesús en Venezuela.

Infografías recomendadas:

- **Título:** 10 Características de la Espiritualidad Ignaciana
- **Enlace:** <https://www.pinterest.com/pin/42432421475188869/>

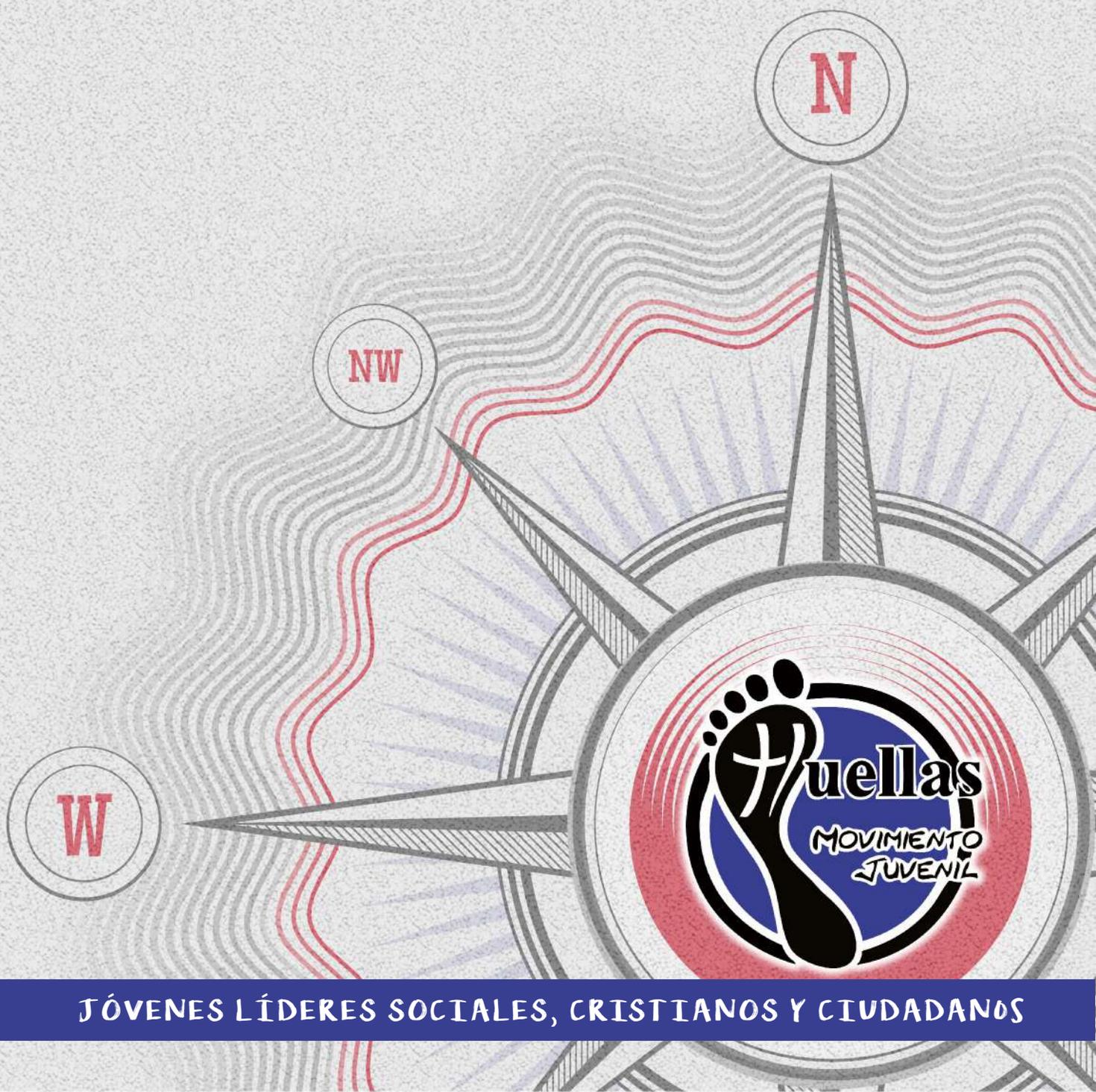
- **Título:** 9 Datos de la vida de San Ignacio de Loyola
- **Enlace:** <https://www.pinterest.com/pin/519462138269801494/>

- **Título:** 5 pasos para hacer un examen diario
- **Enlace:** <https://www.pinterest.com/pin/30891947431646527/>

ITINERARIO

5

Un líder que cuida de sí mismo
y de los demás



JÓVENES LÍDERES SOCIALES, CRISTIANOS Y CIUDADANOS

«Sólo puede ser misionero alguien que se sienta bien buscando el bien de los demás, deseando la felicidad de los otros».

Papa Francisco

Contenidos:

- La autoestima y autoconocimiento, herramientas para el desarrollo (¿de dónde vengo? ¿quién soy y a dónde voy?)

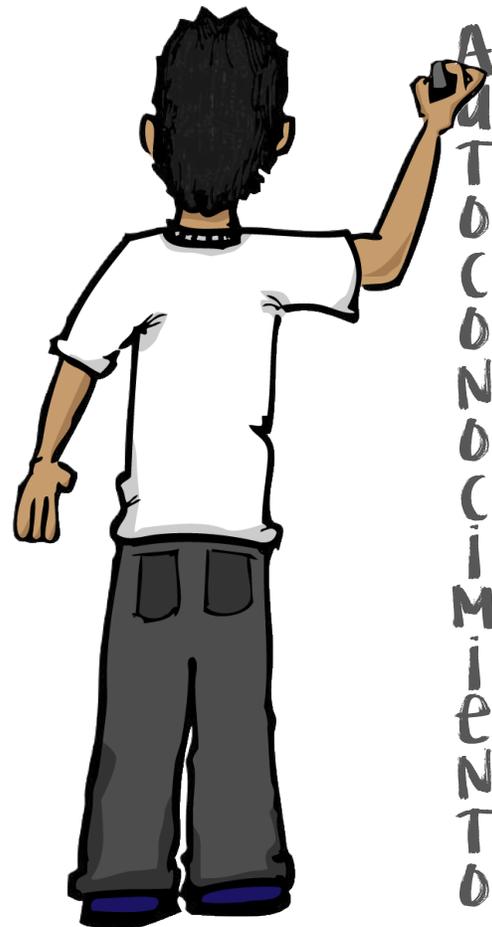
Unidades de competencia:

- Fomenta el autoconocimiento como base para fortalecer la autoestima. (aplica herramientas y ejercicios de autoconocimiento personal)

0. Preparando el encuentro:

– Por tratarse del primer encuentro de un nuevo itinerario, es importante que el asesor envíe mensaje a los jóvenes a través de las redes sociales para recordar la fecha y hora de reunión. Aprovechar la oportunidad para enviar un mensaje personal de motivación a los jóvenes.

– Previo al encuentro, el asesor y los guías deben preparar el “*Cartel de Saludos*” que se utilizará para la bienvenida. Se puede tomar el siguiente modelo como referencia: <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2019/05/SALUDOS-PARA-ENTRAR-EN-CLASE-2.jpg>



1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: “Cartel de Saludos”, tela para vendar los ojos, Anexo 1A)

El asesor y los guías dan la bienvenida a los jóvenes fuera del ambiente destinado al encuentro. Colocan el “*Cartel de Saludos*” en un lugar visible, y los jóvenes van entrando uno a uno. La idea es que los jóvenes vean el cartel y elijan el tipo de saludos que quieren realizar con el asesor y los guías, las opciones son: abrazo, baile, saludo con el puño, saludo formal, chocar las 5, celebración, beso en la mejilla, saludos con los codos, saludos con los pies, saludos **rockero**, entre otros. Va a depender de las opciones colocadas en el cartel. El asesor indica que todas esas dinámicas son la oportunidad para relacionarse con respeto con todos. Se invita a los jóvenes a jugar: “¿Quién es el líder?” (Ver Anexo 1A). Luego, el asesor explica el propósito del encuentro, el cual es: “**Reflexionar acerca de la importancia de conocernos profundamente y valorarnos como personas.**”

2. Oración.

(Tiempo: 15 minutos. Recursos: biblia, cartel con las palabras Autoestima y Amor al prójimo.)

Se invita a los jóvenes a sentarse en postura cómoda, con la espalda recta, ambos pies apoyados en el piso y, si lo desean, con los ojos cerrados. Realizar tres (3) respiraciones profundas. Inhalar por la nariz y exhalar por la boca. Continuar respirando profundamente, con la boca cerrada y a su propio ritmo. Hacerse conscientes de su cuerpo y de su respiración. Se invita a los jóvenes a repetir: *“Señor, concédeme la sabiduría para aprender a conocerme y valorarme como persona.”*

El asesor lee el texto del evangelio según San Juan 13, 34-35. *“Un mandamiento nuevo.”* Se coloca música de fondo y se invita a los jóvenes a repasar en silencio cada palabra y luego comentar: la palabra que más les llamó la atención, a qué les invita la lectura y qué aprendizaje les deja.

Luego, con la ayuda del cartel con las palabras “Autoestima” y “Amor al prójimo”, el asesor invita a los jóvenes a reflexionar a partir de las siguientes preguntas: *¿Qué opino de la siguiente frase? “Para amarnos a nosotros mismos, primero debemos dejarnos amar por Dios”, ¿cómo puedo mantener una buena autoestima sin olvidar que el mandamiento de Jesús es amar al prójimo?, ¿cómo puedo amar a aquellas personas que no me caen bien?* Se finaliza escuchando y cantando: *“Dios te hizo tan bien”*, de Mauricio Alen ft. Itala Rodríguez, disponible en: <https://youtu.be/CvMfvuJsYmE>

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 25 minutos. Recursos: cronómetro o reloj)

Para iniciar este momento del encuentro, se invita a los jóvenes a jugar *“Un minuto de protagonismo”*²¹, para lo cual deben sentarse formando una herradura o una “U” y se coloca una silla vacía al frente. Por turnos, los jóvenes van pasando y se sientan la silla frente al grupo, al estar allí, disponen de un minuto para contar al resto del grupo algo sobre sí mismos: algunas características de su personalidad, cosas que les gusta hacer, cosas que le generan estrés, sus fortalezas, virtudes, sus debilidades, defectos, sus sueños, entre otras.

Luego de que todos los que deseen pasar de manera voluntaria lo hayan hecho, se invita a los jóvenes a comentar: *¿Qué cosas tienen en común?, ¿Por qué es importante que nos conozcamos profundamente?, ¿Qué impacto tiene en mis relaciones que yo me conozca y me estime personalmente?*

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 40 minutos. Recursos: Anexo 1B, dibujo de la ventana de Johari en un papel bond, hojas de reciclaje.)

El asesor invita a los jóvenes a organizarse en cinco (5) equipos y sentarse formando pequeños

²¹ Adaptación de la técnica: “Un tiempo de protagonismo”. Novara, D. y Passerini, E. (2007). Educación socioafectiva. 150 actividades para conocerse, comunicarse y aprender de los conflictos. Narsea, S.A de Ediciones: Madrid.



círculos. Les presenta el papel bond, elaborado con material de reciclaje, con el dibujo de la Ventana de Johari, explica en qué consiste la técnica y se siguen las instrucciones del Anexo 1B.

El asesor finaliza el ejercicio con una reflexión en la cual mencione que con esta ventana de Johari podemos descubrir qué imagen tienen de mí los demás, crecer en mi autoconocimiento y tratar de hacer crecer mi área pública, es decir, conocerme mejor de manera transparente y confiable.

5. Nuestra Huella:

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: Ventana de Johari de los jóvenes, Anexo 1B.)

El asesor invita a los jóvenes a sentarse formando un círculo. Les invita a sentarse en una postura cómoda y los guía para realizar un ejercicio de respiración diafragmática (Ver Anexo 4A – Tema: Mi cuerpo y sus cambios). Se recomienda colocar música instrumental de fondo para ambientar. Se les recuerda la importancia de cuidar de sí mismo y de su cuerpo, para una salud integral y buena autoestima.

Luego, el asesor invita a los jóvenes a realizar el ejercicio “Revelación - Retroalimentación”, para lo cual se les da el derecho de palabra para que compartan, a la luz de su *Ventana de Johari*, **una revelación:** una característica que el joven seleccionó para describirse, pero el resto no. **Una retroalimentación:** una característica que lo demás seleccionaron, pero el joven no. El asesor refuerza la participación de los jóvenes indicando, nuevamente, que es importante que el área pública sea más grande que las demás áreas, lo cual implica mayor conocimiento de sí mismos.

Se realiza una reflexión del ejercicio de construcción de la Ventana de Johari a partir de las siguientes preguntas: *¿Cómo me sentí al realizar el ejercicio?, ¿Qué descubrimientos positivos me ha dejado este ejercicio?, ¿Coincide la imagen que tienes de ti mismo y la imagen que los demás tienen de ti?, ¿Qué aspectos de tu vida debes mejorar o fortalecer?*

Finalmente, el asesor invita a los jóvenes a colocar su Ventana de Johari en un lugar visible en sus hogares, en su habitación preferiblemente, para que en cada día la puedan observar y recordar los aspectos a mejorar.

6. Planificación del apostolado

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: papel bond, marcadores, reproductor de música.)

En lugar de la lluvia de ideas clásica, se utilizará la técnica del “*Brainwalking*”,²² la cual consiste en colocar en una mesita marcadores y una lámina de papel bond – elaborada con material de reciclaje – con el título: “*Ideas para el Apostolado*”. El asesor invita a los jóvenes que, al ritmo de la música, vayan pasando para anotar sus ideas para el apostolado. Luego, el asesor lee el contenido del papelógrafo y toma nota de las ideas más pertinentes para el apostolado. Se selecciona la idea para el apostolado que tenga mayor recepción entre los jóvenes.

²² Adaptación de la técnica Brainwalking, con información de: <https://blog.aulaformativa.com/alternativas-popular-tecnica-creativa-lluvia-de-ideas/>

Propuesta: Realizar una visita y prestar un servicio en una institución de atención social, tales como: ancianato, casa hogar, hospitales, hogar de niños impedidos, entre otras. Será una experiencia para cuidar de sí y para cuidar también de los demás. La idea es que los jóvenes no sólo realicen la visita, sino que preparen la estrategia de autogestión para la ejecución del apostolado y presten un servicio en la institución.

7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: biblia, una cruz y una vela.)

El asesor reúne a los jóvenes en torno a los símbolos y les motiva a comenzar con la señal de la cruz. En silencio, revivir cada momento del día como una película. Hacer memoria de los momentos más felices y más difíciles del día.

- Hacer silencio e invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: **“Ayúdanos, Señor, a conocernos profundamente para poder entregarnos a nuestros hermanos a través del servicio.”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?
 - **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?
 - **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?
 - **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?
- Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.
- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.
 - Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.
 - Finalizar con la oración del Padre Nuestro, Ave María y/o la Oración del Huellista.





Contenidos:

- El Autocuidado
- Las Herramientas de Autocuidado
- Herramientas de autocuidado para prevenir el bullying, grupos ilegales y ciberacoso.
- El liderazgo que cuida de los demás y cultiva convivencia pacífica.

Unidades de competencia:

- Fomenta el autoconocimiento como base para fortalecer la autoestima. (aplica herramientas y ejercicios de autoconocimiento personal)
- Conoce los riesgos y oportunidades del manejo de entornos virtuales y digitales

HERRAMIENTAS de autocuidado



0. Preparando el encuentro:

– Es importante que el asesor cuente con copias de los anexos para este encuentro, en su defecto, que pueda contar con una copia y algunas hojas de reciclaje para que los jóvenes las copien.

1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

El asesor da la bienvenida a los jóvenes y los invita a jugar “*Director de orquesta*”. (Ver Anexo 2A) Luego, les presenta el propósito del encuentro, el cual es: “*Conocer y practicar herramientas de autocuidado para buscar nuestro bienestar y el de nuestros hermanos.*”

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: biblia o teléfono con acceso a internet, dibujo de un corazón)

Se pide a los jóvenes a sentarse en postura cómoda y respirar de manera pausada y serena. Luego, se les invita a repetir: “*Ayúdanos, Señor, a apostar por nuestra formación y cuidado integral para servir a los demás.*”

Se motiva a un joven a hacer la lectura del Proverbios 4, 20-27 “*La Sabiduría, fuente de la vida*”. Se da un tiempo para repasar mentalmente la lectura y abrir su corazón para comprender las enseñanzas. Se recomienda colocar la canción: “*Cuida tu corazón*”, de Martín Valverde, disponible en: https://youtu.be/31x6N2Qu_RQ

Luego, se abre un espacio para reflexionar a partir de las siguientes preguntas: *¿qué significa para mí la frase “guarda tu corazón”?, ¿De qué cosas debemos cuidar nuestro corazón?, ¿qué cosas considero que debo “sacar” de mi corazón para cuidarlo como nos pide el Señor?* Se coloca en el centro del círculo un dibujo de un corazón y se pide a cada joven que escriba en él algo que atesora en su corazón. Se finaliza con la oración del Huellista.

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: hojas de reciclaje, lápices, Anexo 2B)

El asesor invita a los jóvenes a organizarse formando un círculo y les entrega una copia del Anexo 2B (O les invita a copiarlo en una hoja de reciclaje.) Los jóvenes cuentan con cinco (5) minutos para completar el formulario “*¡Mi estilo de vida!*”, se puede colocar música de fondo mientras los jóvenes realizan el ejercicio, se recomienda música instrumental, por ejemplo: <https://youtu.be/XPmuL68d-tM>

Una vez hayan pasado los cinco minutos, se invita a los jóvenes a compartir su puntuación en el formulario. La idea es que sean capaces de ver qué aspectos de su vida deben mejorar para apostar por su bienestar, incorporando algunas herramientas de autocuidado personal.

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: Anexo 2C)

El asesor inicia el espacio comentando que como líderes, los jóvenes deben saber cuidarse y cuidar de los demás. Cuidarse para tener salud integral, calidad de vida y posibilidades de futuro. Cuidarse ante enfermedades, cuidarse de los riesgos sociales (adicciones, bandas criminales, etc.), cuidarse de los riesgos del mundo digital, cuidarse del bullying, etc. Una parte importante es conocer herramientas de autocuidado para fomentar el bienestar, sin embargo, resulta indispensable conocer los riesgos del *Bullying* y el ciberacoso en la vida de los jóvenes, además de conocer herramientas para prevenir y afrontar. Se invita a los jóvenes a conformar cinco (5) equipos, se les entrega una copia del anexo 2C y a cada equipo se le asigna una herramienta de autocuidado ante el *Bullying*. Se indica a los jóvenes que cuentan con diez (10) minutos para preparar una publicidad para promocionar dicha herramienta de autocuidado, la consigna es que deben hacerlo como si se tratara de una publicidad de un minuto que aparecerá en las redes sociales, la cual está dirigida a jóvenes de 13 a 15 años de edad. Una vez hayan pasado los diez minutos, se inicia con la presentación de las publicidades, recordando que la duración máxima es de un minuto. Cuando todos los equipos hayan presentado su publicidad, el asesor toma la palabra para hacer énfasis en la importancia de que los líderes sepan cuidarse y cuidar de los demás, partiendo de la prevención como principal herramienta. Las herramientas que aplicamos para el autocuidado, se promueven y comparten para cuidar de los demás.

5. Nuestra Huella:

(Tiempo: 25 minutos. Recursos: cuadernos, lápices.)

El asesor comienza esta parte del encuentro recordando a los jóvenes que para el ejercicio del liderazgo es importante conocerse bien, aplicar herramientas de autocuidado y apostar por el cuidado de nuestros semejantes. Luego, invita a los jóvenes a participar en el conversatorio: *¿Y del internet quién nos cuida?* Para el cual se siguen estos pasos:

- El asesor lee para los jóvenes el artículo: *“Adolescentes: autocuidado para navegar en internet”*, disponible en: https://www.grupoeducar.cl/material_de_apoyo/menores-pautas-autocuidado-navegar-internet/

- Se abre un espacio para conversar, algunas preguntas que se pueden realizar: *¿Qué relación tiene mi identidad digital con mi autoestima?, ¿qué importancia le doy a mi imagen personal en las redes sociales?, ¿hay coherencia entre lo que soy y lo que muestro a través de las redes sociales?, ¿Soy consciente de que todo lo que publico en mis redes sociales es de acceso público?, ¿me expongo a través de las redes sociales compartiendo datos personales?, ¿mis contactos en las redes sociales son realmente mis amigos?, ¿cómo puedo cuidarme del ciberacoso?*

- Se finaliza estableciendo acuerdos con los jóvenes para que hagan un uso responsable de sus redes sociales.

6. Planificación del apostolado

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

Se invita a los jóvenes a retomar la planificación del apostolado y se asignan responsabilidades para la autogestión y los detalles logísticos.

Propuesta de Apostolado: Establecer acuerdos para contactar a la institución que se va a visitar, definir la agenda del día y asignar responsabilidades para la autogestión y la preparación del servicio a prestar en la institución. Nota: realizar la primera actividad de autogestión al finalizar el presente encuentro. Este apostolado es para cuidar de sí y cuidar de los demás.



7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Biblia, vela, corazón utilizado en la oración de inicio.)

El asesor reúne a los jóvenes, los invita a formar un círculo y comienzan con la señal de la cruz. Les invita a revivir cada momento del día como una película, recordando los momentos más felices y más difíciles del día.

- Invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: **“Concédenos, Señor, la sabiduría para cuidarnos unos a otros, a la luz de tu amor”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?

- **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?

- **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?

- **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.

- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.

- Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.

- Finalizar con la oración del Padre Nuestro, Ave María y/o la Oración del Huellista.

