

ANEXO

ENCUENTRO 2

Sugerencia de actividad 1:

Se recomienda que la responsable reparta a cada uno de los participantes el siguiente ejercicio:

“Tu vida es un milagro”

Date cuenta que, para que el día de hoy tú puedas estar leyendo esta reflexión, es necesaria la presencia de un milagro. Este es el milagro de la vida.

Para percatarnos de la presencia de este milagro vamos a hacer un pequeño ejercicio: Piensa en tu vida cuando solo eras un embrión, y en todos los elementos necesarios que tuvieron que presentarse para que te pudieras desarrollar esos 9 meses en el vientre de tu Madre. Escribe algunos de ellos: _____, _____, _____, _____, _____ Imagina todas las cosas que tuviste que aprender, los golpes que de niño te tuviste que dar para poder ser lo que ahora eres. Trata de imaginar los primeros pasos que tuviste que dar. Ahora trata de recordar y escribe esos grandes logros que has alcanzado en tu infancia y que habías olvidado: _____, _____, _____, _____, _____ . Te has puesto a pensar, que para poder sostenerte en vida, cuántas veces por día tiene que latir tu corazón y llenar de aire tus pulmones. Cuenta en un minuto, los latidos de tu corazón, y en otro minuto tus respiraciones. Anótalas y reflexiona al respecto: Latidos: _____ respiraciones: _____.

Ahora, consciente de todo esto, dale gracias a Dios por el don de la vida que te ha dado. Date cuenta que tú no hiciste nada para recibirlo. No fueron tus méritos, ni los de tus padres, sino el amor y la generosidad de Dios que nos lo ha dado simplemente por amor y que nos sigue amando para poder seguir existiendo. ERES UN MILAGRO.

Sugerencia de actividad 2:

Se propone juntarse en otro momento y ver la película “October Baby”.0000

¡IMPORTANTE! Las actividades sugeridas no son de carácter obligatorio. Estas se pueden adaptar según el público o incluso suprimirse de ser necesario.

ENCUENTRO 4

Sugerencia de actividad 1:

Ver la película: El camino del guerrero. Con esta película queremos que se sensibilicen sobre la importancia del trabajo personal previo que hay que hacer para poder descubrir el sentido de nuestra vida.

Sugerencia de actividad 2:

Principio 90/10 Autor: Stephen Covey

Descubre el principio 90/10, cambiará tu vida (al menos la forma en cómo reaccionas a situaciones) ¿Cuál es este principio? El 10% de la vida está relacionado con lo que te pasa, el 90% de la vida está relacionado por la forma en cómo reaccionas. ¿Qué quiere decir esto? Nosotros realmente no tenemos control sobre el 10% de lo que nos sucede. No podemos evitar que el carro se descomponga, que el avión llegue tarde, lo cual tirará por la borda todo nuestro plan. Un automovilista puede obstaculizarnos en el tráfico. No tenemos control de este 10%. El otro 90% es diferente. Tú determinas el otro 90%. ¿Cómo?...Con tu reacción. Tú no puedes controlar el semáforo en rojo, pero puedes controlar tu reacción. No dejes que la gente se aproveche de ti. Tú puedes controlar cómo reaccionas. Usemos un ejemplo. Estás desayunando con tu familia. Tu hija tira una taza de café y chispea tu camisa de trabajo. Tú no tienes control sobre lo que acaba de pasar. Lo siguiente que suceda será determinado por tu reacción. Tú maldices. Regañas severamente a tu hija porque te tiró la taza encima. Ella rompe a llorar. Después de regañarla, te volteas a tu esposa y la criticas por colocar la taza demasiado cerca de la orilla de la mesa. Y sigue una batalla verbal. Tú vociferando subes arriba a cambiarte la camisa. Cuando bajas de regreso, encuentras a tu hija demasiado ocupada llorando terminándose el desayuno y estar lista para la escuela. Ella pierde el autobús. Tu esposa debe irse inmediatamente para el trabajo. Tú te apresuras al carro y llevas a tu hija a la escuela. Debido a que tú ya estas atrasado, manejas 40 millas por hora en una velocidad máxima de 30 millas por hora. Después de 15 minutos de retraso y obtener una multa de tráfico por \$60.00, llegas a la escuela. Tu hija corre a la escuela sin decirte adiós. Después de llegar a la oficina 20 minutos tarde, te das cuenta que se te olvidó el maletín. Tu día empezó terrible. Y parece que se pondrá cada vez peor. Ansias llegar a tu casa. Cuando llegas a tu casa, encuentras un pequeño distanciamiento en tu relación con tu esposa y tu hija. ¿Por qué? Debido a como reaccionaste en la mañana. ¿Por qué tuviste un mal día? a) ¿el café lo causó? b) ¿tu hija lo causó? c) ¿el policía lo causó? d) ¿tú lo causaste? La respuesta es la "d" Tú no tenías control sobre lo que pasó con el café. La forma en cómo reaccionaste esos 5 segundos fue lo que causó tu mal día. Te presento lo que debió haber sucedido. El café te chispea. Tú hija está a punto de llorar. Tú gentilmente le dices, "está bien cariño, solo necesitas tener más cuidado la próxima vez. Después de agarrar una camisa nueva y tu maletín, regresas abajo y miras a través de la ventana y ves a tu hija tomando el autobús. Ella voltea y te dice adiós con la mano. ¿Notas la diferencia?

