

SECUNDARIA

SESIÓN 3: ERES MARAVILLOSO, ¿LO SABES?

➤ **Objetivos:**

- ❖ Empezar a conocernos a nosotros mismos.
- ❖ Conocer, sentir e interiorizar que Dios nos quiere como somos.

➤ **Materiales:**

- ❖ Proyector, ordenador y altavoces
- ❖ Post-its
- ❖ Carteles con las frases impresas a color.
- ❖ Tarjetas pequeñas con las frases fotocopiadas.

➤ **Ambientación.** En esta sesión vamos a entrar dentro de nosotros mismos y vamos a preguntarnos quiénes somos cada uno.

➤ **Dinámica activa (15')**

Comenzamos con un cuento...

● **Cuento: ¿Quién eres tú?**

Cuenta una historia antigua que cierta vez llegó un joven a la casa de un importante Maestro a quién aún no conocía. Al presentarse ante él éste le preguntó: “¿quién eres tú?”. El joven le respondió: “me llamo Elías”. El Maestro le dijo: “No te he preguntado cómo te llamas, sino ¿quién eres tú?”

Confundido, el joven le dijo: “soy el hijo de Simón”.

El maestro volvió a decirle: “No te he preguntado por la identidad de tu padre, sino que te he preguntado: ¿quién eres tú?” El joven entonces meditó acerca de la pregunta hasta que finalmente dijo: “Soy un discípulo que vengo a estudiar con usted”.

El Maestro cuestionó nuevamente al joven: “no te he preguntado cuál es tu ocupación o tu propósito. Te he preguntado sencilla y simplemente ¿quién eres tú?” El joven, abatido y frustrado por no poder responder correctamente a la pregunta, le dijo entonces al Maestro: “¡me rindo! ¿podría contestarme usted, por favor, quién soy yo?”

El Maestro miró a los ojos a su nuevo discípulo y le contestó: “Tu eres el alma que habita en ti. No eres ni tu nombre, ni tu profesión, ni tampoco de quién eres pariente. Eres lo que has construido en tu mundo interior y eso es lo que te identifica”...

Invitamos a los alumnos a responder a la pregunta: ¿Quién eres tú? (lo escriben en el post-it)

- Continuamos... Decía Alejandro Magno que “conocerse a uno mismo es la tarea más difícil porque pone en juego directamente nuestra racionalidad, pero también nuestros miedos y pasiones. Si uno consigue conocerse a fondo a sí mismo, sabrá comprender a los demás y la realidad que lo rodea”. Así que ten siempre en cuenta que nuestra identidad, esa que nos define e identifica, tiene un gran componente emocional y, saber a ciencia cierta quien es uno en realidad, puede hacer la diferencia a la hora de alcanzar la felicidad plena. De ti depende.

Veamos el siguiente video con atención...

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=-fHiQ6swjv0>

*(Contiene una escena de la película *El indomable Will Hunting* (1998) – 3 minutos-)*

Cierra ahora los ojos. (...) Y deja que resuene internamente en ti lo que acabas de ver (...) ¿qué sensación te queda? (...)

(Escriben en el post-it)

➤ **Dinámica de quietud (15´)**

- Atención a la respiración

Siéntate derecho, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla, manteniendo una postura recta...

Pon una palma de la mano sobre el pecho y la otra sobre tu abdomen, dirige tu atención hacia cómo la respiración hace que estas dos zonas se muevan.

Guía tu respiración para que la mano que reposa sobre el abdomen se mueva más que la que hay sobre el pecho. Para conseguirlo, inhala profundamente por la nariz durante unos segundos y mantén el aire en la zona del vientre durante un par de segundos. Luego, exhala por la boca durante otros 5 segundos.

Respiramos cada vez más despacio y más profundo, de forma que nos vamos relajando...

- *“Centra ahora tu atención en los sonidos que escuchas, (...) en todo lo que oyes, (...) pon atención a cada una de las frases que escuches en la siguiente canción como si fueran dirigidas a ti, pues así es (...).”*

Empieza a sonar la Canción “Dios te hizo tan bien”:

<https://www.youtube.com/watch?v=CvMfvuJsYmE>

Se va bajando el volumen y con música suave se van leyendo los siguientes textos de la Palabra de Dios:

Dios te conoce perfectamente, Él mismo te formó y te quiere así, como tú eres:

- *"Antes de formarte en el vientre de tu madre te conocía; antes de que salieras del seno materno te consagré" (Jer. 1,5)*

Dios te conoce perfectamente, para él eres único, eres única:

- *"Él llama a cada una por su nombre y ellas escuchan su voz" (Jn. 10,3)*

Dios no puede dejar de pensar en ti, se emociona con sólo pronunciar tu nombre:

- *"Desde siempre te he querido, por eso prolongaré mi cariño hacia ti." (Jer 31, 3)*
- *"Por ti se conmueven mis entrañas y se desborda mi ternura" (Jer. 31, 20)*

Dios siempre está contigo, no tienes nada que temer:

- *"Aunque pase por dificultades, nada temo, porque tú, Señor, estás conmigo" (Sal. 23)*

Él ha decidido quedarse a tu lado para siempre:

- *"Yo estoy con vosotros todos los días hasta el fin del mundo. (Mt. 28, 20)*

(Se pueden repetir de nuevo sólo los textos de la Palabra de Dios, despacio, mientras sigue sonando una música suave)

Quédate con la frase que más te ha llegado y repítela varias veces en tu interior...

Voy volviendo al momento presente, estiro los músculos y abro los ojos (...)

➤ **Expresión y puesta en común (15´)**

- Tenemos las frases que hemos leído, en carteles colocados por el suelo y sobre cada uno de ellos, en pequeño, las mismas frases para que los alumnos puedan cogerlas. Con música de fondo más movida, pasean alrededor de los carteles y cada uno elige y coge la frase que más le ha gustado y que quiere que forme parte de su vida a partir de ahora. Después cada uno, en su sitio, lee su frase.
- Se puede terminar con un gesto: colocados por parejas, unos bendicen a los otros con las manos sobre la cabeza del compañero repitiendo las palabras que dice el guía:

“El Señor te bendiga y te guarde (...), te muestre su rostro y tenga misericordia de ti (...), el Señor te mire con ternura y te conceda la paz. Amén.