Contenidos:

- Coexistencia y resiliencia
- El liderazgo que cuida de los demás y cultiva convivencia pacífica

Unidades de competencia:

- Fomenta el autoconocimiento como base para fortalecer la autoestima. (aplica herramientas y ejercicios de autoconocimiento personal)
- Conoce los riesgos y oportunidades del manejo de entornos virtuales y digitales

0. Preparando el encuentro:

– Invitar a una persona de la comunidad, colegio o parroquia para que apoye en el momento de la profundización. La idea es contar con un invitado que pueda dar su testimonio de resiliencia ante algún tipo de acoso y hacer énfasis en la necesidad de cuidarnos y cuidar a los demás.



1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: vendas o tiras de tela, hojas de reciclaje, reloj.)

El asesor da la bienvenida a los jóvenes, les pide organizarse uno detrás del otro, formando un círculo. Cuando el asesor dé la señal, diciendo: *“Vamos a querer a nuestro hermano”*, cada joven llevará sus manos hasta las orejas de quien tiene al frente y le dará un masaje, tratando de “quitarle las arrugas”, sin hacerle daño, se trata de un masaje. Luego de un par de minutos, el asesor invita a los jóvenes a darse media vuelta, y devolverle el masaje a su compañero. El asesor resalta que estas dinámicas grupales son oportunidades para practicar el respeto propio y a los demás. Finalmente, les presenta el propósito del encuentro, es cual es: *“Comprender que en el ejercicio del liderazgo es indispensable ser resilientes y fomentar la coexistencia para la construcción de una sociedad más justa”*

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: biblia)

El asesor invita a los jóvenes a sentarse en el suelo, cerrar los ojos y respirar lenta y profundamente. Los invita a imaginar que están en un lugar que les gusta, que les genera paz. Les pide continuar respirando lentamente. Luego, se realiza la siguiente lectura de la *segunda Carta del Apóstol San Pablo a los Corintios: 12, 1-10*. “*Las gracias extraordinarias que recibió Pablo*”. El asesor invita a los jóvenes a fijarse en cómo Pablo narra su historia de resiliencia, se lee de nuevo los versículos del 8 al 10. Se invita a los jóvenes a reflexionar a partir de las siguientes preguntas: *¿Por qué creen que Pablo afirma “Pues si me siento débil, entonces es cuando soy fuerte”?*, *¿Por qué es importante aprender a reconocer nuestras debilidades?*, *¿Qué lugar le damos a Dios en nuestras vidas y en nuestros momentos difíciles?* Se invita a los jóvenes a compartir los frutos de la oración. Se finaliza con un Padrenuestro.

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: hojas de reciclaje)

El asesor invita a los jóvenes a participar en la actividad: “*Te echo un cuento*”, para lo cual se siguen estos pasos:

- Los jóvenes se organizan en cinco (5) equipos.
- Los equipos cuentan con cinco (5) minutos para conversar a la luz de las siguientes preguntas: *¿cómo reacciono ante el Bullying?*, *¿qué hago cuando las cosas me salen mal?*, *¿cómo enfrente los fracasos en mi vida cotidiana?*
- Luego, los equipos deberán escribir un cuento corto, en el cual crearán un personaje y la historia girará en torno a las preguntas que han discutido.
- Posteriormente, cada equipo tendrá la oportunidad de contar la historia que han escrito.

Se recomienda que el asesor y los guías recojan datos de las historias contadas por los jóvenes, para que al finalizar esta actividad puedan mencionar los aspectos que tienen en común y se pueda aprovechar de mejor manera cada una de las siguientes actividades.

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: dispositivo con acceso a internet)

En este momento del encuentro, el asesor invita a los jóvenes a ver el video: “*La resiliencia en adolescentes y jóvenes*”, disponible en: <https://youtu.be/zaxJE2BeE> Se invita a los jóvenes a organizarse formando una herradura o una “U”.

También se da la oportunidad a la persona invitada de contar su historia de resiliencia ante el bullying o acoso. Luego, se abre un espacio para que los jóvenes realicen preguntas y se establezca un diálogo con la persona invitada.

5. Nuestra Huella

(Tiempo: 25 minutos. Recursos: marcadores, lámina de papel bond hecha con materiales de reciclaje.)

Se invita a los jóvenes a organizarse en parejas. Luego, el asesor les indica que cuentan con cinco (5) minutos para conversar a partir de las siguientes preguntas: “¿Cuáles son las características de un joven resiliente?, ¿Cómo afronta el bullying y los riesgos sociales, digitales, ambientales, un joven resiliente?”

Luego de pasados los cinco minutos, el asesor colocará una lámina de papel bond (elaborada con material de reciclaje) con los números del 1 al 10, en ella, los jóvenes deben escribir el *decálogo del joven resiliente*. Para hacerlo, cada pareja de jóvenes tomará turno y escribirá una o dos “normas” para el decálogo.

Al finalizar, se lee el decálogo en conjunto y se conversa acerca de la importancia de saber afrontar las adversidades en la vida, teniendo en consideración cada una de las recomendaciones expuestas por los jóvenes. Además, se aprovecha el momento para recordar que todos los líderes deben ser personas resilientes que estén atentas a su cuidado personal y al de sus semejantes.

6. Planificación del apostolado

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: formato de planificación)

Se invita a los jóvenes a retomar la planificación del apostolado que han venido desarrollando, se verifica que se hayan cumplido los compromisos establecidos y se asignan las responsabilidades finales.

Propuesta: Definir todos los aspectos logísticos necesarios para el desarrollo del apostolado: punto de encuentro, personas que acompañarán a los jóvenes, actividades a realizar en la institución, entre otros. Nota: se puede realizar una segunda actividad de autogestión al finalizar el presente encuentro.



7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: biblia, vela, decálogo del joven resiliente.)

El asesor reúne a los jóvenes, los invita a formar un círculo alrededor de los símbolos y se comienza con la señal de la cruz.

- En silencio, revivir cada momento del día como una película. Hacer memoria de los momentos más felices y los no tan felices del día.

- Hacer silencio e invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: **“Acompáñanos, Señor, en nuestro caminar diario, para que te veamos en el rostro de nuestros hermanos”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?

- 2da. Ronda: ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?

- 3era. Ronda: ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?

- 4ta. Ronda: ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.

- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.

- Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.

- Finalizar con un Ave María y la oración del Huellista.



Contenidos:

- Prácticas y estilos de liderazgo de cuidado.
- Importancia del liderazgo que cuida de sí y de los otros.
- Reconocimiento de la coexistencia como un modo fraterno de convivir.

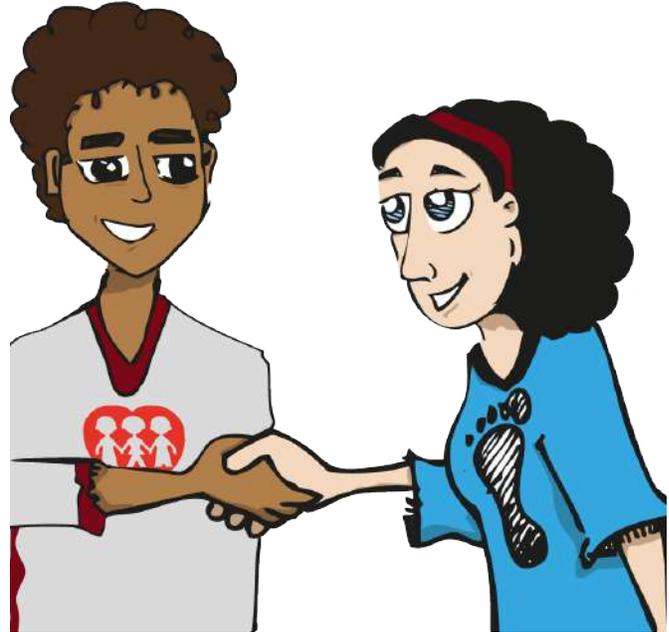
Unidades de competencia:

- Participa en jornadas de acción social para atender a los más necesitados.

0. Preparando el encuentro:

– Debido a que se realizarán una visita a una institución de atención social, se recomienda que los jóvenes lleven una franela de Huellas o algunos elementos que los identifiquen como jóvenes cristianos.

- Invitar a otros asesores o guías para que acompañen al grupo de jóvenes a la visita a la institución.
- Llevar los materiales necesarios para el servicio que se va a prestar, se puede organizar con los jóvenes para que entre todos los lleven.



1. Bienvenida.

(Tiempo: 5 minutos. Recursos: ninguno)

El asesor da la bienvenida a los jóvenes en el lugar de encuentro acordado. Les presenta el propósito del encuentro, el cual es: *“Entregarnos en un servicio a nuestros hermanos más necesitados, teniendo como referente el amor caritativo de Jesús.”*

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: teléfono con acceso a internet)

Se invita a los jóvenes a formar un círculo, tomados de las manos y repetir: *“Enséñanos, Señor, a comprender que la mejor muestra de liderazgo es el servicio a los más necesitados.”*

El asesor realiza la lectura de la *carta del Apóstol San Pablo a los Filipenses: 2, 1-11*. *“Imiten a Jesús humilde”* Se abre un espacio para que los jóvenes compartan con qué palabra de la lectura se quedan para el apostolado del día. Se finaliza la oración escuchando y cantando: *“Ponte a Soñar”*, compuesta por Dubén Cabrita, parte del disco *“Vaya esta canción”*, del Movimiento Juvenil Huellas, disponible en: <https://youtu.be/2VT5WW5k68Q>

3. Nuestra Huella:

(Tiempo: 120 minutos. Recursos: materiales elaborados para llevar a la institución de atención social)

Al llegar a la institución de atención social, se recomienda presentarse todos como etapa. Luego, el asesor invita a los jóvenes a organizarse en dos (2) grupos e iniciar con el desarrollo de las actividades planificadas.

Se recomienda que cada grupo de jóvenes esté acompañado por un asesor o guía. Es indispensable que la visita incluya actividades tales como: oración, atención a las personas de la institución, momentos de compartir experiencias, realización de un servicio concreto, entre otros. El asesor y los guías deben estar atentos para que los jóvenes sean capaces de ejercer liderazgo en el desarrollo de las actividades, resaltando que la mejor forma de ser líder es sirviendo a nuestros hermanos.

Al finalizar la visita, se recomienda volver al sitio de reuniones o a un lugar que permita hacer el cierre.

4. Círculo Magis

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: Biblia, vela, imagen de Jesús)

El asesor reúne a los jóvenes, los invita a formar un círculo y comienzan con la señal de la cruz. Les invita a revivir cada momento del día como una película, recordando los momentos más felices y más difíciles del día, haciendo énfasis en las visitas a los hogares que realizaron.

- Invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: **“Señor Jesús, enséñanos a ser líderes humildes y capaces de preocuparnos por nuestros hermanos”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?

- **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?

- **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?

- **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.

- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.

- Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.

- Finalizar con una acción de gracias por la experiencia vivida, Ave María, Padre nuestro y/o la Oración del Huellista.



ANEXO 1A **JUEGO: ¿QUIÉN ES EL LÍDER?**²³

- **Objetivo:** Introducir la temática del liderazgo a través del juego, para que los jóvenes comprendan cómo el líder puede influir de manera positiva en otras personas.
- **Recursos:** Tela para vender los ojos
- **Instrucciones:**
 - Los jóvenes se sientan formando un círculo
 - Se invita a un joven a que voluntariamente pase al centro del círculo y se le vendan los ojos.
 - El resto, en silencio, elige a un líder.
 - El líder realizará una serie de acciones: aplaudir, zapatear, silbar, gritar, tararear una canción, entre otras y el resto de los jóvenes imitarán dichas acciones.
 - El joven que está en el centro del círculo debe tratar de adivinar quién es el líder que ejecutó primero las acciones, mencionando su nombre.
 - Si logra adivinar, se une al círculo y el líder que ha sido descubierto pasa al centro del círculo para una nueva ronda.

ANEXO 1B **VENTANA DE JOHARI**²⁴

Se trata de una herramienta que nos ayuda a comprender cómo varía la percepción que tenemos de nosotros mismos y de los demás. Fue propuesto por Joseph Luft y Harry Ingham. Una clave para este ejercicio es estar abiertos a las opiniones de nuestros compañeros para poder conocernos mejor. Propone trabajar sobre cuatro cuadrantes o áreas: pública, ciega, oculta y desconocida, como una forma de graficar el espacio interpersonal donde interactuamos con los demás. Al observarlo podrás distinguir dos enfoques distintos: el “yo” (tu propia visión) y los “otros” (la dimensión de los demás).

Instrucciones:

- Entregue a cada joven una hoja de reciclaje y presénteles la lista de adjetivos que aparece al final.
- Los jóvenes seleccionarán de cinco a diez características o rasgos (adjetivos) que consideren que los definen como persona. Cuentan con cinco (5) minutos para hacer dicha lista.
- Luego, doblarán la hoja a la mitad (para que no se vea lo que han escrito), escribirán su nombre en la parte superior y la pasarán a su compañero de la derecha.
- Una vez que recibimos la hoja de un compañero, haremos una lista de cinco a diez características (adjetivos) que consideramos que lo definen como persona.
- Se continúa con la misma dinámica hasta que la hoja regrese a manos de sus dueños.
- Una vez tengamos en posesión nuestra hoja, ya podemos realizar nuestra *Ventana de Johari*.
- **Área pública:** Anotamos aquí aquellas características que hemos identificado nosotros y los demás también. Indica el grado en el que nos damos a conocer ante los demás, nos abrimos y hacemos

²³ Adaptación del juego “¿Quién es el líder?”, disponible en: <https://dinamicasojuegos.blogspot.com/2010/06/quien-es-el-lider.html>

²⁴ Recurso disponible en: <https://www.storyboardthat.com/es/articles/b/ventana-de-johari>

saber de nuestras experiencias, pensamientos, intenciones y emociones.

- **Área ciega:** Anotamos aquí aquellas características que los demás han señalado, pero nosotros no. Incluye la imagen que los demás tienen de nosotros, pero que nosotros desconocemos.
- **Área oculta:** Anotamos aquellas características que hemos señalado nosotros, pero los demás no. Incluye aquellos rasgos que la personalidad que uno no suele exteriorizar o bien que se guarda para sí mismo.
- **Área desconocida:** Aquí van todos aquellos que no aparezcan en ninguna de las listas. Es nuestra área desconocida. Incluye todo aquello que desconocemos de nosotros mismos y que también desconoce el resto.

Lista de adjetivos para que los jóvenes seleccionen

Capaz	Protector	Generoso	Ingenioso	Tímido
Tolerante	Fiel	Atento	Organizado	Curioso
Flexible	Introverso	Cariñoso	Paciente	Espontáneo
Valiente	Amable	Nervioso	Orgullosa	Simpático
Tranquilo	Extroverso	Observador	Egoísta	Atrevido
Reflexivo	Inquieto	Sensible	Sentimental	Modesto

ANEXO 2A **DIRECTOR DE ORQUESTA**²⁵

- **Objetivo:** Promover la desinhibición y generar un clima grupal agradable y distendido, contribuyendo a la integración grupal.
 - **Recursos:** Un palito o varita que simule la batuta del director de orquesta.
 - **Instrucciones:**
 - Los jóvenes se organizan formando una herradura o una "U". El asesor o los guías se localizan frente a la herradura.
 - Se le indica a los jóvenes que deben seguir las indicaciones de su director, en este caso el asesor, quien imitará los movimientos de un director de orquesta.
 - Cuando el asesor mueva la mano derecha hacia arriba: todos ríen con la sílaba "JA".
 - Cuando mueva la mano derecha hacia abajo: todos ríen con la sílaba "JE".
 - Cuando mueva la mano izquierda hacia arriba: todos ríen con la sílaba "JI".
 - Cuando mueva la mano izquierda hacia abajo: todos ríen con la sílaba "JO".
 - Cuando mueva ambos brazos hacia arriba todos ríen con la sílaba "JU".
- El asesor irá alternando los movimientos y la velocidad con la que los realiza. La idea es iniciar el encuentro de manera divertida, recordando que la risoterapia refuerza la autoestima.

²⁵ Ejercicio de risoterapia adaptado del original "Director de Orquesta", disponible en: <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/caldeamiento-o-rompehielo/dinamica-dirigir-la-orquesta/>



ANEXO 2B MI ESTILO DE VIDA

A continuación, se te presentan algunas preguntas para que tú mismo conozcas tu estilo de vida. Por favor, responde de manera honesta. Escribe al lado de la pregunta el número que más se acerque a tu realidad, utiliza la siguiente escala 0: nunca; 1: casi nunca; 2: casi siempre; 3: siempre.

- ¿Comes sanamente y sin saltarte las comidas?
- ¿Realizas ejercicio físico o practicas algún deporte?
- ¿Duermes suficiente? (de 6 a 8 horas diarias)
- ¿Tomas algunos descansos durante el día?
- ¿Cuidas tu aspecto físico?
- ¿Dedicas tiempo a la reflexión y a la oración?
- ¿Practicas actividades que te generan paz?
- ¿Dedicas tiempo a cuidar tu relación con tus familiares?
- ¿Dedicas tiempo a cuidar tu relación con tus amigos?
- ¿Eres consciente de tus emociones?
- ¿Expresas enfado o tristeza cuando lo necesitas?
- ¿Dedicas tiempo para pensar en tu felicidad?
- ¿Tienes paciencia contigo mismo cuando haces algo mal?
- ¿Pides ayuda cuando la necesitas?
- ¿Saber poner límites y decir NO cuando es necesario?
- ¿Disfrutas pasar tiempo a solas?
- ¿Reconoces tus fortalezas y debilidades?
- ¿Te diviertes sanamente?
- ¿Dedicas tiempo a contemplar la naturaleza o jugar con una mascota?
- ¿Celebras tus logros?

Información para el asesor: Luego de que los jóvenes respondan las preguntas, invítelos a realizar una sumatoria de sus respuestas. A continuación, algunas claves para la interpretación y mejor aprovechamiento del ejercicio.

- **Puntuación menor a 20:** Sería aconsejable realizar algunos cambios en tu vida e incorporar herramientas de autocuidado a tu día a día.
- **Puntuación entre 21 y 40:** Tienes algunos hábitos que apuntan al autocuidado, es aconsejable mantenerlos e ir incorporando algunas herramientas.
- **Puntuación entre 41 y 60:** tienes una actitud responsable en cuento a tu autocuidado, no descuides ninguna de esas actividades que realizas para tu bienestar.

ANEXO 2C HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO ¿QUÉ HACER ANTE CASOS DE BULLYING Y/O CIBERACOSO?

Según la UNICEF²⁶, el *Bullying* es una forma de discriminación de unos estudiantes hacia otro u otros por sus características o su forma de vida, entre las cuales se puede mencionar: orientación sexual, identidad de género, nacionalidad, situación migratoria, etnia, sexo, condición socioeconómica, condición de salud, discapacidad, creencias religiosas, entre otras. A su vez, el *ciberacoso* se refiere al uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para hacer bullying: mensajes de texto, redes sociales, por Internet, teléfono móvil, por fotos, videos, chats, entre otros. A continuación, te presentamos algunas herramientas de autocuidado ante el Bullying y el Ciberacoso:

A. Aprende a identificar casos de *Bullying*: en el día a día, es importante saber identificar los casos de *Bullying*, esto te ayudará a prevenirlo y cuidarte. El *Bullying* tiene, al menos, cuatro características fundamentales: 1. Es intencional: son acciones del/los victimario/s para causar dolor y sufrimiento a la/s víctima/s. 2. Se da en una relación desigual de poder: la víctima se percibe vulnerable o desprotegida ante los acosadores. 3. Es repetido: no se trata de un hecho aislado, es repetitivo y constante. 4. Se da en una relación de pares: se da entre compañeros de clases, vecinos, compañeros de equipo, entre otros.

B. Informa a un adulto de confianza: Los adultos significativos en tu vida, como tus padres, profesores o asesores, podrán abordar el *bullying* sin que el acosador sepa cómo se enteraron del acoso. Esto te ayudará a evitar peligros. Por lo tanto, no te quedes callado, comunica siempre a un adulto de confianza cuando seas víctima de *bullying* o ciberacoso.

C. Autoconocimiento y Autoestima: Una de las principales herramientas para cuidarte del *Bullying* y/o el Ciberacoso es conocerte bien: saber quién eres y cuáles son tus fortalezas y debilidades. Y también, tener una autoestima alta, es decir, tener una valoración positiva de ti mismo. Estas dos herramientas son como un escudo ante el *Bullying*.

D. Ignora a los acosadores y aléjate: Más que una herramienta, es una recomendación. Ante provocaciones e intentos de acoso, ignora al victimario y aléjate a un lugar seguro. Es importante saber cuándo alejarte de las situaciones que puedan desencadenar en acoso.

E. Autorregulación: Ante situaciones de acoso, no es recomendado responder con violencia. Es fundamental aprender a manejar las emociones, regularlas y actuar siempre considerando las consecuencias. Esto te ayudará a evitar correr riesgos innecesarios. En el caso del ciberacoso, no respondas a mensajes amenazantes o intimidatorios, comunica siempre lo que sucede a tus padres o a algún adulto significativo.

Dos consideraciones: Nunca te quedes callado cuando otros sean víctimas de *bullying*. Como líderes juveniles, estamos llamados a construir una sociedad más justa, en la cual la convivencia pacífica sea una bandera. Por lo tanto, si llegas a presenciar un hecho violento o de acoso hacia una o varias personas, nos sea un participante indirecto, buscar ayuda. **Brinda apoyo a aquellas personas que son víctimas del *bullying*:** Intenta acercarte a aquellas personas que son víctimas de *bullying*, acompáñalos y escúchalos. Trata de hacer lo posible para que esa persona se sienta mejor.

²⁶ Fondo de las Naciones Unidas para los Niños (2015) Protocolo de actuación en situaciones de bullying. <https://www.unicef.org/Documento-Protocolo-Bullying.pdf>



Lecturas complementarias:

- **Título:** *¿Por qué mantener una buena autoestima es también dar gloria a Dios?*
- **Enlace:** <https://catholic-link.com/buena-autoestima-es-tambien-dar-gloria-a-dios/>
- **Descripción:** Artículo en el cual se reflexiona sobre qué tiene que ver Dios con la autoestima.