Dos escenarios diferentes. Ambos empezaron igual. Ambos terminaron diferente. ¿Por qué? Tú realmente no tienes control sobre el 10% de lo que sucede. El otro 90% se determinó por tu reacción. Ahora que ya conoces el principio 90/10. Aplícalo y quedarás maravillado con los resultados. No perderás nada si lo intentas. El principio 90/10 es increíble. Muy pocos lo conocen y aplican este principio. ¿El resultado? Millones de gente están sufriendo de un estrés que no vale la pena, sufrimientos, problemas y dolores de cabeza. Todos debemos entender y aplicar el principio 90/10. ¡Puede cambiar tu vida! Disfruta...

¡IMPORTANTE! Las actividades sugeridas no son de carácter obligatorio. Estas se pueden adaptar según el público o incluso suprimirse de ser necesario.

ENCUENTRO 5

Sugerencia de actividad 1:

Conociendo mis dones: el objetivo de esta dinámica es que el participante, con la ayuda de una lista de virtudes explicadas, identifique aquellas que ya posee y aquellas que pudiera desarrollar, con la finalidad que consolide su identidad como un ser bendecido con muchos dones.

A continuación, se desarrolla el siguiente test.

Es más fácil ver el punto negro en la hoja en blanco, que toda la blancura de la hoja. A veces así nos ocurre, percibimos con mayor facilidad nuestros defectos, que los dones o virtudes que poseemos. Aquí te presentamos una lista que te ayudará a descubrir una serie de dones que tú puedas tener. ¡Ojo! No se trata que ya las poseas en plenitud, sino que los has descubierto presentes en tu vida.

Coloca en el espacio en blanco el número que creas que indique el grado en que posees dicha virtud: **1(Nulo), 2(Poco), 3(Algunas veces), 4(Seguido), 5(Siempre)**

* Cuando camino por la calle puedo sonreírle a alguien que se ve agobiado por el trabajo. Alegría ____

* Cuando un amigo trae un problema, soy capaz de dejar lo que estoy haciendo por atenderlo. Disponibilidad ____

* Cuando alguien me cuenta un problema, trato de ponerme en sus zapatos para sentir como él o ella se siente. Empatía ____

* Cuando en la escuela o en el trabajo descubro que alguien no puede con algo que yo sí sé, me pongo a su disposición. Servicio ____

* Cuando me enojo con alguien, me aguanto las ganas de decirle hasta lo que no, porque en el fondo sé que lo que siento no siempre es lo que pienso. Dominio de sí ____

* Me cuesta mucho, pero sé reconocer mis errores. Humildad ____

* Reconozco cuando destaco y soy bueno en algo. Humildad ____

* No pretendo acumular grandes riquezas, pienso más bien en lo necesario. Austeridad ____

* Alguna vez han salido estas palabras de mi boca: “Te lo regalo, sé que tú lo necesitas más que yo.” Desprendimiento _____

* Cuando todo parece ir mal, reconozco en el fondo una luz que me anima a perseverar en medio de la oscuridad. Esperanza _____

* Me disgusta ver a la gente enojada. Cuando puedo trato de ayudar a reconciliarlas. Promotor de la Paz _____

* Cuando me ofenden busco perdonar al que me ofendió. Perdón _____

* Cuando ofendo a alguien, soy capaz de pedir perdón. Misericordia _____

* Cuando todo parece ir mal, reconozco en el fondo una luz que me anima a perseverar en medio de la oscuridad. Esperanza _____

* Me disgusta ver a la gente enojada. Cuando puedo trato de ayudar a reconciliarlas. Promotor de la Paz _____

* Cuando me ofenden busco perdonar al que me ofendió. Perdón _____

* Cuando ofendo a alguien, soy capaz de pedir perdón. Misericordia _____

* Creo en Dios, aunque no tengo pruebas para demostrarlo. Fe _____

* Hay cosas que me molestan de los demás, pero voy aprendiendo a aceptarlos como son. Tolerancia _____

* Me gusta reírme y hacer reír a los demás. Buen humor _____

* Soy capaz de dejar algo por un bien mayor. En cuaresma he tenido buenos propósitos y me he esforzado en cumplirlos. Sacrificio _____

* No me gusta sacar provecho sobre los demás. Prefiero la igualdad. Justicia _____

* Me esfuerzo por evitar pláticas e imágenes que me lleven a tener pensamientos impuros. Castidad _____

* Empiezo a descubrir que el auténtico Amor es el que me hace semejante a Dios cuando lo practico. Caridad _____

* Si me piden algo que tengo, me gusta dar en abundancia. Generosidad _____

¡IMPORTANTE! Las actividades sugeridas no son de carácter obligatorio. Estas se pueden adaptar según el público o incluso suprimirse de ser necesario.