- **Título:** **5 consejos básicos para evitar el ciberbullying**
- **Enlace:** <https://www.consumer.es/tecnologia/internet/5-consejos-basicos-para-evitar-el-ciberbullying.html>
- **Descripción:** Consejos prácticos para prevenir el ciberacoso.

- **Título:** **10 Ejemplos de resiliencia (historias personales)**
- **Enlace:** <https://www.lifeder.com/ejemplos-resiliencia/>
- **Descripción:** Historias personales para inspirar a los jóvenes.

Videos recomendados:

- **Título:** Pigeons
- **Enlace:** <https://youtu.be/oIIIVFBBbNw>
- **Descripción:** Corto animado para reforzar el tema del liderazgo y el trabajo en equipo.

- **Título:** Cyberbullying - ¿Cómo evitar el ciberacoso?
- **Enlace:** <https://youtu.be/ZHQ03fSn9J0>
- **Descripción:** Recomendaciones para evitar el ciberacoso.

- **Título:** ¿Eres la misma persona en redes sociales?
- **Enlace:** <https://youtu.be/6K0wtyDI2u4>
- **Descripción:** Experimentos social para reflexionar sobre el uso adecuado de las redes sociales.

Infografías recomendadas:

- **Título:** Cómo actuar ante el ciberacoso y salir de él.
- **Enlace:** <https://www.pinterest.com/pin/5981411989400980/>

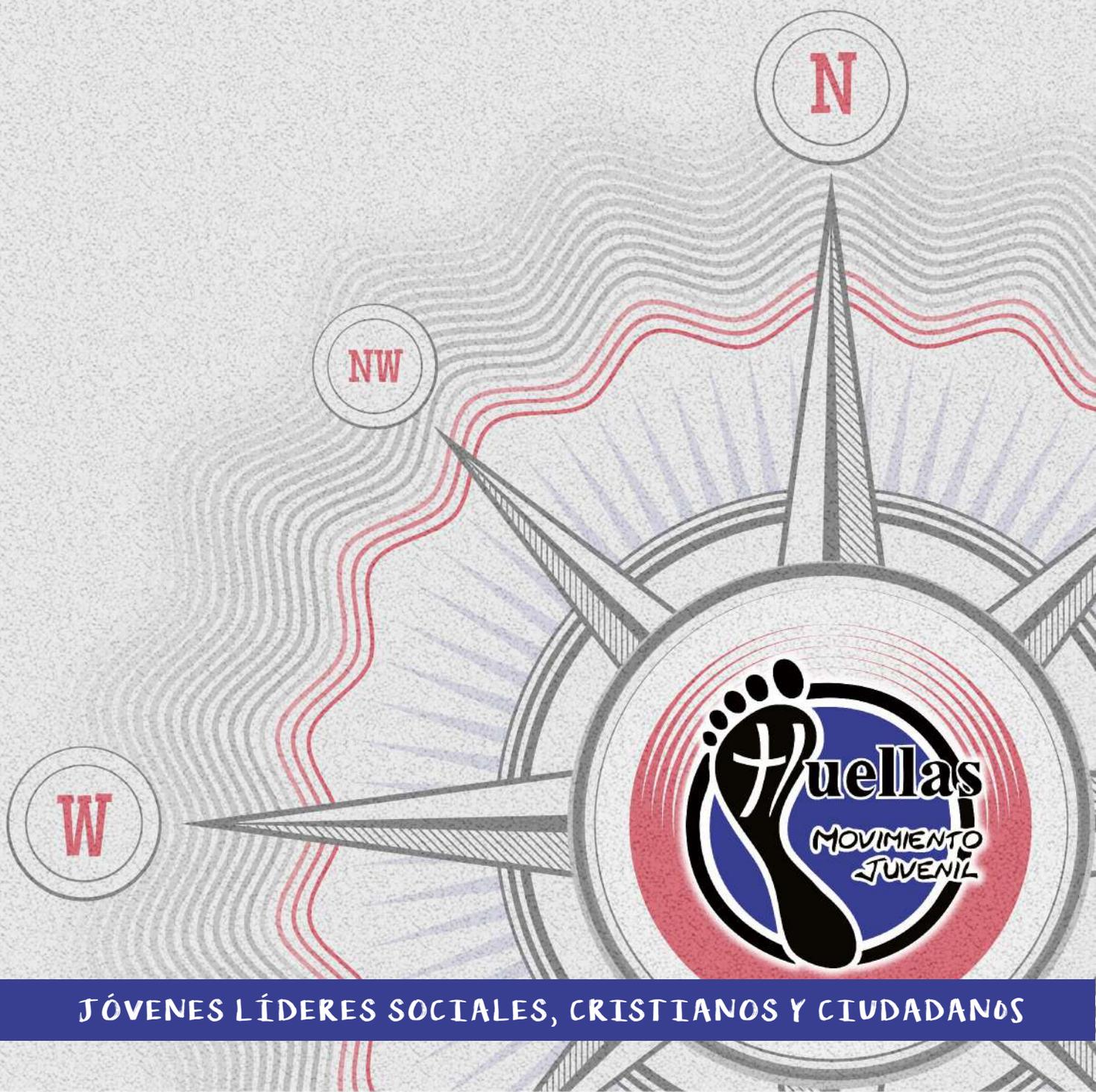
- **Título:** Usar las redes sociales con seguridad
- **Enlace:** <https://www.pinterest.com/pin/538602436671429103/>

- **Título:** 21 leyes irrefutables del Liderazgo
- **Enlace:** <https://www.pinterest.com/pin/136093219978748435/>

ITINERARIO

6

Un joven: hijo y hermano al
estilo de Jesús



JÓVENES LÍDERES SOCIALES, CRISTIANOS Y CIUDADANOS

«Jesús, al encarnarse en el hogar de María y José, manifiesta y consagra la familia como santuario de la vida y célula fundamental de la sociedad».

San Juan Pablo II

Contenidos:

- Jesús como referente de relación familiar (hijo y hermano para los demás)
- Reconocimiento de los elementos de la identidad de huellas

Unidades de competencia:

- Conoce las cualidades de Jesús de Nazaret y María.



0. Preparando el encuentro:

- Se recomienda ambientar el lugar del encuentro con imágenes alusivas a la familia y la amistad.

1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Anexo 1A)

El asesor da la bienvenida a los jóvenes y les invita a jugar “Compartiendo risas”. (Ver Anexo 1A) Luego de finalizado el juego, les presenta el propósito del encuentro, el cual es: “Reconocer los valores presentes en mi familia a la luz de la vida familiar de Jesús y su relación con sus amigos.”

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: imagen de la Sagrada Familia, reproductor de sonido o dispositivo con acceso a internet.)

Se pide a los jóvenes sentarse en una postura cómoda, con la espalda recta y respirar lenta y profundamente. Se les invita a decir: “Señor, que todo lo que haga, diga y piense sea sólo para buscar tu voluntad.”

El asesor lee detenidamente el texto tomado del *evangelio según San Mateo 1, 18-25*. “El nacimiento de Jesucristo.” En silencio, se da la oportunidad a los jóvenes de repasar el evangelio y abrir sus corazones a la enseñanza del Señor. Luego, se abre un espacio para compartir, se pueden realizar algunas preguntas para la reflexión, tales como: ¿Qué nos enseña José con su gesto de obediencia a Dios?, ¿Consideras importante la presencia de José en la vida de Jesús?, ¿Por qué Dios quiso que Jesús tuviera un padre en la tierra? El asesor puede profundizar sus ideas a través de las palabras del Papa Francisco: http://www.vatican.va/content/francesco/es/apost_letters/documents/papa-francesco-lettera-ap_20201208_patris-corde.html

Se invita a los jóvenes a cerrar los ojos y traer a su mente el rostro de su padre, o de la figura paterna que han tenido en su vida. Con cariño ofrecerlo al Señor en una acción de gracias, en silencio, desde el corazón. Se recomienda escuchar la canción “Mi dulce regalo” de Adrián Vélez, disponible en: <https://youtu.be/NuFDH8xWxV8>

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: fotografías de recortadas de revistas, periódicos o folletos)

Se motiva a los jóvenes a participar en la actividad llamada: “*Me parece familiar*”²⁷, para la cual, los jóvenes deben formar un círculo alrededor de una mesita, sobre la cual se coloca una serie de fotografías recortadas de revistas, periódicos o folletos. Se les indica que disponen de cinco (5) minutos para observarlas, pueden detallarlas y verlas todas si lo desean. Luego, el asesor les indica que cada joven debe tomar dos fotografías en las que identifiquen algunos rasgos, valores o cualidades de su familia.

Posteriormente, se realiza una plenaria para que cada joven comparta por qué eligió dichas fotografías, expresando los valores, rasgos o cualidades de su familia. El asesor aprovecha el espacio para reflexionar acerca de la importancia de valorar a la familia como un regalo de Dios y aprender a reconocernos como hijos, no sólo dentro de nuestra familia, sino hijos de Dios.

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 25 minutos. Recursos: Biblias, cuadernos, lápices, Anexo 1B)

En esta parte del encuentro, el asesor invita a los jóvenes a participar en la actividad: “*Jesús: hijo y hermano.*”, para la cual se recomienda seguir estos pasos:

– Los jóvenes se deben organizar en dos (2) equipos y les entrega una copia del Anexo 1B.

Los jóvenes leerán el contenido del Anexo 1B, tomarán apuntes de las ideas más importantes y significativas. Posteriormente, al equipo A se le asigna el rol de Jesús Hijo: Lucas 2, 41-52: “*El niño Jesús en el templo.*” Y al equipo B, el rol de Jesús Hermano: Mateo 12, 46-50: “*Éstos son mi madre y mis hermanos*”

– Se indica a los jóvenes que cuentan con diez (10) minutos para preparar una dramatización corta, de cómo se imaginan que sería la relación de Jesús hijo y Jesús hermano con las personas de nuestro tiempo.

– Seguidamente, por equipos, los jóvenes presentan las dramatizaciones y comparten sus reflexiones.

5. Nuestra Huella:

(Tiempo: 25 minutos. Recursos: ninguno)

A partir del ejercicio anterior, se invita a los jóvenes a mantenerse en los mismos dos (2) equipos. Les indica que les realizará una serie de preguntas, las cuales deben ser conversadas en los equipos y luego compartidas con el resto de sus compañeros.

²⁷ Adaptación de la técnica: “Las fotos hablan mucho”, disponible en:
<https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/autoconocimiento-y-autoestima/dinamica-las-fotos-hablan-mucho/>



Preguntas para la reflexión:

En mi vida cotidiana ¿Qué importancia le doy a mi relación con mis hermanos?, A partir de las lecturas revisadas ¿Qué enseñanza me da Jesús para relacionarme con mis hermanos y mis padres?, ¿Qué significa para mí la siguiente frase? “Porque todo el que hace la voluntad de mi Padre que está en el cielo, ese es mi hermano, mi hermana y mi madre”, ¿Qué debo cambiar en mis relaciones con mis hermanos?, ¿A qué me invita el principio del Huellista que dice: “En Huellas todos somos hermanos”?

El asesor realizará las preguntas una a una, permitiendo a los jóvenes tomarse un momento para reflexionar y conversar en los equipos. Luego, un representante de cada equipo compartirá las reflexiones de manera breve. Se finaliza el espacio invitando a los jóvenes a escribir un compromiso inspirados en el encuentro del día de hoy, un compromiso concreto para la semana vinculado con las relaciones familiares y de amistad.

6. Planificación del apostolado

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

Se invita a los jóvenes a reflexionar a partir de las preguntas: *¿Cómo podemos realizar un apostolado a partir de lo que hemos conversado hoy?, ¿Cómo podemos poner en práctica estos aprendizajes?*

Las ideas de apostolado serán anónimas, por lo tanto, se invita a los jóvenes a tomar un papelito y anotar una idea de apostolado, luego, lo colocarán en una cajita o bolsa. El asesor las revisará y someterá a votación las que sean más pertinentes con la temática.

Propuesta de Apostolado: *Realizar una campaña de la hospitalidad dirigida a niños y niñas de 11 a 12 años de edad o cursantes de 6to grado de educación primaria, inspirados en el valor de la amistad al estilo de Jesús de Nazaret, amistad, especialmente, con el pobre, huérfano, personas con condiciones de salud, personas con discapacidad, extranjeros. Para conocer modelos de campanas se recomienda: <https://www.comillas.edu/es/noticias-obimid/12229-soyh-una-campana-por-la-hospitalidad-entre-humanos> <https://www.entreculturas.org/ca/noticias/el-sjr-de-latinoam-rica-y-caribe-lanza-la-campa-por-la-hospitalidad-en-el-d-internacional> Se impulsa la autogestión.*



7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Biblia, vela, cruz)

El asesor invita a los jóvenes a formar un círculo, sentados en el piso, comienzan con la señal de la cruz. Se recomienda escuchar nuevamente la canción “*Mi dulce regalo*” de Adrián Vélez, disponible en: <https://youtu.be/NuFDH8xWxV8>

En silencio, revivir cada momento del día como una película. Hacer memoria de los momentos más felices y más difíciles del día. Invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se motiva a los jóvenes a repetir: “**Señor, que sigamos tu ejemplo para ser mejores hijos y hermanos.**”

Rondas de reflexión:

- 1era. Ronda: ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?
- 2da. Ronda: ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?
- 3era. Ronda: ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?
- 4ta. Ronda: ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten. Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él. Finalizar con la oración del Padre Nuestro, Ave María y/o la Oración del Huellista.



Contenidos:

- Jesús como referente de relación familiar (hijo y hermano para los demás)
- Autovaloración de los elementos de la identidad de huellas

Unidades de competencia:

- Conoce las cualidades de Jesús de Nazaret y María.
- Conoce los elementos de la identidad de Huellas como expresión de su fe.



0. Preparando el encuentro:

- Para este encuentro, se solicita a los jóvenes llevar biblia.

1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: reproductor de sonido o teléfono con música, Anexo 2A)

El asesor da la bienvenida a los jóvenes y los invita a jugar “Los Hermanos”. (Ver Anexo 2A) Al finalizar el juego, les presenta el propósito del encuentro, el cual es: “Valorar el aporte que damos a nuestra familia – como hijos y hermanos – y a nuestros amigos, a la luz de la vida familiar de Jesús”

2. Oración.

(Tiempo: 15 minutos. Recursos: biblia o teléfono con acceso a internet)

Se invita a los jóvenes a participar en un espacio de oración personal, siguiendo los pasos de la oración Ignaciana. (Ver Anexo 3A, tema: Ignacio, su personalidad y sus amigos). La lectura para la oración del día es *Juan 11, 28-39 “Jesús ante la tumba de Lázaro”*.

Luego de la oración personal, se recomienda abrir un espacio para compartir y reflexionar. Se puede preguntar a los jóvenes: *¿Qué impresión nos queda del hecho de que Jesús haya llorado la muerte de su amigo Lázaro?, ¿Qué me dice en lo personal la frase: “su espíritu se conmovió profundamente y se turbó”?, ¿considero a mi amigos como parte de mi familia?*

Se recomienda escuchar la canción: “*Qué bonito es querer*”, de Manuel Carrasco, disponible en: https://youtu.be/iqw_PJ88oCY Se finaliza con un Padre Nuestro.

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: Hojas de reciclaje, marcadores, colores, lápices, papel bond con el dibujo de una casa)

El asesor entrega una hoja de reciclaje a cada joven, les invita a realizar un dibujo de su familia. En dicho dibujo deben agregar conectores entre ellos y el resto de los integrantes de su familia, pueden ser flechas o líneas. Adicionalmente, sobre cada conector, se escribe qué aporta el uno al otro como integrantes de la familia, puede ser un valor, algo vinculado a las relaciones, una palabra que los identifique, entre otros.

Luego, se invita a los jóvenes a comentar su dibujo y las relaciones que escribió. A medida que los jóvenes van comentando su producción, dos o tres voluntarios van escribiendo en el papel bond (hecho con material de reciclaje), palabras clave dentro del dibujo de la casa. Al finalizar la participación de los jóvenes, se presenta el dibujo de la casa con todas las palabras que han mencionado los jóvenes. Se realiza una reflexión de cómo son las relaciones familiares de los jóvenes. Se recomienda hacer una analogía de la familia de los jóvenes y el grupo juvenil.

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: Material elaborado por los jóvenes en el ejercicio anterior)

Se invita a los jóvenes a escuchar el cuento: “Valorar a los que nos quieren”, de Jorge Bucay, disponible en: https://youtu.be/ZefkurHC_V0

Luego, se invita a los jóvenes a organizarse en dos (2) equipos para participar en la actividad llamada: “Soy tu hermano” con el propósito de que conozcan los principios del Huellista y los analicen a partir de su propia experiencia en el grupo juvenil, para este juego se siguen estos pasos:

- El asesor entrega una copia de los Principios del Huellista a cada equipo. (Ver apartado: “Somos Huellas”, al final de itinerario)

- Los jóvenes leerán los Principios del Huellista, el equipo “A” hará énfasis en analizar el segundo principio “En Huellas todos somos hermanos”; y el equipo “B”, en el tercer principio: “El grupo es una pequeña familia del Huellista”

- En plenaria, cada equipo compartirá lo que comprenden de los principios del Huellista que analizaron.

- Luego, se invita a los jóvenes a organizarse en parejas, ubicándose con una persona con la que hayan crecido en amistad en el camino recorrido en el grupo. Las parejas dispondrán de cinco (5) minutos para conversar acerca de qué cosas tienen en común, qué es lo que los une como amigos y por qué valoran su amistad.

Se realiza una plenaria para que quienes deseen compartir con el resto de sus compañeros lo conversado en las parejas, lo puedan hacer.



5. Nuestra Huella:

(Tiempo: 25 minutos. Recursos: Principios de Huellista recortados por palabras, reproductor de música, cinta adhesiva) el dibujo de una casa)

Se introducen las palabras recortadas en una cajita, tazón o bolsa. Se invita los jóvenes a tomar una o dos palabras (va a depender del tamaño del grupo). Luego, se coloca el Himno de Huellas, y los jóvenes deben armar los Principios del Huellista, con las palabras que seleccionaron.

Luego, se abre un espacio para compartir a la luz de las siguientes preguntas: *¿cuál es el principio que más me llama la atención?, ¿A qué me invita el principio “En Huellas todos somos hermanos”?, ¿Por qué el grupo es una pequeña familia del Huellista?* Se aprovecha la oportunidad para que cada joven construya su principio particular y lo comparta con el resto de sus compañeros. Para finalizar, se realiza una reflexión a partir de las siguientes preguntas: *¿Qué me enseña Jesús para mi relación con mis amigos?, ¿Qué opino de la frase: “Los amigos son la familia que uno elige”?*



6. Planificación del apostolado

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

Se invita a los jóvenes a retomar la planificación del apostolado y se asignan responsabilidades.

Propuesta de Apostolado: *Asignar responsabilidades para preparar los materiales a utilizar en la campaña de la hospitalidad, definir lugar de realización (Colegio, parroquia o comunidad) y preparar la convocatoria, los mensajes. Se propone que al final de la campaña se realice un encuentro deportivo con los niños y niñas.*

7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Biblia, vela, dibujo de la casa con los valores escritos por los jóvenes)

El asesor reúne a los jóvenes, los invita a formar un círculo y comienzan con la señal de la cruz. Les invita a revivir cada momento del día como una película, recordando los momentos más felices y más difíciles del día.

- Invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se motiva a los jóvenes a repetir: **“Enséñanos, Señor, a ser cada vez más hermanos de los que nos rodean.”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?

- **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?

- **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?

- **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.

- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.

- Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.

- Finalizar con la oración del Padre Nuestro, Ave María y/o la Oración del Huellista.

Contenidos:

- Jesús como referente de relación familiar (hijo y hermano para los demás)
- Manejo de la biblia
- Reflexión sobre la vida familia y mi aporte a ella

Unidades de competencia:

- Conoce las cualidades de Jesús de Nazaret y María.
- Valora la Vida de Jesús y María como referentes de servicio al otro.



0. Preparando el encuentro:

- Se recomienda invitar a una persona de confianza que apoye al asesor en la profundización de la temática, puede ser el asesor de lugar, el pastoralista, alguna pareja del Encuentro de Matrimonios con Cristo u otra persona significativa de la comunidad.
- Se solicita a los jóvenes que lleven biblia, cuaderno y lápiz.

1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

El asesor da la bienvenida a los jóvenes y los invita a hacer el ejercicio de risoterapia: *“Muecas en círculo”*²⁸. Los jóvenes forman un círculo, incluyendo al asesor y los guías. Un voluntario comienza pasando a su compañero de la derecha la mueca más cómica que se le ocurra, y éste la pasa al de al lado, así sucesivamente hasta llegar de nuevo al primero. Se continúa hasta que todos hayan tenido la oportunidad de pasar su mueca. La idea del juego es iniciar el encuentro con un momento agradable de risas y fortalecer las relaciones entre los jóvenes.

Luego, el asesor presenta el propósito del encuentro, el cual es: *“Identificar valores familiares y de amistad presentes en la vida de Jesús y reconocerlos como ejemplo para nuestras vidas.”*

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: teléfono con acceso a internet o reproductor de sonido)

Se invita a los jóvenes a sentarse en postura cómoda y respirar de manera pausada y serena. Luego, se les pide repetir: *“Señor, que todo lo que haga, diga y piense sea sólo para buscar tu voluntad.”*

²⁸ Adaptación de ejercicio disponible en: <https://humorsapiens.com/risoterapia/ejercicios-de-risoterapia>

Se motiva a un joven a buscar en su biblia y leer el evangelio según San Juan 1, 35-42. “*Los primeros discípulos.*” Luego de la lectura, el asesor pregunta a los jóvenes: *¿Hemos sentido alguna vez que Jesús quiere ser amigo de cada uno de nosotros?, ¿Podemos decir nosotros que somos verdaderos amigos de Jesús? ¿Qué nos falta?* Al finalizar, se recomienda escuchar la canción: “*Tan sólo amor*”, de Frank Velásquez Bolívar, disponible en: <https://youtu.be/Ccgmt0Gv2ig>

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: hojas de reciclaje, colores, marcadores.)

Para esta parte del encuentro, el asesor invita a los jóvenes a participar de la actividad “*Te ofrezco mi amistad*”. Se entrega a cada joven una hoja de reciclaje, en la cual deben escribir un anuncio clasificado como el de los periódicos, el cual llevará por título “*Se ofrece amigo*”. Cada joven escribirá su anuncio clasificado, destacando qué rasgos de su personalidad lo definen como un buen amigo, qué ofrece como señal de amistad y qué valores. Una vez que todos hayan elaborado su anuncio clasificado, se invita a los jóvenes a compartir lo que han escrito. Se aprovecha la oportunidad para destacar aquellos valores indicados por los jóvenes que sean inspirados en el modo de relacionarse de Jesús y su santa madre María.

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 40 minutos. Recursos: Biblias, cuadernos, lápices, hojas de reciclaje, Anexo 3A, tarjetas con dibujos: 1 estrella, 2 estrellas, 3 estrellas.)

En este momento del encuentro, es importante la participación del invitado, quien apoyará al asesor y los guías en el desarrollo y profundización de la actividad.

– Se invita a los jóvenes a conformar cuatro (4) equipos y se les entrega una copia del Anexo 3A, es importante que los jóvenes cuenten con biblias para la actividad.

– Los jóvenes deben leer las citas bíblicas que se les presentan y preparar una actividad para presentarla ante el asesor, el invitado y los guías.

– Las actividades pueden ser: cuento, canción, poesía, juego de roles, dramatización, entre otras. Queda a criterio de cada equipo definir el tipo de actividad.

– El asesor, los guías y el invitado serán el jurado. Observarán la presentación de la actividad y la valorarán con las tarjetas.

– El equipo que reciba más estrellas resultará ganador, de esta manera, la actividad que prepararon formará parte del Rally que se preparará para el próximo encuentro.

Al finalizar las presentaciones, se da la oportunidad a la persona invitada de tener un diálogo con los jóvenes. Dicho diálogo estará relacionado al aporte que los jóvenes dan a sus familias desde su rol de hijos y hermanos y la importancia de reconocer al grupo como una familia, a la luz de la vida familiar de Jesús y su relación con sus amigos.

5. Nuestra Huella:

(Tiempo: 25 minutos. Recursos: Anexo 3A)

Nuevamente, el invitado, el asesor y los guías formarán parte de la actividad. Para reforzar la reflexión del ejercicio anterior, los jóvenes dispondrán de cinco (5) minutos para retomar el Anexo 3A y seleccionar: Dos cualidades de la amistad de Jesús: una que el joven posee y quiere potenciar y una que no posee, pero desea desarrollar o cultivar, lo mismo procede con dos cualidades de María, madre del primer caminante.

Cada joven tendrá la oportunidad de comentar su elección, resaltando la aplicabilidad a su vida cotidiana. Es importante que el asesor, los guías y el invitado den una retroalimentación positiva a cada joven, como señal de motivación y reforzamiento de su actitud de apertura y deseo de mejorar.



6. Planificación del apostolado

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

Espacio para verificar el cumplimiento de los compromisos para la preparación del apostolado. Se debe insistir en el rol protagónico de los jóvenes en la preparación de las actividades.

Propuesta de Apostolado: Verificar el cumplimiento de los acuerdos establecidos en relación con la campaña de la hospitalidad y el encuentro deportivo. Definir los últimos detalles y asignar responsabilidades para tener todo preparado.

7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Biblia, vela, imagen de Jesús)

El asesor reúne a los jóvenes, los invita a formar un círculo y comienzan con la señal de la cruz. Les invita a revivir cada momento del día como una película, recordando los momentos más felices y más difíciles del día.

- Invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: **“Permítenos, Señor, ver a nuestros amigos con tus ojos de amor, que sean nuestros hermanos.”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?

- **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?

- **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?

- **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.

- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.

- Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.

- Finalizar con la oración del Padre Nuestro, Ave María y/o la Oración del Huellista.

Contenidos:

- Jesús como referente de relación familiar (hijo y hermano para los demás).
- Manejo de la biblia.
- Reflexión sobre la vida familiar y mi aporte a ella.

Unidades de competencia:

- Valora la Vida de Jesús y María como referentes de servicio al otro.
- Conoce los elementos de la identidad de Huellas como expresión de su fe.

0. Preparando el encuentro:

- Se solicita a los jóvenes y a sus acompañantes que asistan con ropa cómoda y apropiada.
- Se recomienda invitar a otros asesores para que acompañen a los jóvenes, si lo ven conveniente, invitar a algunos familiares de los jóvenes que puedan apoyar.



1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: pinceles, pintadedos o témpera)

El asesor da la bienvenida a los jóvenes en el punto de encuentro establecido y los invita a escuchar y bailar la canción: *“H blame fuertemente”*, del Padre Miguel Matos, S.J., en la versión del disco *“Vaya esta canción”*, del Movimiento Juvenil Huellas, disponible en: <https://youtu.be/NWTpW6E6htI>
A continuación, invita a los jóvenes a organizarse en parejas y pintarse una huella en la mejilla. Les presenta el propósito del encuentro, el cual es: *“Compartir, con nuestros amigos, un espacio de encuentro y diversión sana, inspirados en el amor de Jesús por sus amigos.”*

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: teléfono con acceso a internet)

Este espacio de oración será guiado por los jóvenes, como parte de la preparación del apostolado. En caso de que no se haya preparado una oración, se propone la siguiente:

Se motiva a los jóvenes a formar un círculo, tomados de las manos y repetir: *“Señor Jesús, hoy queremos verte en el rostro de nuestros hermanos y amigos.”*

Se invita a un joven a leer Eclesiástico 6, 14-17. Y se coloca la canción: *“Quien ha encontrado un amigo”*, de la Hermana Glenda, disponible en: <https://youtu.be/HgMhllbWJoU>

Para cerrar el espacio de oración, se recomienda leer la oración por los amigos, disponible en: <https://www.es.catholic.net/op/articulos/68428/cat/657/oracion-por-mis-amigos.html#modal>

3. Nuestra Huella:

(Tiempo: 90 minutos. Recursos: materiales elaborados para la campaña y el encuentro deportivo.)

Siguiendo la ruta que han definido, los jóvenes inician la campaña de la hospitalidad con mensajes de concientización a favor de extranjeros, pobres, personas con discapacidad, huérfanos, viudas, etc., y luego, la invitación al encuentro deportivo que se realizará al finalizar el recorrido.

Se recomienda que los jóvenes vayan organizados en cuatro o cinco grupos (va a depender del número de asesores, guías y acompañantes), de manera que puedan completar el recorrido de la campaña y haciendo la invitación a los niños y niñas. Luego de finalizado el recorrido, los jóvenes reciben a los niños y niñas en el lugar seleccionado para el encuentro deportivo. Se aconseja recibirlos con juegos y dinámicas que permitan compartir un momento agradable. Luego, se desarrollan otras actividades planificadas para concientizar a los niños y jóvenes en torno al valor de la hospitalidad. Al finalizar el compartir deportivo, se recomienda volver al sitio de reuniones o a un lugar que permita hacer el cierre.

4. Círculo Magis

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: Biblia, vela, materiales utilizados para la campaña y el encuentro deportivo)

El asesor reúne a los jóvenes, los invita a formar un círculo y comienzan con la señal de la cruz. Les invita a revivir cada momento del día como una película, recordando los momentos más felices y más difíciles del día, haciendo énfasis en las visitas a los hogares que realizaron.

- Invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se pide a los jóvenes repetir: **“Señor Jesús, queremos que nuestra familia Huellista siga creciendo en amor y amistad.”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?

- **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?

- **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?

- **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.

- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.

- Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.

- Finalizar con una acción de gracias por la experiencia vivida, Padre nuestro, Ave María y/o la Oración del Huellista.



ANEXO 1A **COMPARTIENDO RISAS**²⁹

- **Objetivo:** Compartir un espacio agradable de risas, como ejercicio de relajación e integración grupal antes del inicio del encuentro de formación.
- **Recursos:** Ninguno.
- **Instrucciones:**
 - Se invita a los jóvenes a dividirse en dos (2) grupos y colocarse uno frente al otro.
 - Cuando el asesor dé la señal (Aplauso), uno de los grupos camina hacia el otro riéndose.
 - Al volver a su lugar, el otro grupo hace lo mismo que el primero.
 - Las consignas para las risas pueden ser: reír a carcajadas, reír sin que se le vean los dientes, reír sin hacer ruido, reír y temblar, incorporar varios movimientos corporales, entre otras.

²⁹ Adaptación de la técnica: "Enfrentamiento de risas", disponible en: <https://juegosydinamicasdegrupo.blogspot.com/p/risoterapia.html>

ANEXO 1B **NUESTROS HERMANOS SON NUESTROS COMPAÑEROS DE VIDA**³⁰

Tu hermano (o hermana) es la persona que caminó junto a ti a lo largo de la infancia y adolescencia; que aprendía a vivir, a sentir y a querer mientras aprendías tú también. Un hermano es, al fin y al cabo, el único amigo que la naturaleza te impone y también el que más tiempo lleva ahí. ¿Cómo no va a ser relevante, entonces, la relación entre hermanos?

A la hora de analizar las relaciones familiares, solemos centrarnos en los vínculos de padres e hijos; pero puede haber otras figuras relevantes, como los hermanos. La relación entre hermanos puede ser casi igual de trascendente para comprender quiénes somos hoy, que el vínculo con nuestros padres.

A grandes rasgos, la relación entre hermanos puede ser fuente de seguridad mutua y de afecto bidireccional. Suele ser la primera relación de igual a igual que se tiene en esta vida, a través de la cual nos entrenamos para relacionarnos con otras personas en igualdad de condiciones.

Para llegar a tener una buena relación entre hermanos, tuvimos que aprender a gestionar ciertas emociones contradictorias; a la vez que encontramos afecto, cercanía y complicidad, tuvimos que aprender a sobrellevar los celos y las rivalidades clásicas, las bromas y los «chinchos». Por desgracia, algunas personas no consiguen gestionar adecuadamente la relación con sus hermanos y acaban generando sentimientos bastante tóxicos, como la envidia o el odio, que pueden llegar a marcar el desarrollo de su personalidad y de su forma de relacionarse de una manera realmente negativa.

Los hermanos, generalmente, favorecen el desarrollo de habilidades sociales en el trato con los iguales, lo cual puede ser el trampolín perfecto para hacer futuras amistades o aprender a resolver conflictos entre amigos y compañeros. Y es que esas peleas que tuvimos de pequeños fueron nuestro campo de entrenamiento para solucionar los conflictos de la vida. Con ellos aprendimos a compartir, a negociar, a ceder o a defender lo que creíamos justo. Tu hermano ha visto todas tus modalidades emocionales y ha aprendido a gestionarlas junto a ti.

Pero creo que lo más valioso que nos ofrece un hermano es el valor de la amistad incondicional. Yo recuerdo haber tenido en mi hermano a un compinche incomparable, un compañero de juegos y aventuras que hizo de mi infancia un lugar alegre y divertido. Pero la amistad entre hermanos puede aparecer en cualquier momento de la vida, siempre y cuando no haya heridas profundas y activas que impidan ese vínculo.

³⁰ Información tomada de: Arias, H. (08 de mayo, 2016) Nuestros hermanos son nuestros compañeros de vida. Recuperado de: <http://helenariaspsicologa.com/la-relacion-entre-hermanos/>



ANEXO 2A “LOS HERMANOS”³¹

- **Objetivo:** Propiciar la cohesión del grupo a partir de la diversión y el juego.
- **Recursos:** Reproductor de sonido.
- **Instrucciones:**
 - Los jóvenes se organizan en parejas.
 - Luego, se les invita a caminar separados y libremente por el ambiente del encuentro. (Se puede colocar música para que vayan bailando)
 - Cuando el asesor dé la señal, se buscarán y se unirán según la instrucción.
 - Por ejemplo: Si el asesor dice: ¡Hermanos de pie!, los jóvenes se buscan, juntan un pie y se agachan.
 - La última pareja en cumplir con las instrucciones, queda eliminada.
 - Se continúa con el juego hasta que una pareja resulte ganadora.
 - El asesor irá cambiando la señal para agregar dificultar y hacerlo más divertido, indicando: hermanos de barriga, de frente, de codo, de nariz, de espalda, entre otras.

³¹ Adaptación libre de la técnica “Los Hermanos”, disponible en: <http://cajoneherramientas.com.ar/wp-content/uploads/2015/07/MANUAL-DINAMICAS.pdf>

ANEXO 3A **CUALIDADES DE JESÚS AMIGO Y DE MARIA**

A continuación, te presentamos algunas cualidades de la amistad de Jesús de Nazaret, el amigo incondicional. Con tu equipo, y biblia en mano, busca las lecturas que te recomendamos. Además de realizar la lectura, vale la pena que te preguntes: *¿Puedo yo cultivar esa cualidad?, ¿Hago eso por mis amigos?*

- **Jesús es de esos amigos que busca y se deja encontrar:** Juan 1, 35-39.
- **Jesús es de esos amigos que siempre está presente:** Juan 11, 28.
- **Jesús es un amigo leal, en las buenas y en las malas. Incluso al ser traicionado, usó la palabra “Amigo”:** Mateo 26, 47-50.
- **Jesús es un amigo servicial:** Juan 13, 4-5. 12-15.
- **Jesús nos enseña que a los amigos se les debe visitar:** Lucas 10, 38-42.
- **Jesús está con la gente en los momentos difíciles:** Lucas 7, 11-17.
- **Jesús da buenos consejos:** Lucas 11, 33-35.
- **Jesús trata a todos como iguales:** Juan 13, 13-15.
- **Jesús es un amigo que inspira confianza y seguridad:** Mateo 14, 27-32.
- **Jesús es un amigo detallista:** Lucas 18, 15-17.

Rasgos de María

1. Partamos del primer aspecto, María como modelo de fe. **¿Cómo vivió María esta fe? En la sencillez de las miles ocupaciones y preocupaciones cotidianas de todas las madres, como proveer la comida, el vestido, la atención de la casa... En esta existencia normal de la Virgen fue el terreno donde se desarrolló una relación singular y un diálogo profundo entre ella y Dios, entre ella y su Hijo.** El “sí” de María, ya perfecto desde el principio, creció hasta llegar a la hora de la Cruz. Allí su maternidad se amplió abrazándonos a cada uno de nosotros, nuestra vida, para guiarnos hacia su Hijo.

2. Veamos el segundo aspecto: María modelo de caridad. Pensemos en su disponibilidad para ser solidaria y ayudar a su pariente Isabel, quien estaba embarazada. Visitándola, la Virgen María no le llevó ninguna ayuda material, pero le ha llevado a Jesús, que ya vivía en su seno. Llevar a Jesús a esa casa quería decir llevar la alegría, la alegría plena.

3. Y brevemente un último aspecto: María, modelo de unión con Cristo.

Es muy bella esta realidad que María nos enseña: el estar siempre unidos a Jesús. Unidos entre los discípulos y apóstoles y comunión en la iglesia. Donde hay división, María coloca la comunión.
Papa Francisco.



Lecturas complementarias:

- **Título:** *¿Cómo puedo mejorar mi autoestima?*
- **Enlace:** <https://kidshealth.org/es/teens/self-esteem-esp.html#cattake-care-esp>
- **Descripción:** Pistas para mejorar la autoestima en adolescentes.

- **Título:** *Cómo leer la biblia católica en un método práctico*
- **Enlace:** <https://nuestrabibliacatolica.com/como-leer-la-biblia-catolica/>
- **Descripción:** Método práctico para leerla biblia.

- **Título:** *La oración, algo indispensable*
- **Enlace:** <https://es.catholic.net/op/articulos/19986/cat/677/la-oracion-algo-indispensable.html#modal>
- **Descripción:** Artículo sobre la importancia de la oración en la vida del ser humano.

- **Título:** *11 cosas que debemos aprender de la Sagrada Familia de Nazaret*
- **Enlace:** <https://es.churchpop.com/2018/01/15/11-cosas-debemos-aprender-la-sagrada-familia-nazaret/>
- **Descripción:** La Sagrada Familia como modelo de virtud de todas las familias.

Videos recomendados:

- **Título:** Hair Love
- **Enlace:** https://youtu.be/kNw8V_Fkw28
- **Descripción:** La complejidad de las interacciones entre un padre primerizo y su hija.

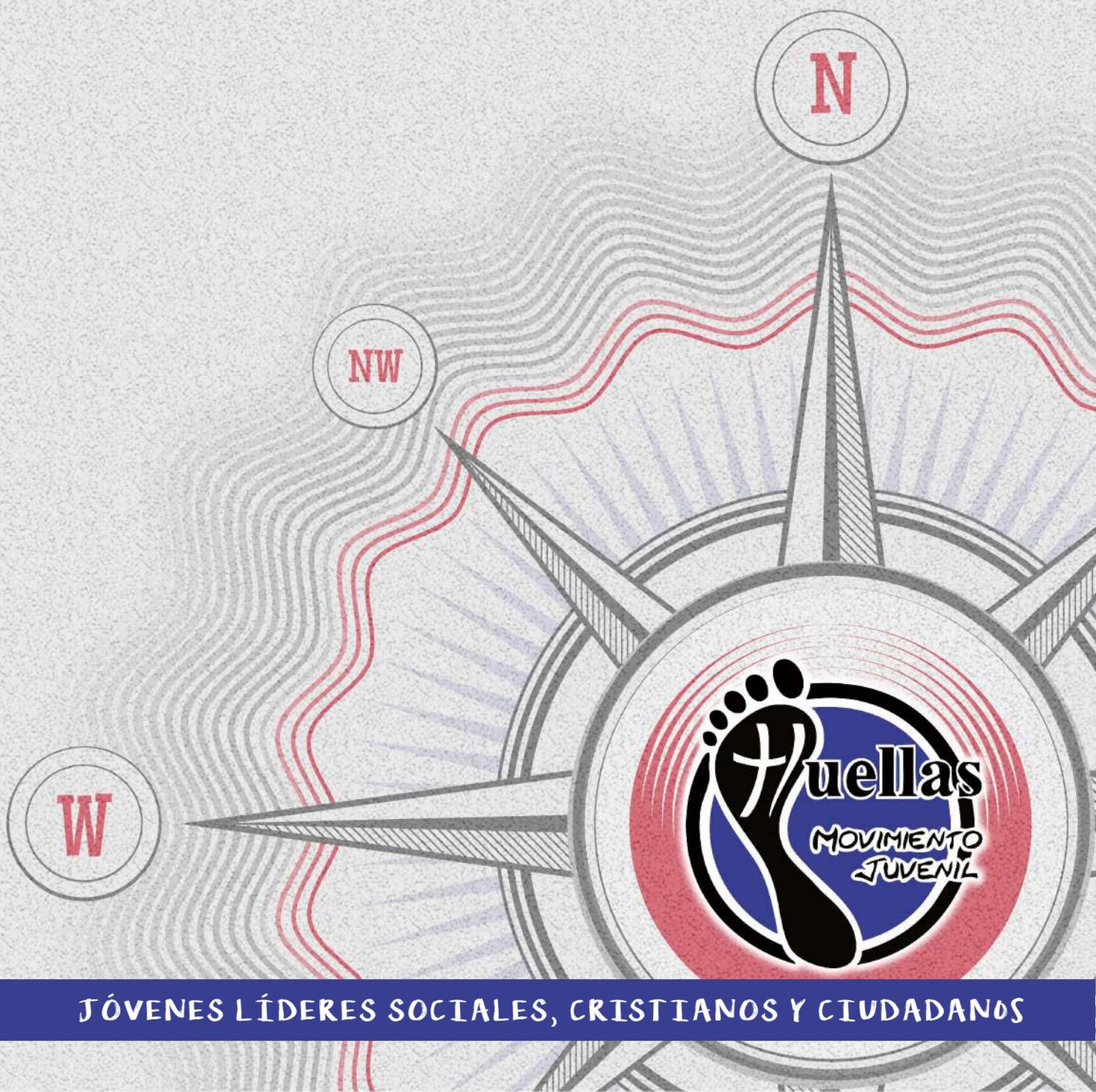
- **Título:** Jesús, el hijo
- **Enlace:** <https://youtu.be/jkAcph4SDho>
- **Descripción:** Video animado del nacimiento y la presentación de Jesús en el templo.

- **Título:** Roles y funciones de la familia
- **Enlace:** https://youtu.be/GwxDAL_F8Hc
- **Descripción:** Explicación de los roles dentro de la familia. También se aborda una tipología de familia.

ITINERARIO

Liderazgo personal y familiar

7



JÓVENES LÍDERES SOCIALES, CRISTIANOS Y CIUDADANOS

«En la familia nos formamos como personas.
Cada familia es una piedra viva en la construcción de la sociedad».

Papa Francisco



Contenidos:

- Ser familia y sus dinámicas vitales.
- Rol y aporte del joven en la Familia

Unidades de competencia:

- Conoce elementos significativos que conforman su historia de vida y familia.
- Valora sus relaciones interpersonales.

0. Preparando el encuentro:

– Los recortes de periódicos con noticias que afectan a las familias venezolanas deben ser colocados como ambientación en las paredes del lugar del encuentro. (Para el momento de Comparto mi Experiencia)



1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Anexo 1A)

El asesor recibe a los jóvenes en el lugar habitual de encuentro y los invita a jugar: “Parejas saltarinas” (Ve anexo 1A). Al finalizar el juego, les presenta el propósito del encuentro, el cual es: “Reconocer aspectos significativos de nuestra historia familiar”.

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Biblia, hojas de reciclaje, lápices, una imagen del Sagrado Corazón de Jesús)

El asesor motiva a los jóvenes a sentarse en el piso, formando un círculo, con la espalda recta y respirar de manera lenta y profunda. Les invita a repetir: “Señor, ayúdanos a reconocer tu paso en nuestras vidas y la de nuestras familias.”

Se anima a un joven para que busque en su biblia y lea: Colosenses 3, 9-14. “Pónganse el vestido nuevo.” En silencio, se da un espacio para que los jóvenes repasen la lectura y luego se les entrega una ficha de papel y se les invita a escribir en ella los nombres de sus familiares, comenzando por sus abuelos, hasta los más pequeños de la casa. Luego, cada joven tomará la palabra para hacer una acción de gracias por su familia y colocará la lista con los nombres de sus familiares junto a la imagen del Sagrado Corazón de Jesús.

Se recomienda escuchar la canción “Canción al corazón de Jesús” de Cristóbal Fones S.J, disponible en: <https://youtu.be/VyBv6ZH789U>

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: Recortes de periódicos con noticias que afectan a las familias venezolanas.)

El asesor invita a los jóvenes a tomarse cinco (5) minutos para caminar alrededor del ambiente de reuniones y observar las imágenes y/o recortes de noticias que están colocados en las paredes, se anima a los jóvenes para que utilicen la rutina de pensamiento “*Veo – pienso - me pregunto*”, para lo cual deben seguir estas orientaciones:

1. Veo: En este paso sólo observan, sin interpretar y realizan sus anotaciones en la hoja de reciclaje. *¿qué ven?*

2. Pienso: Los jóvenes toman nota de lo piensan de las imágenes y recortes de noticias: *¿Qué está sucediendo?, ¿Qué piensas cuando observas las imágenes?*

3. Me pregunto: *¿Qué preguntas te vienen a la mente después de observar las imágenes?* Los jóvenes escriben en su hoja de reciclaje todas las preguntas que surgen del ejercicio.

Luego, se invita a los jóvenes a organizarse en equipos de cuatro (4) personas, y compartir las anotaciones que han realizado. Para finalizar el ejercicio, se realiza una plenaria para que los jóvenes puedan conversar abiertamente acerca de qué ven en las imágenes y noticias, qué piensan y qué se preguntan.

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: cuadernos, lápices, dispositivo con acceso a internet, Anexo 1B)

Como inicio de este momento del encuentro, se recomienda ver la publicidad de Ikea para las navidades, que lleva por nombre: “*Familiarizados*”, disponible en: <https://youtu.be/k0J4ixlj518>

Una vez visto el video, se propicia un espacio de diálogo con los jóvenes a la luz de las siguientes preguntas.: *¿Qué tanto conoces a los miembros de tu familia?, ¿Conoces la historia familiar de tus padres?, ¿qué tanto te conocen tus familiares?*

El asesor invita a los jóvenes realizar un trabajo individual llamado: “*Pasado-Presente-Futuro*” (ver Anexo 1B), el cual está relacionado con la historia familiar y el futuro. Al finalizar el trabajo personal, se realiza una plenaria por rondas, es decir: Primero el pasado, luego el presente y finalmente el futuro. La idea es entablar un diálogo con los jóvenes a partir de su historia familiar y sus deseos para el futuro, partiendo del presente.



5. Nuestra Huella:

(Tiempo: 25 minutos. Recursos: materiales elaborados por los jóvenes)

El asesor invita a los jóvenes a formar un círculo y comienza con la siguiente pregunta: *¿Qué aspectos de nuestra vida familiar podemos mejorar?*

Se invita a los jóvenes a conformar dos (2) grupos. El asesor, con la ayuda de los guías, realizará preguntas para hacer una discusión socializada en cada grupo. Al finalizar las preguntas, un representante por cada grupo comentará cuál es el principal aprendizaje obtenido en el encuentro.

Las preguntas para la discusión socializada pueden ser: *¿Por qué es importante conocer mi historia familiar?, ¿Qué me gustaría cambiar de las relaciones en mi familia? ¿Por qué?, ¿Cómo podemos involucrarnos positivamente con nuestros familiares?, ¿Cuál es el principal aprendizaje del día de hoy?* El asesor invita a los jóvenes a practicar sus habilidades de liderazgo en el núcleo familiar, es decir a mostrar todas sus mejores destrezas para contribuir con el bienestar, calidad de vida y desarrollo de la familia.

6. Planificación del apostolado

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

Reunidos en círculo, el asesor pregunta a los jóvenes: *¿Qué ideas para el apostolado se les ocurren?, ¿cómo podemos hacer un servicio a partir de la temática que estamos abordando?*

Se propone a los jóvenes a realizar una lluvia de ideas divertida, dando su aporte a partir de la frase: “Yo opino”, luego se seleccionan las que tengan mayor recepción en el grupo de jóvenes y se somete a votación.



Propuesta de Apostolado: Realizar un rosario juvenil, dirigido a las familias de los jóvenes y sus amigos. La idea es que sea un rosario familiar, dinámico y que fomente la práctica de la oración en familia. Se impulsa la autogestión para un compartir familiar.

7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Biblia, vela, imagen del Sagrado Corazón de Jesús)

Se reúne a los jóvenes en torno a los símbolos: Biblia, vela, imagen del Sagrado Corazón de Jesús y se comienza con la señal de la cruz.

- En silencio, revivir cada momento del día como una película. Hacer memoria de los momentos más felices y más difíciles del día.

- Invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se pide a los jóvenes a repetir: **“Señor, ayúdanos a reconocer tu paso en nuestras vidas y la de nuestras familias.”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo se movieron las emociones en mí durante el día?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?
 - **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?
 - **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?
 - **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?
- Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.
- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.
 - Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.
 - Concluir con el Padre nuestro, Ave María y/o la oración del Huellista.



Contenidos:

- Características de la familia venezolana.
- Herramientas para cultivar un ambiente sano y fraterno en la familia
- Valoración de la convivencia pacífica

Unidades de competencia:

- Conoce elementos significativos que conforman su historia de vida y familia.
- Valora sus relaciones interpersonales.

0. Preparando el encuentro:

– Es importante que el asesor y los guías preparen con antelación los diferentes carteles y demás materiales a utilizar durante el encuentro.



1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: cartel tipos de risa: malvada, burlona, nerviosa, falsa y juguetona)

El asesor recibe a los jóvenes fuera del lugar de encuentro, les invita a formar una fila. Coloca en un lugar visible el cartel “Tipos de Risa” y les indica que para ingresar al ambiente deben reírse según una de las opciones del cartel.

Una vez que todos los jóvenes estén dentro del ambiente, se les invita a formar un círculo, tomados de las manos y les indica que deben reírse a carcajadas durante quince segundos. Luego de finalizado el juego, el asesor les presenta el propósito del encuentro, el cual es: “Conocer los tipos de familia y practicar herramientas de convivencia pacífica.”

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: biblia, reproductor de sonido)

Se invita a los jóvenes a organizarse en parejas y sentarse en el piso, de espaldas, de manera que puedan recostarse en la espalda de sus compañeros. El asesor guiará a los jóvenes para que se hagan conscientes de su respiración y de la importancia del respeto propio y hacia los demás.

El asesor realiza la lectura de la primera carta de Juan 4, 15-21. “Dios-Amor es fuente de amor.” Se invita a los jóvenes a reflexionar por unos minutos a partir de estas preguntas: *¿Es posible amar a Dios sin amar a nuestros hermanos?, ¿a qué me invita el Señor con esta lectura?*

Finalizar la oración escuchando “De qué me vale” del P. Edward Gilbert, disponible en: <https://youtu.be/guvcXbkKpUE>

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: Anexo 2A)

Para este momento, se propone iniciar con la siguiente pregunta: *¿Cómo podemos fomentar la convivencia pacífica en nuestras familias?*

Se invita a los jóvenes a jugar: “*La familia cruza el río*” (Ver anexo 2A). Una vez finalizado el juego, se abre un espacio para reflexionar a partir de las siguientes preguntas: *¿Cómo se sintieron al realizar la actividad?, ¿Cómo fue la comunicación entre los integrantes de cada familia?, ¿qué importancia tiene la buena comunicación en las familias?, ¿cómo me comunico con mis familiares?, ¿cómo podemos mejorar la convivencia con nuestros familiares?*

Luego de que los jóvenes comenten y compartan su opinión a partir de las preguntas planteadas, el asesor realizará una síntesis breve de lo conversado y comentará la importancia que tiene la comunicación en el ejercicio del liderazgo personal dentro de las familias. El asesor invita a los jóvenes a practicar sus habilidades de liderazgo en el núcleo familiar, es decir a mostrar todas sus mejores destrezas para contribuir con la calidad de vida y desarrollo de la familia.

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 40 minutos. Recursos: Anexo 2B, Anexo 2C, papelitos con los tipos de familia: nuclear, extendida, fracturada, de género y virtual)

El asesor invita a los jóvenes a organizarse de nuevo por equipos, los mismos de la actividad anterior, y les entrega una copia del anexo 2B. Un representante de cada equipo seleccionará un papelito con el nombre de un tipo de familia y, en equipos, prepararán una dramatización breve para representar el tipo de familia que les tocó.

Luego, el asesor presenta a los jóvenes el video: “*¿Qué entendemos por convivencia?*”, del Grupo SURA, disponible en: <https://youtu.be/b8Fj-UCsXrc>

A continuación, le asigna a cada equipo una herramienta para cultivar la convivencia familiar (Ver Anexo 2C). Les da unos minutos para que los jóvenes lean el material y, posteriormente, les invita a presentarla al resto de los equipos, la idea es que lo hagan como familia y de manera espontánea, con ejemplos de la vida real, positivos o negativos.

5. Nuestra Huella:

(Tiempo: 25 minutos. Recursos: una hoja de reciclaje)

Se invita a los jóvenes a sentarse formando un círculo, el asesor toma una hoja de reciclaje y coloca como título la siguiente pregunta: *¿Cómo podemos promover la convivencia pacífica en nuestra familia?* A continuación, entrega la hoja a uno de los jóvenes, quien escribirá una idea y la pasará a su compañero de la derecha y así sucesivamente. Se continúa hasta que la hoja regrese a manos del asesor.



Con la hoja de los aportes de los jóvenes, el asesor tomará las ideas que más se repitan o se parezcan y las comentará al grupo. Luego, se propone que los jóvenes establezcan un acuerdo común para realizar una actividad vinculada con la convivencia pacífica en sus hogares, partiendo de lo cotidiano y lo sencillo.

6. Planificación del apostolado

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

El asesor invita a los jóvenes a retomar la planificación del apostolado, asignando responsabilidades y estableciendo acuerdos para la realización del rosario juvenil.

Propuesta de Apostolado: Asignar a los jóvenes la preparación de los materiales necesarios para la realización del rosario con las familias. Se les pregunta: *¿cómo será el rosario?, ¿qué elementos le podemos incorporar para que sea un rosario juvenil?* Se recomienda revisar el siguiente enlace con los jóvenes: <https://catholic-link.com/como-rezar-rosario-guia-visual/>

Se recomienda que los misterios sean dramatizados por los jóvenes y que se organicen comisiones para el día del apostolado.

7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Biblia, vela, cartel con el título: Familias Cristianas)

El asesor reúne a los jóvenes en torno a los símbolos: Biblia, vela, cartel con el título: Familias Cristianas. Les invita a comenzar con la señal de la cruz.

- En silencio, revivir cada momento del día como una película. Hacer memoria de los momentos más felices y más difíciles del día.

- Invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: **“Señor Jesús, enséñanos a convivir de manera pacífica en nuestras familias y en la sociedad.”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** *¿Cómo se movieron las emociones en mí durante el día?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?*

- **2da. Ronda:** *¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?*

- **3era. Ronda:** *¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?*

- **4ta. Ronda:** *¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?*

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.

- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.

- Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.

- Finalizar con el Padre nuestro, Ave maría y/o la Oración del Huellista.

Contenidos:

- Herramientas para cultivar un ambiente sano y fraterno en la familia
- Valoración de la convivencia pacífica.

Unidades de competencia:

- Conoce elementos significativos que conforman su historia de vida y familia.
- Valora sus relaciones interpersonales.

0. Preparando el encuentro:

- Solicitar a los jóvenes que lleven biblia, papel y lápiz.
- Se recomienda llevar imágenes de Santos, preferiblemente los que se mencionan en el anexo 3A.



1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

El asesor da la bienvenida a los jóvenes, los invita a formar un círculo y les da orientaciones para hacer el ejercicio de gimnasia cerebral: “la Lechuza”,³² el cual consiste en: Poner la mano derecha sobre el hombro izquierdo, apretándolo con firmeza, y girar la cabeza hacia ese lado. Respirar profundamente y botar el aire girando la cabeza hacia el hombro contrario. Se repite el ejercicio con el otro lado. Realizar tres repeticiones. Luego de finalizado el ejercicio, les presenta el propósito del encuentro, el cual es: *“Reconocernos como líderes y promotores de la paz y la convivencia fraterna.”*

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: biblia, reproductor de sonido)

Se motiva a los jóvenes a sentarse en postura cómoda, con la espalda recta, ambos pies apoyados en el suelo y, si lo desean, con los ojos cerrados. Se les invita a respirar lentamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Luego, se les indica que continúen respirando profundamente, con la boca cerrada y a su propio ritmo y repetir: *“Que tu amor, Señor, cubra el mundo entero, para que vivamos en paz y armonía.”*

³² Ejercicio disponible en: https://eldefinido.cl/actualidad/mundo/1333/Gimnasia_para_el_cerebro_7_ejercicios_que_despertaran_tus_neuronas/

Se anima a un joven a buscar en su biblia y leer: Efesios 4, 1-56: *“Progreseemos hacia el hombre perfecto”*. Luego de la lectura, se invita a los jóvenes a tomarse unos minutos para meditar la lectura en silencio. Se recomienda escuchar la canción: *“Busca la fe”*, del P. Miguel Matos, en la versión del disco *Vaya esta Canción*, del Movimiento Juvenil Huellas, disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=HD2UMMU9up0>

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: hojas de reciclaje, lápices, micrófono hecho con material de reciclaje)

Se invita a los jóvenes a organizarse en parejas y ponerse de acuerdo para asumir un rol: entrevistado o entrevistador. Cada joven tomará una hoja de reciclaje y cuando el asesor dé la señal (colocar música de fondo), los entrevistadores dispondrán de cinco (5) minutos para preguntar a sus compañeros: *¿qué sabes de la paz?, ¿cómo podemos convivir de manera pacífica?, ¿qué ejemplo nos da Jesús para convivir de manera pacífica?, ¿Puedes mencionar a dos santos que hayan promovido la paz?*

Una vez pasados los cinco (5) minutos, el asesor entregará el micrófono a un joven al azar. Dicho joven deberá reportar lo que su entrevistado respondió. Se continúa hasta que todos los entrevistadores hayan dado su reporte. Si el asesor lo ve conveniente, puede organizar a los entrevistadores en diferentes lugares del ambiente y “dar el pase” para que realicen su reporte. La idea central de esta actividad gira en torno a evocar los conocimientos previos de los jóvenes en relación con la paz y la convivencia pacífica.

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 40 minutos. Recursos: Biblias, dispositivo con acceso a internet)

Se inicia el espacio con la siguiente pregunta: *¿Conocemos algunos personajes que hayan luchado por la paz?* Se invita a los jóvenes a organizarse en cuatro (4) equipos y se les entrega una copia del Anexo 3A. Cada equipo dispondrá de cinco (5) minutos para leer el material y tomar notas.

Luego, los equipos buscarán en sus biblias y leerán Mateo 5, 38-48. *“El amor hacia los enemigos”*. Cada equipo escribirá una estrofa para una canción, inspirados en los santos del Anexo 3A y la lectura del evangelio. Es importante que se dé la oportunidad para que los equipos se pongan de acuerdo para elegir un género musical. Luego, se realiza una plenaria, en la cual los jóvenes compartan las estrofas de la canción que han escrito. Y finalmente, se les anima para que canten la canción. Es importante que sea un espacio de compartir fraterno y de motivación para la convivencia pacífica.

5. Nuestra Huella:

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: papel bond hecho con material de reciclaje, marcadores)

El asesor invita a los jóvenes a proponer actividades que puedan realizar, como grupo, para promocionar la convivencia pacífica en sus hogares. Para este momento, se utilizará un papel bond (hecho con material de reciclaje) y se anotarán todas las propuestas que realicen los jóvenes. La idea es que la participación sea voluntaria y a la luz de las temáticas abordadas.

Algunas preguntas que pueden orientar las propuestas de los jóvenes:

• **Hogares:** *¿qué acciones puedo implementar para promocionar la convivencia pacífica con mis familiares en nuestro hogar?, ¿qué actividad práctica podemos realizar para convivir de manera pacífica?*

Para finalizar este espacio, se invita a los jóvenes a escribir un compromiso concreto para la promoción de la convivencia pacífica en el hogar.

6. Planificación del apostolado:

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: formato de planificación del apostolado)

Se invita a los jóvenes a retomar la planificación del apostolado que han venido desarrollando, se verifica que se hayan cumplido los compromisos establecidos y se asignan las responsabilidades finales.

Propuesta de Apostolado: Verificar el cumplimiento de los acuerdos en cuanto a la preparación de los materiales para el Rosario Juvenil con las familias. Se definen los últimos acuerdos con las comisiones y se concretan los detalles logísticos. Se recomienda definir un día de la semana para ensayar las dramatizaciones de los misterios.





7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Biblia, vela, imágenes de Santos.)

El asesor reúne a los jóvenes en torno a los símbolos: Biblia, vela e imágenes de Santos. Les invita a comenzar con la señal de la cruz.

- En silencio, revivir cada momento del día como una película. Hacer memoria de los momentos más felices y más difíciles del día.

- Invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se pide a los jóvenes repetir: **“Ayúdanos, Señor, a ser promotores de la paz en nuestro entorno”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo se movieron las emociones en mí durante el día?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?

- **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?

- **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?

- **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.

- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.

- Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.

- Concluir con el Padre nuestro, Ave María y/o la oración del Huellista.

Contenidos:

- Herramientas para cultivar un ambiente sano y fraterno en la familia
- Valoración de la convivencia pacífica.

Unidades de competencia:

- Conoce elementos significativos que conforman su historia de vida y familia.
- Valora sus relaciones interpersonales.

0. Preparando el encuentro:

– Se debe resaltar el rol protagónico de los jóvenes, es importante que el asesor y los guías permitan que los jóvenes asuman un rol de liderazgo durante el apostolado.

1. Bienvenida.

(Tiempo: 5 minutos. Recursos: ninguno)

El asesor da la bienvenida a los jóvenes, les pide organizarse según las comisiones que se han definido con anterioridad y les presenta el propósito del encuentro, el cual es: *“Pedir a la Virgen María su intercesión por la paz en nuestros hogares y en la sociedad”*

2. Oración.

(Tiempo: 5 minutos. Recursos: teléfono con acceso a internet)

Se pide a los jóvenes formar un círculo, tomados de las manos y se encomienda el día a Dios con la Oración del Huellista. Se abre un espacio para que los jóvenes que lo deseen, realicen una acción de gracias a Dios. Finalizar con un Padrenuestro.

3. Profundizo la experiencia:

(Tiempo: 60 minutos. Recursos: materiales preparados por los jóvenes, Anexo 4A)

Los jóvenes, organizados en comisiones, se disponen para recibir a sus familiares y amigos, los organizan y dan inicio al rezo del Santo Rosario. Se recomienda que inviten a participar a sus familiares y amigos en el rezo de las Avemarías. Para tener una idea más clara de la estructura de la jornada de oración, se aconseja revisar el anexo 4A.





4. Nuestra Huella:

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: ninguno)

Se realiza el Rosario liderado por los jóvenes. Seguidamente, para este espacio del encuentro, cada joven reunirá a sus familiares y amigos para conversar y reflexionar a la luz de las siguientes preguntas:

- *¿Cómo nos sentimos hoy?, ¿qué fue lo que más me gustó?*
- *¿Creen que podemos rezar el Santo Rosario en nuestro hogar?, ¿podemos invitar a nuestros amigos?*
- *¿Por qué creen que los invitamos hoy a rezar el Santo Rosario?*
- *¿Creen que rezar juntos como familia nos ayuda a promocionar la convivencia pacífica?, ¿por qué?*

Luego, cada grupo de familias y amigos participará de una plenaria, en la cual se compartirá lo que han conversado.

5. Círculo Magis

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: Biblia, vela, camándula, materiales elaborados por los jóvenes)

El asesor reúne a los jóvenes, los invita a formar un círculo y comienzan con la señal de la cruz. Les anima a revivir cada momento del día como una película, recordando los momentos más felices y más difíciles del día, haciendo énfasis en las visitas a los hogares que realizaron.

- Invitar a María a cubrirnos con su manto. Se invita a los jóvenes a repetir: **“Madre María, intercede por nuestro país, para que los venezolanos aprendamos a convivir pacíficamente.”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** *¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?*
 - **2da. Ronda:** *¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?*
 - **3era. Ronda:** *¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?*
 - **4ta. Ronda:** *¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?*
- Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.
- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.
 - Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.
 - Finalizar con una acción de gracias por la experiencia vivida y la Oración del Huellista.

ANEXO 1A **PAREJAS SALTARINAS**

- **Objetivo:** Fomentar la integración grupal y romper el hielo.
- **Recursos:** Reproductor de sonido, pista de música alegre.
- **Instrucciones:**
 - Se invita a los jóvenes a organizarse formando dos círculos, uno dentro del otro. De manera que queden frente a frente.
 - Al ritmo de la música, ambos círculos girarán hacia su derecha bailando.
 - Cuando la música se detenga, cada joven tomará por las manos a quien tiene al frente, dan un salto y se agachan.
 - La última pareja en agacharse, queda eliminada.
 - Se continúa hasta que sólo quede una pareja, la cual será la ganadora.

ANEXO 1B **“PASADO-PRESENTE-FUTURO”**

- **Objetivo:** Identificar elementos significativos de la historia familiar para el crecimiento personal. De los jóvenes.
- **Recursos:** Hojas de reciclaje, lápices, colores, reproductor de sonido.
- **Instrucciones:**
 - Cada joven tomará una hoja de reciclaje, en la cual dibujará tres (3) círculos del mismo tamaño y los identificará con las palabras: Pasado, Presente y Futuro.
 - Se coloca música de fondo para ambientar.
 - Cada joven escribirá en el círculo correspondiente elementos significativos de su historia familiar:
 - **Pasado:** ¿Qué acontecimiento significativo de tu familia te han contado tus familiares?, Algo importante que te sucedió, pero tú no lo recuerdas y tus padres te lo contaron (Puede ser una anécdota cómica)
 - **Presente:** ¿Quién es el líder de tu familia?, ¿cómo es la comunicación en tu familia?, ¿cómo resuelven las diferencias en tu hogar?, ¿qué aportas a tu familia para su crecimiento?
 - **Futuro:** ¿Cómo te imaginas a tu familia dentro de 10 años?, ¿qué esperas de tu familia para el futuro?, ¿cómo te gustaría que fueran las relaciones en tu familia en el futuro?



ANEXO 2A LA FAMILIA CRUZA EL RÍO³³

- **Objetivo:** Propiciar un ejercicio lúdico para practicar la comunicación asertiva en las familias como herramienta de convivencia pacífica.

- **Recursos:** Periódicos, tiza, reproductor de sonido.

- **Instrucciones:**

- Se invita a los jóvenes a organizarse en equipos de cinco (5) personas, quienes conformarán una familia, se puede solicitar que se coloquen un nombre.

- La misión del juego consiste en que cada familia debe cruzar un río imaginario, el cual estará representado por dos líneas dibujadas en el suelo.

- Para poder cruzar el río, usarán tres periódicos: uno grande, uno mediano y uno pequeño. (para obtener este material, el asesor puede doblar las hojas del periódico para definir el tamaño)

- El asesor explicará a los jóvenes que toda la familia debe pasar el río como un equipo, es decir, todos juntos. Ninguno puede tocar el agua (suelo), por eso deben utilizar las hojas de periódico.

- Si algún joven pierde el equilibrio y toca el agua (suelo), todo el equipo debe volver a la orilla y comenzar de nuevo.

- Antes de iniciar el juego, el asesor les dará tres (3) minutos para que entre todos dialoguen y elaboren una estrategia. Es importante que todos compartan sus ideas, se escuchen y se organicen para decidir cuál es la mejor estrategia antes de iniciar.

- Cada equipo (familia), dispondrá de tres (3) minutos para tratar de cruzar el río.

- Una vez que todos los equipos hayan realizado el ejercicio, se les reconoce el esfuerzo con un aplauso.

Recomendaciones:

- Colocar música de fondo para animar a los jóvenes.

- Fomentar la participación de todos los jóvenes en el momento de aportar ideas.

- Se pueden dibujar tantos ríos como equipos tengan. De esta manera, se puede hacer el ejercicio en simultáneo para hacerlo más divertido.

³³ Adaptación de dinámica disponible en: <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/58127.pdf>

ANEXO 2B **ALGUNOS TIPOS DE FAMILIA EN VENEZUELA**³⁴

Según Barrera y otros (2008), la familia se puede entender como un tejido relacional, como una red de relaciones de determinado núcleo de personas. Algunos tipos de familia en Venezuela, según estos autores, pueden ser: familia nuclear, extendida, fracturada, reconstruida, virtual, entre otras. Veamos cómo están conformadas dichas familias.

A. Familia nuclear: Son aquellas familias conformadas por papá, mamá e hijos, suelen ser tradicionalistas. En este tipo de familia predomina la relación paternal y la autoridad está centrada en la figura masculina, así como la toma de decisiones. Este tipo de familia presenta ideas y valores relacionados con el valor absoluto de la familia, su sentido de pertenencia y el respeto a la autoridad.

B. Familia extendida: Integrada por varias familias y parejas que se han ido incorporando a un único ambiente relacional con sus respectivos hijos, creando un contexto donde la autoridad está centrada en la figura materna de la abuela, más que del padre o del esposo. En este tipo de familias, muchas de las responsabilidades de los padres en cuanto a la crianza de los hijos es asumida por la abuela.

C. Familia fracturada: Corresponde a aquellas experiencias familiares donde los hijos se dividen entre el padre y la madre y cada uno forma un nuevo hogar. En este caso, la fractura puede ser causada por el divorcio o por la separación progresiva de sus miembros. En este tipo de familia, las relaciones se caracterizan por enfrentamientos entre los responsables de la fractura, llevándose los hijos la peor parte.

D. Familia reconstruida: Se caracteriza por la presencia de adultos con hijos de uniones anteriores, con el propósito de rehacer sus vidas y estructurar una nueva experiencia familiar. En algunos casos, se suman los hijos de esta nueva unión, quienes conviven con los hijos del padre y los hijos de la madre en un mismo ambiente de relaciones.

E. Familia virtual: En este tipo de familia, existe una estrecha vinculación con el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación para establecer relaciones familiares, es decir, sus relaciones como familia están apoyadas en la tecnología. Hace referencia a aquellas familias que por diversas circunstancias se separan físicamente, pero emocional y afectivamente siguen unidas, gracias a la comunicación apoyada en la tecnología.

³⁵ Barrera, M., Hurtado de B., J., Noguera, C. y Caraballo, M. (2008). Familia, Modelos y Perspectivas. Caracas: Sypal. Ediciones Quirón.



ANEXO 2C **HERRAMIENTAS PARA LA CONVIVENCIA EN LA FAMILIA**

A partir de nuestra experiencia familiar sabemos que las relaciones en casa no siempre son fáciles. Aunque amamos a nuestros familiares y compartimos muchos momentos y experiencias agradables, en las relaciones familiares surgen conflictos, malentendidos, disputas o discusiones que hacen que convivir no sea para nada fácil. Como jóvenes cristianos, debemos aprender a convivir de manera pacífica y propiciar un ambiente sano y fraterno en nuestras familias. A continuación, te dejamos un enlace para que accedas al artículo: “Convivencia armoniosa, vida sana”, disponible en: <https://www.metlife.com.ar/blog/familia/convivencia-armoniosa-vida-sana/>

¿Cómo mejorar la convivencia familiar?

En este artículo explicamos algunas pautas sobre cómo mejorar la convivencia familiar. **Cada una de ellas, en caso de aplicarse, deberá adaptarse a cada caso en concreto**, ya que “cada familia es un mundo”.

- 1. Buscar momentos para hablar**
- 2. Compartir aficiones, gustos, hobbies, paseos, etc.**
- 3. Establecer normas**

Las normas se pueden acordar entre toda la familia (siempre teniendo en cuenta la edad de los/as hijos/as y/o nivel de desarrollo). Estas normas pueden incluir, por ejemplo: horas de llegada a casa (especialmente en adolescentes), distribución de tareas del hogar, otros tipos de horarios, cosas que se pueden hacer dentro de casa y cosas que no, etc.

4. Distribución de tareas del hogar

Mediante la asignación de roles concretos y horas de realización de tareas, a través del previo acuerdo entre los miembros de la familia, etc.

Si cada miembro de la familia tiene claro qué tareas debe realizar y cuándo, esto puede facilitar la convivencia, porque **se trabaja como un equipo y el hecho de tener responsabilidades (especialmente entre los más pequeños) siempre es beneficioso** para la autonomía personal.

5. Fomentar una comunicación sana

Parece una obviedad, pero muchas veces, sobre todo cuando llevamos mucho tiempo viviendo con alguien, podemos mantener interacciones comunicativas inadecuadas. Esto quiere decir: hablarle mal a la otra persona (a veces sin darnos cuenta), no escucharla, no mostrar interés en lo que nos explica, etc. Esto puede deberse al cansancio del día a día, a un malestar propio por otras razones (malhumor), etc. Si aprendemos a comunicar de forma correcta, a escuchar y a estar atentos a lo que nos explican, todo ello puede mejorar la convivencia familiar, ya que **el ambiente será más distendido y más respetuoso entre los miembros de la familia**.

6. Compartir comidas/cenas

7. Dedicar tiempo de calidad

Como vemos, si queremos saber cómo mejorar la convivencia familiar, es preciso saber cómo dedicar tiempo de calidad a los otros miembros de la familia. Además, cabe destacar que no sólo es importante dedicar tiempo a la familia, sino que este tiempo debe ser tiempo de calidad. Esta pauta engloba un poco las anteriores, y pretende ser una pauta global que guíe las dinámicas familiares.

<https://psicologiymente.com/social/como-mejorar-convivencia-familiar>

ANEXO 3A **SANTOS PROMOTORES DE LA PAZ**

A través de los medios de comunicación solemos ver noticias de personas que son ejemplos para cosas negativas: vandalismo, narcotráfico, violencia, corrupción, entre otras. Sin embargo, también ha habido hombres y mujeres que han dedicado su vida a promover la convivencia pacífica y hacer de este mundo un lugar mejor. A continuación, te mostramos a cinco Santos que son ejemplo de promoción de la convivencia pacífica, la justicia y la lucha por los más desfavorecidos de la sociedad:

- **Santa Teresa de Calcuta:** Nacida el 26 de agosto de 1910 en Skopje, su nombre de nacimiento era Agnes Gonxha Bojaxhiu. Sintió su vocación con 12 años y en 1931 llegó a Calcuta, donde emprendió una extraordinaria labor humanitaria con los desamparados de la ciudad y fundó la congregación de las Misioneras de la Caridad. Su labor fue reconocida con el Premio Nobel de la Paz en 1979. Los últimos años de su vida los dedicó a viajar a las zonas en conflicto para promover la paz. Falleció el 5 de septiembre de 1997 en Calcuta, a los 87 años. Fue beatificada en 2003 por el Papa Juan Pablo II. En 2016, el Papa Francisco canonizó a la Madre Teresa, a quien ahora recordamos como Santa Teresa de Calcuta.

- **San Juan Pablo II:** Nació en Wadowice, una pequeña ciudad a 50 kms. de Cracovia, el 18 de mayo de 1920. Su ordenación sacerdotal fue en Cracovia el 01 de noviembre de 1946. Los cardenales reunidos en Cónclave le eligieron Papa el 16 de octubre de 1978. Tomó el nombre de Juan Pablo II, su pontificado ha sido uno de los más largos de la historia de la Iglesia y ha durado casi 27 años. Su amor a los jóvenes le impulsó a iniciar en 1985 las Jornadas Mundiales de la Juventud. Promovió el diálogo con los judíos y con los representantes de las demás religiones, convocándolos en varias ocasiones a encuentros de oración por la paz, especialmente en Asís. Falleció el 2 de abril de 2005. El Papa Benedicto XVI lo beatificó el 1 de mayo de 2011. El Santo Padre Francisco lo canonizó, junto a Juan XXIII, el 27 de abril del 2014.

- **San Martín de Porres:** Nació en Lima en tiempos del Virreinato del Perú el 9 de diciembre de 1579. A los 12 años comienza a trabajar como barbero y también inicia su conocimiento de la medicina con su oficio como auxiliar de herborista. Ingresó a la orden de Santo Domingo de Guzmán, sin embargo, hubo problemas ya que Martín era mestizo e hijo ilegítimo, así que fue admitido sólo como “donado”, es decir, sin opción al sacerdocio, sólo para ejercer oficios. Martín se ocupó en el convento de curar enfermos pobres, trabajó como barbero, sangrador, dentista, tomaba el pulso, vendaba, entablillaba, suturaba y hacía imposición de manos. Se convirtió en hermano de la orden en el año 1603. Tres años después, también terminaría convirtiéndose en fraile. Fundó el Asilo y Escuela de Santa Cruz, un lugar para huérfanos y personas en indigencia. El 3 de noviembre de 1639, Martín de Porres muere mientras le entonaban en voz alta el Credo.



ANEXOS ITINERARIO 7



• **San Juan XXIII:** Nació el 25 de noviembre de 1881 en Sotto il Monte, cerca de Bérgamo, Italia. En 1892 ingresó en el seminario de Bérgamo y en el año 1904 se ordenó sacerdote. Durante la I Guerra Mundial fue sargento médico y más tarde capellán. Colaboró en la reorganización de la Sociedad para la Propagación de la Fe, y en 1925 viajó a Bulgaria como representante del papa. Fue delegado apostólico en Turquía y en Grecia. Durante la II Guerra Mundial, ayudó en el rescate de judíos de Hungría y fue elegido diplomático de nuncio papal en Francia. El 28 de octubre de 1958 fue elegido Papa, cuando contaba setenta y siete años. Sus mayores éxitos fueron la convocatoria del Concilio Vaticano II con el objetivo de llevar a cabo la renovación de la vida religiosa católica gracias a la modernización de la enseñanza, la disciplina y la organización de la Iglesia, así como alentar la unificación de los cristianos, extender el ecumenismo eclesiástico y posibilitar el acercamiento a otras creencias. Falleció el 3 de junio de 1963 en el Vaticano. El Santo Padre Francisco lo canonizó, junto a Juan Pablo II, el 27 de abril del 2014.

• **San Óscar Romero:** Nació el 15 de agosto de 1917 en Ciudad Barrios, San Salvador. Se ordenó sacerdote en 1942. Trabajador y tradicionalista, solía dedicarse a atender a los pobres y a los niños huérfanos. En 1975, el asesinato de varios campesinos que regresaban de un acto religioso por la Guardia Nacional le hizo atender por primera vez a la grave situación política de su país. En sus homilías dominicales en la catedral y en sus frecuentes visitas a distintas poblaciones, Monseñor Romero condenó repetidamente los violentos atropellos a la Iglesia y a la sociedad salvadoreña. El 23 de marzo de 1980, Domingo de Ramos, Monseñor Romero pronunció en la catedral una valiente homilía dirigida al Ejército y la Policía. Al día siguiente, durante la celebración de una misa en la capilla del Hospital de la Divina Providencia, fue asesinado en el mismo altar por un francotirador. En 2015, Óscar Romero fue beatificado, los actos de la beatificación congregaron a más de 250.000 fieles en la Plaza Salvador del Mundo de la capital salvadoreña. Tres años después, el 14 de octubre de 2018, el papa Francisco lo canonizó. La festividad de San Óscar Romero, también llamado San Romero de América por sus devotos, se celebra el 24 de marzo.

ANEXO 4A **PROPUESTA DE ORGANIZACIÓN**

A continuación, te presentamos una serie de recomendaciones, de cara a la organización del grupo de jóvenes, para el día de compartir el rezo del Santo Rosario con familiares y amigos.

1. Organización de los jóvenes: luego de la oración de inicio, permita que los jóvenes se organicen según las comisiones que ellos mismos definieron en la planificación del apostolado. De ser posible, déjelos que se reúnan al menos cinco (5) minutos.

2. Recibimiento de invitados: la comisión de Protocolo o Bienvenida será la encargada de recibir a los familiares y amigos, y llevarlos hasta sus lugares.

3. Orden de la jornada: es indispensable que uno de los jóvenes sea el orador de orden. Esto permitirá mayor organización.

4. Estructura:

a. Palabras de bienvenida.

b. Señal de la Cruz.

c. Encomendar del Santo Rosario³⁵.

d. Anuncio del primer misterio: La Encarnación del Hijo de Dios. Escenificación de Lucas 1, 26-27. Luego, 1 Padrenuestro, 10 Avemarías y 1 Gloria.

e. Anuncio del segundo misterio: La Visitación de Nuestra Señora a su prima Santa Isabel. Escenificación de Lucas 1, 39-42. Luego, 1 Padrenuestro, 10 Avemarías y 1 Gloria.

f. Anuncio del tercer misterio: El Nacimiento del Hijo de Dios en el portal de Belén. Escenificación de Lucas 2,1-7. Luego, 1 Padrenuestro, 10 Avemarías y 1 Gloria.

g. Anuncio del cuarto misterio: La presentación de Jesús en el Templo. Escenificación de Lucas 2, 21-24. Luego, 1 Padrenuestro, 10 Avemarías y 1 Gloria.

h. Anuncio del quinto misterio: El Niño Jesús perdido y hallado en el Templo. Escenificación de Lucas 2, 41-47. Luego, 1 Padrenuestro, 10 Avemarías y 1 Gloria.

i. Rezar la Salve.

5. Luego de finalizado el rezo del Santo Rosario, es recomendable realizar una reflexión con los invitados sobre la convivencia pacífica y el liderazgo en las familias.

³⁵ Con información de: http://www.vatican.va/special/rosary/documents/misteri_gaudiosi_sp.html



Lecturas complementarias:

- **Título:** *10 Características de la Familia Venezolana*
- **Enlace:** <https://www.lifeder.com/caracteristica-familia-venezolana/>
- **Descripción:** Artículo que describe diez características de la familia venezolana.

- **Título:** *Los 8 tipos de conflictos familiares y cómo gestionarlos*
- **Enlace:** <https://psicologiymente.com/social/tipos-de-conflictos-familiares>
- **Descripción:** Claves para mejorar las relaciones familiares.

- **Título:** *Consejos para valorar a tus amistades*
- **Enlace:** <https://okdiario.com/salud/consejos-valorar-tus-amistades-6261423>
- **Descripción:** Artículo sobre la importancia de la amistad y sus beneficios.

- **Título:** *Ideas para promover la paz desde casa en familia o con amigos*
- **Enlace:** <https://www.educo.org/Blog/ideas-para-promover-la-paz-desde-casa-en-familia-o-con-amigos>
- **Descripción:** Consejos prácticos para promover la paz.

- **Título:** *Vivir la fe a través de la familia*
- **Enlace:** <https://www.jovenescatolicos.es/2020/06/24/vivir-la-fe-a-traves-de-la-familia/>
- **Descripción:** Testimonio de una joven que ha vivido la fe junto a su familia

Videos recomendados:

- **Título:** Ambientes saludables
- **Enlace:** <https://youtu.be/3TyfeSKBgR8>
- **Descripción:** Estilos de vida saludable.

- **Título:** Promoción de la paz en el mundo
- **Enlace:** https://youtu.be/jbgJS2St_6A
- **Descripción:** Exhortación de Papa Francisco para la convivencia pacífica.

- **Título:** *5 consejos para evangelizar en casa cuando mi familia no practica la fe*
- **Enlace:** <https://youtu.be/eFz6MMBOUc8>
- **Descripción:** Consejos para evangelizar en familia en la vida cotidiana.

Infografías:

- **Título:** Los dones del Espíritu Santo
- **Enlace:** <https://es.churchpop.com/2018/05/16/conoces-los-dones-del-espiritu-santo-aqui-tienes-una-genial-infografia/>

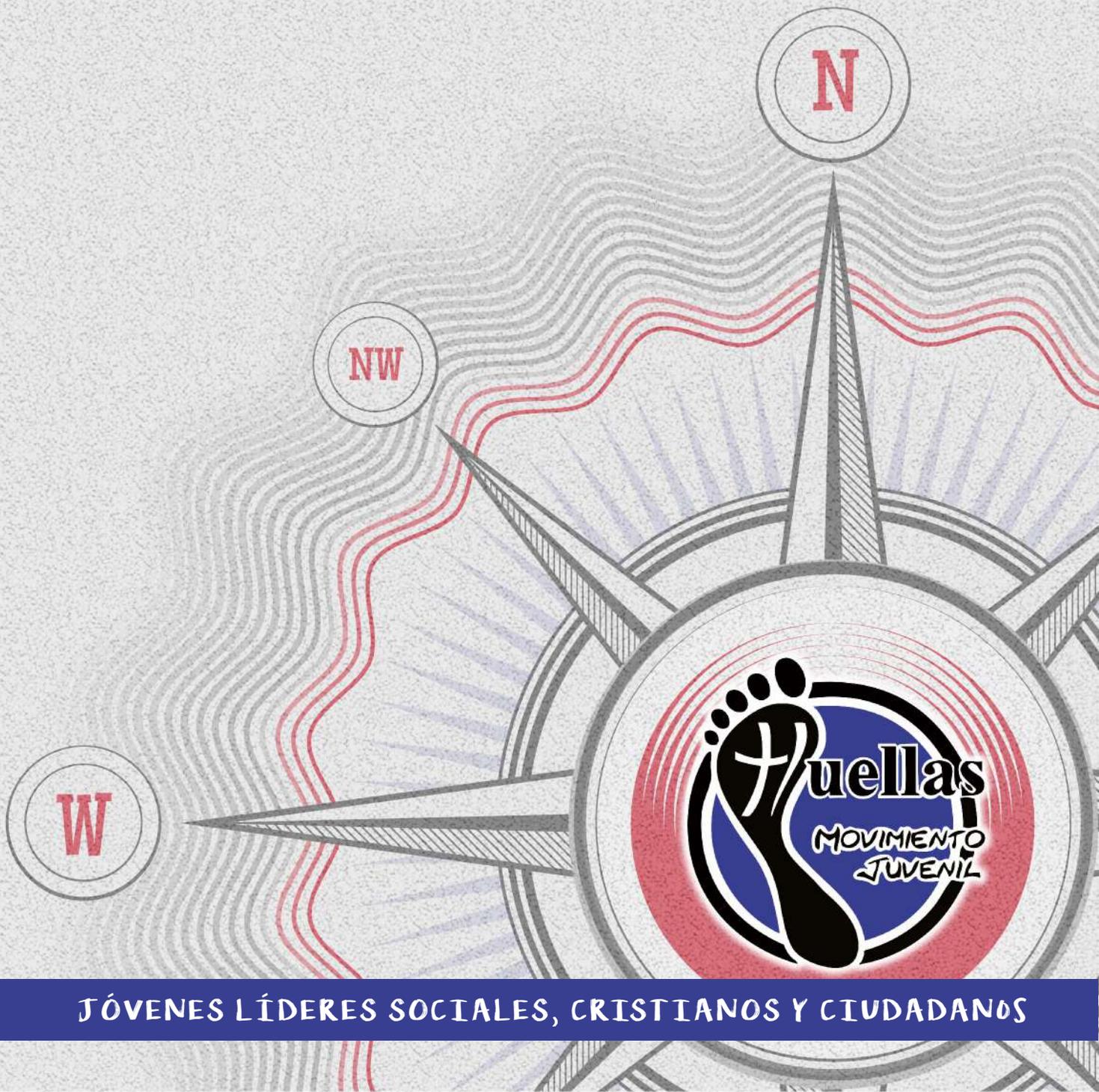
- **Título:** 5 pasos para hacer una buena confesión
- **Enlace:** <https://es.churchpop.com/2018/04/24/infografia-5-pasos-para-hacer-una-buena-confesion/>

- **Título:** *10 razones para leer la Biblia*
- **Enlace:** <https://es.churchpop.com/2017/10/23/infografia-10-razones-leer-la-biblia/>

ITINERARIO

El país que quiero

8



JÓVENES LÍDERES SOCIALES, CRISTIANOS Y CIUDADANOS

« ¿Qué es un católico?
¡Un hombre a quien Dios ha encargado el mundo!».

San Alberto Hurtado

Contenidos:

- El país donde vivo
- La realidad de mi país
- Sensibilización de la realidad nacional

Unidades de competencia:

- Conoce de forma crítica las riquezas culturales, sociales y naturales de su región y del país.
- Describe la realidad social de su contexto local y nacional.

0. Preparando el encuentro:

– Para este encuentro se recomienda llevar un mapa de Venezuela, lo más grande posible, dibujado en papel bond, hecho con material de reciclaje. Se aconseja dejar espacio en blanco a los lados del dibujo del mapa.

– Es aconsejable contar con un reproductor de sonido o un dispositivo con acceso a internet.

– Se recomienda realizar una reunión previa con los guías, ya que durante el desarrollo de este itinerario ellos tendrán un rol protagónico y serán responsables de gran parte de las actividades.



1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno.)

Los guías dan la bienvenida a los jóvenes y realizan una técnica de integración, se recomienda: “Terminar la historia”, disponible en: <https://www.aulafacil.com/cursos/autoayuda/dinamicas-de-grupo/dinamicas-de-integracion-110114>

El asesor les presenta el propósito del encuentro, el cual es: “Reconocernos como líderes juveniles conscientes de la realidad de nuestro país”

2. Oración.

(Tiempo: 15 minutos. Recursos: mapa de Venezuela.)

La oración de inicio de este encuentro estará a cargo de los guías. En caso de que no la hayan preparado, se propone la siguiente:

Se pide a los jóvenes sentarse en una posición cómoda, con la espalda recta, y respirar de manera lenta y profunda, se les motiva a repetir: *“Ayúdanos, Señor, a ser partícipes de la reconstrucción de nuestro país.”*

Se realiza la lectura del evangelio según *San Lucas 10, 25-37, “El buen Samaritano”*. Se realizan las siguientes preguntas para reflexionar: *¿quién es mi prójimo?, ¿Cuántas veces seguimos de largo nuestro camino y ni siquiera nos detenemos a pensar en la realidad de los que sufren?, Jesús también nos dice a cada uno de nosotros: “vete, y haz tú lo mismo”. ¿Qué vamos a hacer?* Luego, se invita a cada joven a realizar una acción de gracias, mencionando su sector de residencia.

Se recomienda escuchar la canción: *“El Samaritano”*, de José Acuña, disponible en: <https://youtu.be/XWKuqP3-770>

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: hojas de reciclaje, lápices, colores)

El asesor invita a los jóvenes escribir, de manera individual, una descripción de lugar de residencia, bien sea su barrio, zona, sector, caserío o pueblo. Para la descripción, se recomienda apoyarse en las siguientes preguntas: *¿Cómo es mi lugar de residencia?, ¿qué cosas positivas tenemos en mi comunidad?, ¿cuáles son los problemas que tenemos?, ¿Qué acciones se deben hacer para mejorar la calidad de vida y bienestar de las personas que viven en mi comunidad? ¿Cuáles podemos hacer como jóvenes líderes?*

Se indica a los jóvenes que cuentan con diez (10) minutos para realizar la descripción de su comunidad, permitiéndoles hacerlo según su criterio y con la modalidad que deseen: dibujos, mapas mentales, mapas conceptuales, diagramas, relato corto, entre otros. Posteriormente, se coloca música de fondo y se anima a los jóvenes a buscar en el grupo a sus vecinos, de manera que se agrupen según su lugar de residencia. Finalmente, cada grupo presenta la descripción que han realizado. Se recomienda que los guías tomen la palabra para comentar que es importante que los líderes juveniles reconozcan las fortalezas y debilidades de su entorno para apostar por su transformación.

4. Profundizo la experiencia:

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: hojas de reciclaje, marcadores, dispositivo con acceso a internet.)

A partir de las reflexiones realizadas por los jóvenes, se les presenta el video: *“Opulencia y miseria: las dos realidades de Venezuela”*, de Impacto Mundo, disponible en: <https://youtu.be/62ftgJ1xywo>

Se organiza al grupo en dos (2) equipos y se les dan las siguientes preguntas para la reflexión: *¿Me preocupa la realidad que estamos viviendo como venezolanos?, ¿cómo me hace sentir?, ¿esta realidad también se vive en mi comunidad?, ¿en qué medida nos afecta?* Se realiza una plenaria y los jóvenes compartirán lo que han conversado en los equipos.

El asesor ubica en una mesa o en el suelo el mapa de Venezuela (elaborado en papel bond material de reciclaje) y se invita a los jóvenes a escribir con palabras claves lo que han reflexionado, es decir, lo que les preocupa de la realidad del país, lo que les hace sentir y cómo les afecta y desafía.

5. Nuestra Huella:

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: ninguno)

En este momento del encuentro, los guías tomarán como referencia lo comentado por los jóvenes en el ejercicio anterior y hablarán sobre los sentimientos que nos produce observar la realidad del país, con sus dificultades y opciones de transformación.

Luego, el asesor preguntará a los jóvenes: ¿Cómo podemos transformar la realidad que estamos viviendo?, ¿cuál es el modelo de país que queremos?, ¿qué podemos hacer nosotros para construir ese país que queremos? Se recoge en una hoja las ideas de los jóvenes y se les invita a investigar, para el próximo encuentro, las cosas positivas y valiosas que tiene Venezuela, específicamente su estado y su comunidad.

6. Planificación del apostolado:

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

Se invita a los jóvenes a pensar en la realidad de sus comunidades, partiendo de esa reflexión se les pregunta: ¿qué aporte podemos dar nuestra comunidad para que sea un lugar mejor? Se recogen las propuestas de los jóvenes y se selecciona la que tenga mayor recepción y aprobación por parte del grupo. Se inicia con la planificación del apostolado a la luz de la temática abordada.

Propuesta de apostolado: Organizar la actividad: “Huellas de Jesús en mi Comunidad”, la cual consiste en recuperar, con la ayuda de vecinos, un espacio que esté abandonado o requiera mantenimiento, para luego realizar un compartir celebrativo como cierre de etapa. Se impulsa la autogestión.



7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Biblia, imagen de Jesús, bandera de Venezuela)

El asesor pide a los jóvenes que se sienten en el piso, formando un círculo. En el centro se colocan los símbolos. Comenzar con la señal de la cruz.

- En silencio, revivir cada momento del día como una película. Hacer memoria de los momentos más felices y más difíciles del día.

- Hacer silencio e invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: **“Señor Jesús, te pedimos por Venezuela y por todos nuestros hermanos”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?

- **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?

- **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?

- **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.

- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.

- Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.

- Se recomienda cantar y bailar: **“¡Qué bonita eres mi Venezuela!”**, de Olga Tañón y Oscar D’León, disponible en: <https://youtu.be/NLrUw7666rw>

- Se cierra el encuentro con el Padre nuestro, Ave María y/o la Oración del Huellista.

Contenidos:

- La realidad de mi país
- Sensibilización de la realidad nacional
- Valoración de las riquezas de mi país
- Compromiso con la participación ciudadana

Unidades de competencia:

- Conoce de forma crítica las riquezas culturales, sociales y naturales de su región y del país.
- Describe la realidad social de su contexto local y nacional.
- Describe las alternativas que promueven el cuidado del ambiente.

0. Preparando el encuentro:

- Se recomienda llevar nuevamente el mapa de Venezuela.
- Enviar un recordatorio a los jóvenes para el cumplimiento del compromiso establecido en el encuentro anterior.

1. Bienvenida.

(Tiempo: 5 minutos. Recursos: ninguno)

Se da la bienvenida a los jóvenes en el lugar acostumbrado de encuentro y se les invita a participar en la actividad: “Cinco minutos para Venezuela” (Ver anexo 2A). Luego, el asesor presenta el propósito del encuentro, el cual es: “Conocer los valores y riquezas de Venezuela como escenario para la participación ciudadana.”

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Biblia, teléfono con conexión a internet)

La oración de inicio de este encuentro estará a cargo de los guías. En caso de que no la hayan preparado, se propone la siguiente:

Se pide a los jóvenes que se sienten formando un círculo, adoptar una posición cómoda y respirar de manera pausada. Se les invita a repetir: “Señor Jesús, enséñanos a ver las cosas positivas de mi país.” Se realiza la lectura del evangelio según San Lucas 6, 17-22, “El discurso del monte”. Se coloca música instrumental de fondo y se anima a los jóvenes a repasar la lectura en silencio. Luego, se realizan las siguientes preguntas: *¿qué significa para mí que el Reino de Dios será para los pobres?*,



¿qué puedo aportar yo en la construcción del Reino de Dios?, ¿a qué me invita el Señor, a través de su palabra, en la cotidianidad?

Se recomienda escuchar la canción: “El sermón del monte”, de Cristóbal Fones, S.J., disponible en: <https://youtu.be/VZb2wshAa7U>

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: Materiales elaborados por los jóvenes en casa)

Se motiva a los jóvenes para que presenten, de manera breve, los datos e información que han investigado en relación con las cosas positivas y valiosas que tiene Venezuela, específicamente su estado y su comunidad. Para este ejercicio se considerarán las siguientes orientaciones:

- Cada joven mencionará dos cosas positivas de Venezuela, dos de su estado y dos de su comunidad.
- A medida que vayan mencionando lo que han investigado, anotarán en el mapa de Venezuela esas cosas positivas y significativas (Utilizar el mismo mapa del encuentro anterior, la idea es completarlo con la mirada positiva)

Una vez se haya completado el mapa, el asesor toma la palabra y lee las anotaciones de los jóvenes (tanto las del primer encuentro, como las que recién han colocado)

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: Mapa de Venezuela trabajado por los jóvenes, Anexo 2B)

Se coloca el mapa con las anotaciones en un lugar visible y se pregunta a los jóvenes: *¿Qué podemos hacer para transformar nuestra realidad como venezolanos?, ¿en qué modo podemos participar en la transformación de Venezuela? ¿Cómo jóvenes líderes ciudadanos, qué podrían hacer para transformar pequeñas realidades en las comunidades donde vivimos?* El asesor motiva a los jóvenes a que consideren que desde aportes pequeños se logran los grandes cambios.

Se organiza a los jóvenes en dos (2) equipos y se les entrega una copia del Anexo 2B. Los jóvenes leerán el contenido de dicho anexo, tomarán notas y luego participarán en una discusión socializada a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué habilidades de las que ya conocemos son importantes para la participación ciudadana?
- ¿Cómo podemos construir una mejor Venezuela desde nuestra cotidianidad?
- ¿En qué medida me siento llamado por Jesús a luchar contra la injusticia?, ¿cómo respondo a ese llamado?
- ¿Cómo puedo contribuir, desde mi cotidianidad, a la conservación del medio ambiente?
- ¿Cómo puedo utilizar las redes sociales como herramienta de participación ciudadana?



5. Nuestra Huella

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: Hojas de reciclaje, lápices)

El asesor muestra el testimonio e impacto de la joven Greta Thunberg, activista ecológica: <https://www.dw.com/es/thunberg-greta/t-47982231>. Para ampliar esa perspectiva se podría presentar el ODS 13, acción por el clima. A cada joven se le entregará una hoja de reciclaje y se le pide escribir un compromiso para el cuidado del medioambiente desde su cotidianidad. Se motiva a los jóvenes a compartir su compromiso.

6. Planificación del apostolado:

(Tiempo: 15 minutos. Recursos: formato de planificación del apostolado.)

Se invita a los jóvenes a retomar la planificación del apostolado y a definir los detalles que sean necesarios para una óptima organización.

Propuesta de apostolado: Asignar responsabilidades, definir comisiones y concretar la actividad de autogestión. Organizar un cronograma de actividades con los jóvenes para llevar a cabo la acción ecológica de recuperación de espacios públicos.

7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: Biblia, vela, Mapa de Venezuela trabajado por los jóvenes)

Todos se sientan formando un círculo, en el centro se colocan los símbolos.

- Comenzar con la señal de la cruz. En silencio, revivir cada momento del día como una película.
- Hacer memoria de los momentos más felices y los no tan felices del día.
- Hacer silencio e invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia, diciendo: **“Permítenos, Señor, aprender a ser mejores ciudadanos”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?
- **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?
- **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?
- **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día. Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten. Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él. Finalizar con un Padre Nuestro, Ave María y/o la Oración del Huellista.

Contenidos:

- La realidad de mi país
- Sensibilización de la realidad nacional
- La interculturalidad nacional.
- Compromiso con la participación ciudadana

Unidades de competencia:

- Conoce de forma crítica las riquezas culturales, sociales y naturales de su región y del país.
- Describe la realidad social de su contexto local y nacional.
- Describe las alternativas que promueven el cuidado del ambiente.
- Motivar a los guías para que preparen la oración de inicio.



0. Preparando el encuentro:

- Solicitar a los jóvenes que lleven biblia, cuaderno y lápiz.
- Enviar un mensaje a los jóvenes a través de las redes sociales con la siguiente orientación: “Para el próximo encuentro, requerimos que le preguntes a tu mamá, tu papá o alguien significativo de tu familia, cuál es su salmo favorito.”

1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

Los guías dan la bienvenida a los jóvenes y realizan una técnica de integración. Si no se les ocurre alguna, les recomendamos revisar el siguiente enlace: <https://www.lifeder.com/dinamicas-grupo-jovenes/>

Finalmente, les presenta el propósito del encuentro, es cual es: “Reconocernos como jóvenes llamados y enviados a transformar la sociedad en un lugar más justo.”

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: biblia, reproductor de sonido a teléfono con acceso a internet)

La oración de inicio de este encuentro estará a cargo de los guías. En caso de que no la hayan preparado, se propone la siguiente:

Iniciar la oración escuchando el salmo 39: *“Aquí estoy Señor, para hacer tu voluntad”*, cantado por Athenas ft. Tobías Buteler, disponible en: <https://youtu.be/OPxkewMSv4c>

Luego, un guía realiza la lectura del evangelio según San Lucas 10, 1-16. *“Jesús envía a los setenta y dos discípulos.”* Se coloca de fondo, nuevamente, el salmo 39 y se realizan las siguientes preguntas: *¿me siento llamado por Jesús a participar en la transformación de la sociedad?, ¿Cómo respondo a ese llamado?, ¿qué me falta por aprender para poder ser un mejor ciudadano?* Se abre un espacio para que, voluntariamente, los jóvenes compartan los frutos de la oración.

3. Comparto mi experiencia

(Tiempo: 20 minutos. Recursos: Papel bond elaborado con material de reciclaje, marcadores)

En esta actividad participarán todos los jóvenes, por lo cual es importante que ellos sepan organizarse y comunicarse. La actividad tiene por nombre: *“Las 7 maravillas de Venezuela”*, para la cual se siguen estas orientaciones:

- Se entrega a los jóvenes un papel bond elaborado con material de reciclaje y marcadores.
- Se les indica que deben reunirse y seleccionar las siete maravillas de Venezuela, según su criterio, pueden ser: costumbres, monumentos naturales, celebraciones especiales, tradiciones, lugares, entre otros.
- Los jóvenes plasmarán las siete maravillas de Venezuela en el papel bond con dibujos, palabras o frases.
- Al finalizar, presentan el contenido de *“Las 7 maravillas de Venezuela”*

La intención de esta actividad es que los jóvenes sean capaces de reconocer lo positivo y significativo que ofrece Venezuela como país a sus ciudadanos.

4. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 30 minutos. Recursos: Biblias, anexo 3ª, dispositivo con conexión a internet)

Se proyecta el video: *“Mensaje del Papa Francisco: Cuidado del medioambiente”*, disponible en: https://youtu.be/DpoNaZX_qoU Luego, se realiza una reflexión sobre el cuidado del medioambiente desde la cotidianidad. Algunas preguntas para la reflexión: *¿cómo me relaciono con el medioambiente?, ¿soy consciente de mi cuota de responsabilidad en el daño que el ser humano hace al ambiente?, ¿por qué es importante que un joven como yo se comprometa con el cuidado del medioambiente?*

Se organiza a los jóvenes en cinco (5) equipos y se les entrega una copia del Anexo 3A y realizarán la actividad que allí se les indica. Luego, se abre un espacio para compartir las reflexiones. Para finalizar este espacio, cada joven comentará a qué se siente llamado por Jesús, para lo cual se organizarán en un círculo, y comenzando por el asesor y los guías, cada uno dirá su nombre y a qué se siente llamado.

5. Nuestra Huella

(Tiempo: 25 minutos. Recursos: imagen emblemática de la ciudad o pueblo, imagen de Nuestra Señora de Coromoto y José Gregorio Hernández, papel bond elaborado con material de reciclaje, marcadores, revistas, pega)

El asesor coloca las imágenes en un lugar visible: imagen emblemática de la ciudad o pueblo, imagen de Nuestra Señora de Coromoto y José Gregorio Hernández. Los jóvenes disponen de (20) minutos para organizarse como etapa y diseñar un afiche que contenga un mensaje de paz y reconciliación, dirigido a toda Venezuela, integrando las imágenes que se les han facilitado. Se coloca música de fondo y se



permite a los jóvenes organizarse como ellos prefieran y se les deja trabajar libremente. Una vez que hayan diseñado el afiche, todos posarán con el afiche para tomar una fotografía, la cual compartirán todos en sus redes sociales. Se cierra este espacio dando la palabra a los jóvenes para que comenten cuál fue el principal aprendizaje del día.

6. Planificación del apostolado

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: planificación que han venido elaborando los jóvenes)

Se invita a los jóvenes a retomar la planificación del apostolado que han venido desarrollando, se verifica que se hayan cumplido los compromisos establecidos y se asignan las responsabilidades finales.

Propuesta: *Seleccionar el espacio de la comunidad, colegio o parroquia que van a recuperar y terminar de concretar el cronograma de actividades, invitar a los colaboradores que los acompañarán y realizar otra actividad de autogestión para costear los materiales.*

7. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: biblia, material de “Las 7 maravillas de Venezuela”)

El asesor reúne a los jóvenes y los invita a formar un círculo. Se colocan los símbolos en el centro.

- Comenzar con la señal de la cruz.
- En silencio, revivir cada momento del día como una película. Hacer memoria de los momentos más felices y los no tan felices del día.



- Hacer silencio e invitar a Jesús a acompañarnos con su presencia. Se invita a los jóvenes a repetir: ***“Envíanos, Señor, a ser tus instrumentos en la reconstrucción de Venezuela”***

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?

- **2da. Ronda:** ¿En qué momentos pude sentir el paso de Dios en mi vida hoy?

- **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?

- **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?

Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.

- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.

- Mirar el día de mañana y pedir a Dios la gracia de poder ser cada día un joven más parecido a Él.

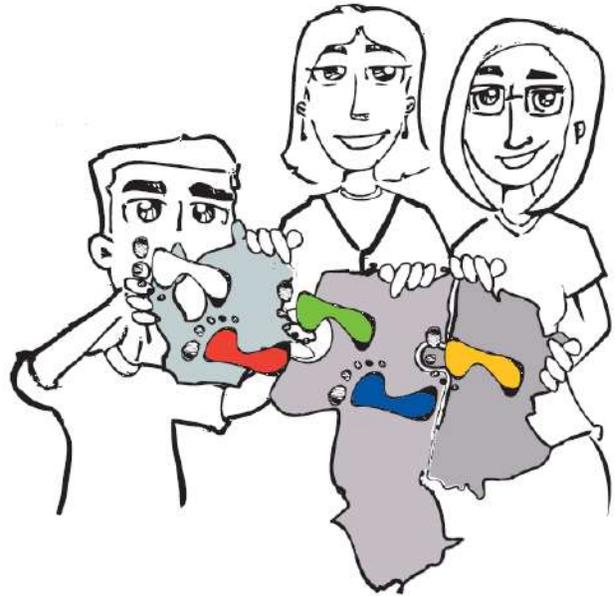
- Finalizar con un Ave María y la oración del Huellista.

Contenidos:

- La realidad de mi país
- Sensibilización de la realidad nacional
- La interculturalidad nacional.
- Compromiso con la participación ciudadana

Unidades de competencia:

- Conoce de forma crítica las riquezas culturales, sociales y naturales de su región y del país.
- Describe la realidad social de su contexto local y nacional.
- Describe las alternativas que promueven el cuidado del ambiente.



0. Preparando el encuentro:

- Verificar el cumplimiento de los acuerdos en relación con las actividades de autogestión.
- Invitar a jóvenes de otras etapas y otros grupos juveniles a sumarse al apostolado.
- Imprimir el cronograma de actividades. (Bien sea de la propuesta hecho por los jóvenes o el anexo 4A)

1. Bienvenida.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: ninguno)

Se da la bienvenida a los jóvenes de la etapa y a los otros jóvenes invitados en el punto de encuentro planteado e invita a alguno de ellos a que realice una técnica de integración. Luego, les presenta el propósito del encuentro, el cual es: *“Aportar un granito de arena en la transformación de nuestra comunidad, a través de la recuperación de un espacio y la realización de un compartir entre hermanos”*. Antes de comenzar con la oración, se motiva a uno de los jóvenes invitados para que realice otra técnica, con la intención de comenzar la jornada con ánimo.

2. Oración.

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: biblia)

Se invita a los jóvenes a sentarse formando un círculo, con la espalda recta. Se pide a dos (2) jóvenes que busquen y lean el salmo favorito de su mamá, papá o alguien significativo de su familia, (En el encuentro anterior, se comprometieron a preguntarles). Luego de la lectura del salmo, se realiza la oración del Huellista.



3. Profundizo la experiencia

(Tiempo: 120 minutos. Recursos: Anexo 4A)

La experiencia central de este encuentro estará guiada por el cronograma de actividades propuesto en el anexo 4A.

4. Círculo Magis

(Tiempo: 10 minutos. Recursos: biblia, cruz y vela.)

El asesor animar a los jóvenes a sentarse formando un círculo y comienzan con la señal de la cruz. Les invita a hacer silencio y revivir cada momento del día como una película. Hacer memoria de los momentos más felices y más difíciles del día. Se motiva a los jóvenes a repetir: **“Gracias Jesús, por llamarnos amigos y permitirnos ver tu rostro en el rostro de nuestros hermanos”**

Rondas de reflexión:

- **1era. Ronda:** ¿Cómo me ha ido hoy?, ¿en qué momentos sentí una alegría profunda?, ¿en qué momentos sentí tristeza?
 - **2da. Ronda:** ¿En qué momentos del día pude sentir el paso de Dios en mi vida?
 - **3era. Ronda:** ¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje el día de hoy?
 - **4ta. Ronda:** ¿A qué me invita el Señor hoy?, ¿a qué me comprometo?
- Cerrar de manera personal y guiada con los puntos finales del examen del día.
- Dar gracias a Dios por lo vivido, pedir que mañana me siga acompañando para superar las dificultades que se me presenten.
 - Finalizar con la Oración del Huellista.



ANEXO 2A **CINCO MINUTOS PARA VENEZUELA**

- **Objetivo:** Promover la participación activa de todos los jóvenes en el trabajo en equipo, como estrategia de integración grupal.

- **Recursos:** Hilo pabilo o cuerdas de un metro de largo, aproximadamente, marcadores, hojas de reciclaje.

- **Instrucciones:**

- Se organiza a los jóvenes en cinco (5) equipos. Y se les entrega una cuerda o hilo pabilo a cada uno (de un metro de largo, aproximadamente).

- Cada equipo recibirá un marcador y una hoja de reciclaje.

- Los jóvenes deben amarrar un extremo de sus cuerdas al marcador y tomar el otro con una de sus manos, formar un círculo y colocar la hoja de reciclaje en el centro.

- Cuando el asesor dé la señal, dispondrán de cinco (5) minutos para escribir – moviendo el hilo – la palabra VENEZUELA.

- Resultará ganador el equipo que logre escribirlo en la menor cantidad de tiempo.

Al finalizar la actividad, se recomienda conversar con los jóvenes a la luz de las siguientes preguntas: *¿Cómo se sintieron durante la actividad?, ¿qué fue lo que les resultó más difícil?, ¿qué estrategias facilitaron el trabajo?, ¿por qué creen que es importante la participación de todos en el trabajo en equipo?*

ANEXO 2B **NIVELES DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA**

En el artículo 62 de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela se le reconoce a todos los ciudadanos y ciudadanas el derecho de participar libremente en los asuntos públicos, directamente o por medio de sus representantes elegidos.

Los niveles de la participación³⁶:

- **Información:** es fundamental contar con suficiente información de cualquier actuación pública, lo cual ayudará a que exista la participación de los afectados o vecinos, lo cual implica formarnos para saber qué hacer con la información. *¿De dónde obtenemos la información?, ¿qué hacemos con la información que recibimos?* Es necesario profundizar, investigar e indagar.

- **Opinión, Consulta y Debate:** implica dar nuestra opinión, realizar sugerencias, dar alternativas y dialogar. En esta era digital, es común que se realicen encuestas a través de las redes sociales, es importante estar informados para dar nuestra opinión. *¿Sentimos que nuestra voz es escuchada?, ¿conocemos los mecanismos de consulta y opinión?, ¿tenemos la posibilidad de comunicar las problemáticas de nuestra comunidad?*

- **Reclamación:** como ciudadanos, podemos reclamar en relación con todas aquellas decisiones que nos afectan directa o indirectamente. *¿Qué podemos hacer ante un hecho de injusticia?, ¿debemos aprender a reclamar nuestros derechos?*

³⁶ Con información de: https://www.aidergc.com/img/proyectos/Formas_y_experiencias_de_participacion_ciudadana.pdf



- **Propuesta:** los ciudadanos podemos hacer propuestas sobre todas aquellas decisiones que nos afecten.

- **Codecisión.** Los ciudadanos podemos intervenir en la toma de decisiones sobre aquellas cuestiones que nos afecten y colaborar en soluciones factibles y construir el país que queremos. Implica empoderarnos y participar activamente en el mejoramiento de nuestras condiciones de vida.

Y en el artículo 127 se señala que el Estado, conjuntamente con la activa participación de la sociedad, debe brindar protección del ambiente, la diversidad biológica y demás áreas de especial importancia ecológica

Para reflexionar: ¿soy consciente del daño que hemos hecho al medio ambiente?, ¿cómo me afecta en mi entorno?, ¿qué acciones puedo emprender para conservar el ambiente?

ANEXO 3A **JÓVENES LLAMADOS A DAR EL MAGIS**

Como jóvenes cristianos, estamos llamados a participar activamente en la transformación de la sociedad, lo cual implica hacer de este país un lugar más justo, inspirados en las enseñanzas de Jesús y su entrega de amor por todos nosotros.

Dicha participación y entrega viene de la mano del llamado a apostar por el Magis, recordando que este “más” tiene que ver con calidad y no tanto con cantidad. En ese sentido, te invitamos a leer el siguiente texto del evangelio y a responder las preguntas que te dejamos al final.

Juan 6, 1-14. *“El pan de vida: la multiplicación”*

- ¿Quién le ofrece la comida a Jesús? Por alguna razón, cuando leemos este texto pasamos por algo un hermoso gesto: un muchacho es quien le ofrece a Jesús cinco panes y dos pescados. Y con eso, el milagro ocurrió y comieron miles, según narra el evangelio. Ahora bien, ¿creen que el muchacho que ofreció los cinco panes y dos pescados tenía de sobra o le ofreció a Jesús todo lo que tenía?

- Los mismos discípulos menospreciaron su ofrenda preguntando, “¿Qué es esto para tantos?” Sin embargo, la buena noticia es que Jesús sí supo apreciar el gesto de ese muchacho, tomó su ofrenda y lo usó para dar de comer a miles de hambrientos. ¿Qué nos enseña esto? Que aunque tengamos poco, si lo ponemos en manos de Jesús como ofrenda, Él puede hacer maravillas y milagros con lo poco que le ofrezcamos. ¿Se imaginan qué podría hacer el Señor Jesús por Venezuela si lo damos todo, si apostamos por Magis?

- Otro dato para reflexionar: En el evangelio no se menciona el nombre del muchacho, ni de dónde era, lo cual nos enseña que no hace falta ser famoso para ser instrumento de Dios en la construcción de su Reino, basta con dar el paso y comenzar a sonar y construir una mejor Venezuela.

Para finalizar: ¿estás dispuesto a responder a ese llamado que nos hace Jesús?, ¿te animas a participar en la reconstrucción de Venezuela?, ¿qué estás dispuesto a hacer?

ANEXO 4A IDEAS PARA EL CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

La siguiente es una guía de las actividades propuestas para el apostolado, siéntanse en libertad de adaptarlas o modificarlas. Se menciona sólo el nombre y la idea general, queda de su parte profundizar y dinamizar cada una de las actividades:

1. Recuperación del espacio seleccionado: Como actividad principal, se propone la recuperación de un espacio. Es importante que todos se aboquen a esta tarea, ya que de ella dependerá la realización de las actividades complementarias.

2. ¡Dejar una Huellas! Se aconseja que luego de limpiar, reconstruir o sanear el espacio se realice un pequeño mural, se escriba una frase o se decore con elementos alusivos al Movimiento Juvenil Huellas. ¡Qué se noten las Huellas de Jesús en ese lugar!

3. Realizar un compartir: Se propone la realización de un “sancocho comunitario”. Las buenas acciones se contagian, cuando los vean iniciar con la recuperación del espacio, estamos seguros que algunos se sumarán. Reciban a esos hermanos con alegría, compartan la mesa con ellos. En caso de contar con los recursos suficientes, repartan algunas sopas en la comunidad. ¡Siempre es bueno compartir el pan! Recordemos al muchacho de los cinco panes y los dos peces.

4. Juguemos con los niños: Sí, estamos convencidos de que los niños llegarán, ayudarán y compartirán. Lleven algunos recursos para jugar con los niños ¿y si cuando lleguen estamos cansados? Pues recordamos que estamos llamados a dar más (MAGIS)

5. Aprovechemos el momento para evangelizar: Que no se les olvide llevar sus biblias. Si tienen la oportunidad de visitar a algunos vecinos y llevarles un mensaje de paz, no lo duden, estamos llamados a anunciar el Reino de Dios a todos nuestros hermanos.

6. Cantemos al Señor: Se recomienda que durante todas las actividades contemos con música. Aquí te dejamos una lista de los 10 mejores cantantes católicos de la actualidad: <https://catholic-link.com/10-mejores-cantantes-catolicos-actualidad/> Y también podemos llevar nuestros instrumentos, para que antes de finalizar, dediquemos unas canciones a Jesús.

7. ¿Alguna idea más? Pues no dudes en agregarla a tu cronograma de actividades. La creatividad en estos casos es indispensable.



Lecturas complementarias:

- **Título:** *Los 10 patrimonios naturales de Venezuela más Importantes*
- **Enlace:** <https://www.lifeder.com/patrimonios-naturales-venezuela/>
- **Descripción:** Artículo que destaca 10 monumentos naturales de Venezuela

- **Título:** *Laudato Si'*
- **Enlace:** http://www.vatican.va/content/francesco/es/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html
- **Descripción:** Encíclica del Papa Francisco sobre el cuidado de la casa común.

- **Título:** *7 actividades geniales (y necesarias) que puedes hacer en favor de la creación*
- **Enlace:** <https://catholic-link.com/actividades-en-favor-creacion/>
- **Descripción:** Actividades para hacer en comunidad, amigos y familia en favor del medio ambiente.

- **Título:** *3 ideas para evangelizar con audios de WhatsApp*
- **Enlace:** <https://catholic-link.com/ideas-evangelizar-whatsapp/>
- **Descripción:** Ideas para evangelizar a través de WhatsApp

- **Título:** *Y yo, ¿cómo puedo dar de beber al sediento?*
- **Enlace:** <https://www.jovenescatolicos.es/2016/02/16/y-yo-como-puedo-dar-de-beber-al-sediento/>
- **Descripción:** Artículo que explica la segunda obra de la misericordia.

Música:

Música de Huellas: Canal Musical Huellas Musical en Youtube:

<https://www.youtube.com/channel/UCN0njFP-dXwTOrKUIdqeIPA>

Videos recomendados:

- **Título:** Extracto de la película Alberto ¿Quién sabe cuánto cuesta hacer un ojal?
- **Enlace:** https://youtu.be/DBjIN_UQFE0
- **Descripción:** Para reflexionar sobre la justicia social.

- **Título:** Derecho a la participación
- **Enlace:** <https://youtu.be/1SI24O7bAYo>
- **Descripción:** Para reflexionar sobre el derecho a la participación.

- **Título:** *El futuro depende de los adolescentes: cómo podemos ayudarlos*
- **Enlace:** <https://youtu.be/ZlDBQcfxE0I>
- **Descripción:** Sobre la importancia de los jóvenes para la sociedad.

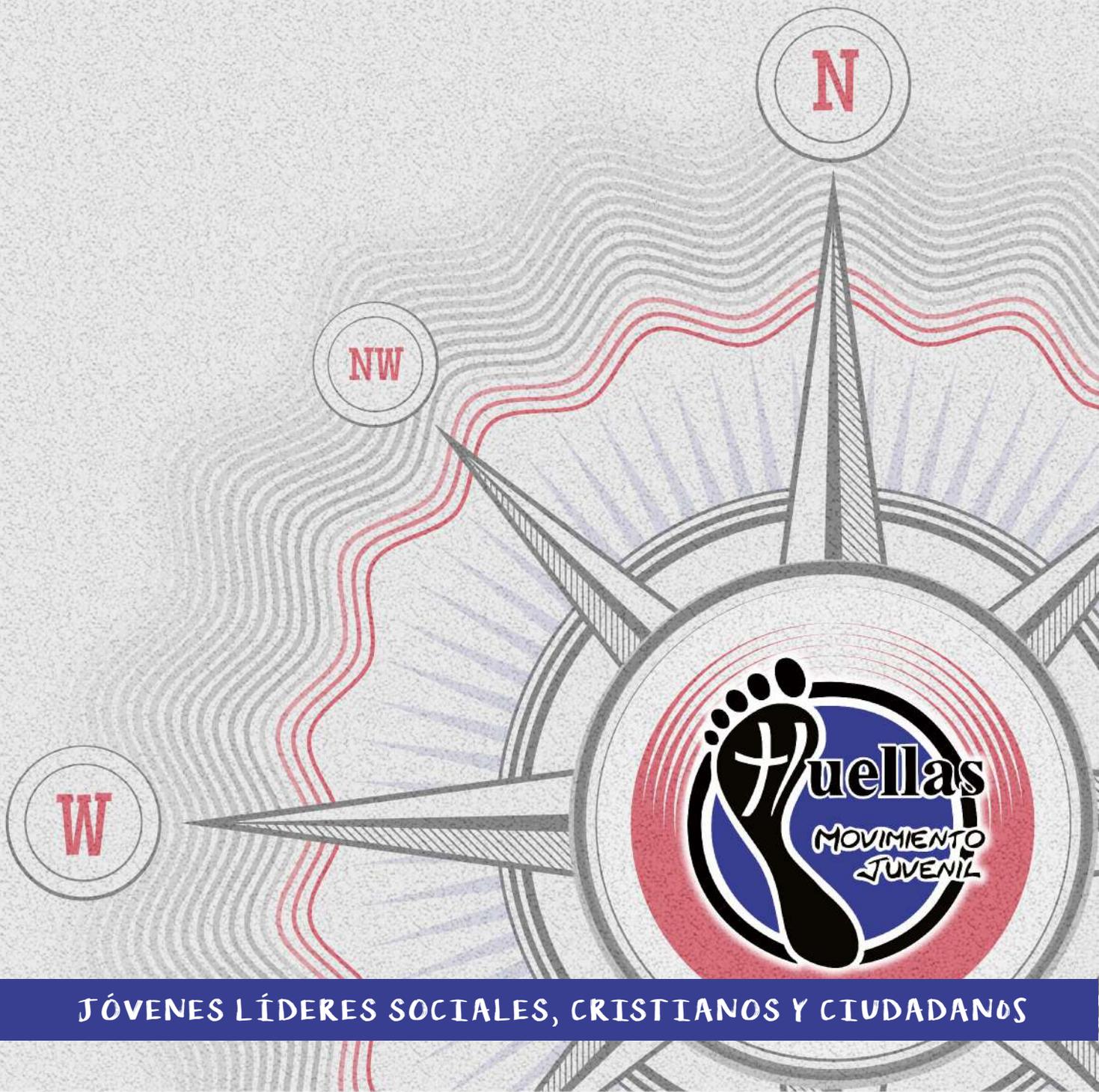
Infografías recomendadas:

- **Título:** ¿Qué es Laudato Si'?
- **Enlace:** <https://desdelafe.mx/wp-content/uploads/2019/05/que-es-laudato-si.jpg>

- **Título:** Día mundial del medio ambiente
- **Enlace:** <https://www.pinterest.com/pin/515521488586493330/>

- **Título:** 5 cualidades del misionero
- **Enlace:** <https://desdelafe.mx/wp-content/uploads/2020/05/cualidades-misionero.jpg>

SOMOS HUELLAS



JÓVENES LÍDERES SOCIALES, CRISTIANOS Y CIUDADANOS



Líderes sociales, cristianos y ciudadanos.





Señor, ayúdame
a aprovechar al máximo mi juventud,
a ser más hermano de los que me rodean,
a ser incondicional con los más necesitados,
a formarme para ser más útil,
a luchar por una sociedad más justa,
a seguir tus huellas con sinceridad y valor,
y a apoyarme en María Madre del Caminante.
Amén.

Era una voz que llamaba a despertar
la mirada que llega a lo profundo
una meta difícil de alcanzar
un camino a lo bueno de este mundo.

**Y TODA LA GENTE LO VIÓ
POR TODA LA TIERRA QUEDÓ
QUE FELIZ EL QUE LO
SIGUIÓ (3)**

Oh, huellas, voy a estrenar mi
juventud
y no quiero gastarla en lo de siempre
porque son el camino de Jesús
y me voy a encontrar con tanta gente.

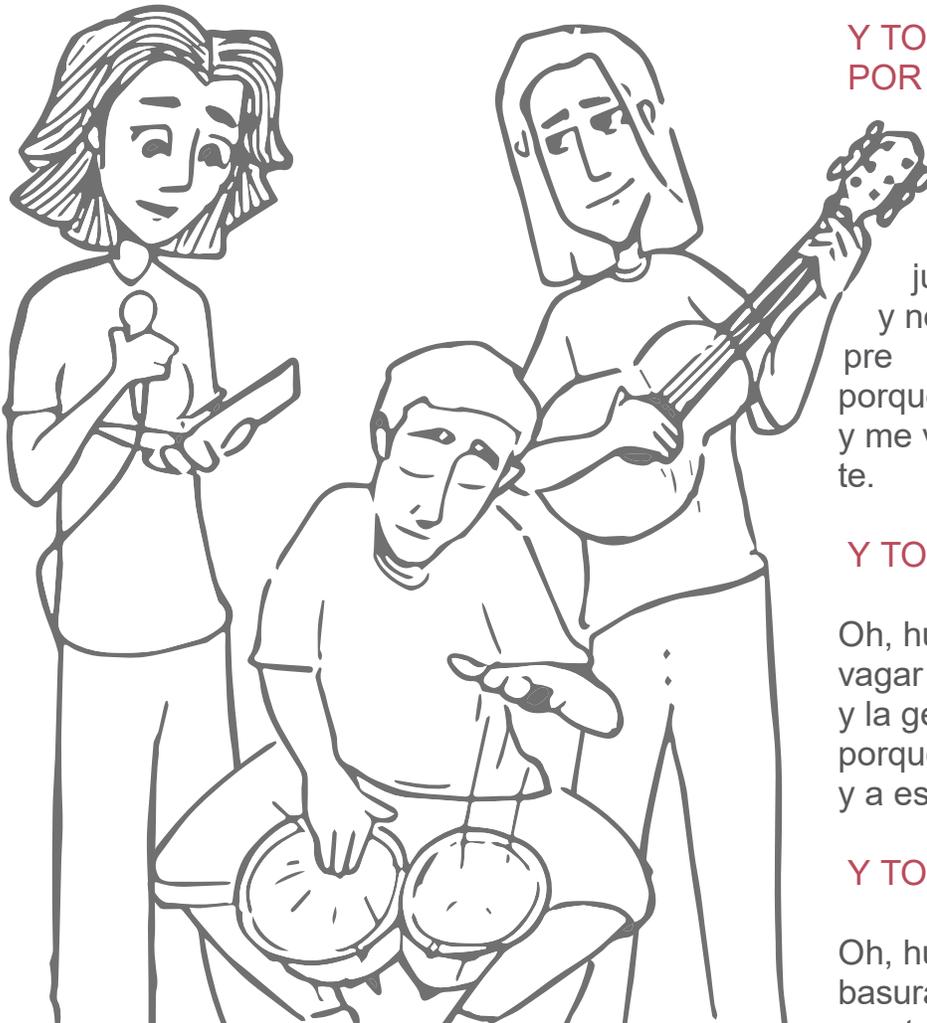
Y TODA LA GENTE...

Oh, huellas, estamos cansados de vagar
y la gente ya quiere andar seguro
porque no nos dejamos engañar
y a este paso camino hacia el futuro.

Y TODA LA GENTE...

Oh, huellas enterradas en barro y en
basura
que te acercan al que no puede
andar
que nos llevan a una ciudad futura,
todo el mundo nos puede acompañar.

**Y TODA LA GENTE...
OH, HUELLAS (4)**





Toma, Señor, y recibe
toda mi libertad, mi memoria,
mi entendimiento y toda mi voluntad.
Todo lo que tengo y poseo.
Tú me lo diste, a ti, Señor, lo devuelvo.
Todo es Tuyo.
Dispón de mí según Tu voluntad.
Dame tu amor y gracia,
que eso me basta. Amén

- 1.** El Huellista vive y goza su juventud de verdad.
- 2.** En Huellas todos somos Hermanos y Hermanas.
- 3.** El grupo es una pequeña familia del Huellista.
- 4.** En cada Huellista se ven las huellas de Jesús.
- 5.** El Huellista es cada vez mejor amigo de los otros.
- 6.** El Huellista conoce y quiere a su país.
- 7.** El Huellista es solidario con los que tienen más dificultades.
- 8.** El Huellista es un buen estudiante.
- 9.** El Huellista conoce y quiere a su movimiento.
- 10.** El Huellista... (principio particular de cada Huellista).







JESUITAS
VENEZUELA



HuellasVenezuela

Asociación Civil Huellas
Calle Andrés Bello, casa 09, Urb. Los Flores de Catia
Telf: 0212 8631650
0212 8609742



jesuitenweltweit



Derechos Reservados 2021®