

Alcances y secuencias

Plan de estudios “Ricos en Fe”

Alcances y secuencia	2
Inicio: Módulo 1	2
Taller 1: La fidelidad de Dios - La resurrección de Lázaro, Juan 11:3	3
Taller 2: La provisión de Dios - El buen samaritano, Lucas 10: 25-37	4
Taller 3: El cuidado de Dios- Las ovejas y las cabras, Mateo 25:31-46	5
Opcional: 5to. Módulo	6

Alcances y Secuencias

Inicio: Módulo 1

Cada módulo será de 1 hora	Primeros 15 minutos	Segundos 15 Minutos	Terceros 15 Minutos	Últimos 15 minutos
Módulo 1	Oración inicial, bienvenida, presentaciones, objetivos.	Explicación del trauma y la ventana de tolerancia.	Hoja de trabajo sobre la “ventana de tolerancia” y hoja de trabajo sobre el plan de autocuidado.	Establecer a Terminar con u

El módulo 1 es el mismo para los tres días. Si se va a realizar los tres días del programa, se puede hacer este módulo una vez, al inicio. Si se decide realizar sólo un día concreto del programa, hacer este módulo al principio para crear un ambiente propicio para contar historias de forma emocionalmente segura.

Taller 1 - La fidelidad de Dios: La resurrección de Lázaro, Juan 11:1-44

Cada módulo será de 1 hora	Primeros 15 minutos	Segundos 15 Minutos	Terceros 15 Minutos	Últimos 15 Minutos
Módulo 2	Oración inicial. Repaso de lo tratado en el Módulo 1. Lectura Divina de Juan 11:1-44.	Debate sobre el tema de Juan 11:1-44: la decepción y los milagros.	Hacer una lista de las decepciones y los milagros que han vivido. Terminar con una oración final.	Oración inicial. Repaso de lo tratado en el Módulo 1. Lectura Divina de Juan 11:1-44.
Módulo 3	Oración inicial Repaso de lo tratado en los módulos 1 y 2.	Descripción del “contenedor” narrativo de un libro infantil. Leer un libro infantil que encaje en esta categoría. Comentar qué es lo que hace que esta sea una buena historia.	Elegir una decepción o un milagro de sus listas para escribir sobre esto hoy. Crear un mapa narrativo. Escribir sus historias de decepciones y milagros en forma de libro infantil. Terminar con una oración final.	Oración inicial. Repaso de lo tratado en los módulos 1 y 2.
Módulo 4	Oración inicial; repaso de los últimos tres módulos, en especial el plan de autocuidado y los acuerdos del grupo	Participan todos aquellos que quieran leer su historia en voz alta ante el grupo. El resto del grupo ofrece	Se habla sobre la revisión y las oportunidades para compartir la historia públicamente.	Oración inicial. Repaso de los últimos tres módulos, en especial el plan de autocuidado y los acuerdos del grupo

		comentarios para mejorar la historia.	Se termina con una oración final.	
--	--	---------------------------------------	-----------------------------------	--

Taller 2 - La provisión de Dios – El buen samaritano, Lucas 10:25-37

Cada módulo será de 1 hora	Primeros 15 minutos	Segundos 15 Minutos	Terceros 15 Minutos	
Módulo 2	Oración inicial. Repaso de lo tratado en el Módulo 1. Lectura Divina de Lucas 10: 25-37		Reflexión sobre el tema de Lucas 10:25-37: el egoísmo y la generosidad.	Pensar momentos de generosidad en la vida. Terminar con una oración final.
Módulo 3	Oración inicial: repaso de lo tratado en los módulos 1 y 2.	Leer un poema o escuchar una canción que se refiera a este grupo. Debate sobre comparaciones y metáforas.	Elegir un momento de egoísmo o de generosidad y listar sobre el que escribir hoy y hacer comparaciones y metáforas. Escribir sus historias de egoísmo o generosidad en forma de poema o letra de canción. Terminar con una oración final.	
Módulo 4	Oración inicial Repaso de los últimos tres módulos, en especial el plan de autocuidado y los acuerdos del grupo.	Dejar que todos los que quieran reciten su poema o canten su rap en voz alta ante el grupo. El grupo comenta qué parte del poema o de la canción se han identificado más.		Hablar sobre las oportunidades de compartir la canción. Terminar con una oración final.

Taller 3 - El cuidado de Dios: Las ovejas y las cabras, Mateo 25:31-46

Cada módulo será de 1 hora	Primeros 15 minutos	Segundos 15 Minutos	Terceros 15 Minutos	
Módulo 2	Oración inicial. Repaso de lo tratado en el Módulo 1. Lectura Divina de Mateo 25:31-46.		Reflexión sobre el tema de Mateo 25:31-46: la hipocresía y la autenticidad.	Pensar momentos de autenticidad o en la c... Terminar con una oración final.
Módulo 3	Oración inicial: repasar lo que se trató en el módulo 2.	Escuchar un relato narrado que se refiera a este grupo. Analizar la transformación de los personajes.	Elegir un momento de hipocresía o autenticidad de las listas sobre el que escribir hoy, y utilizar la hoja de trabajo sobre la transformación. Escribir su historia de hipocresía o autenticidad de relato oral. Terminar con una oración final.	
Módulo 4	Oración inicial Repaso de los últimos tres módulos, en especial el plan de autocuidado y los acuerdos del grupo.	Permitir que todos los que lo deseen lean en voz alta su relato de "spoken word" (palabra hablada) ante el grupo. El grupo comparte sus impresiones sobre qué parte del relato se han identificado más.		Hablar de las oportunidades de compartir la historia. Se termina con una oración final.

Opcional: 5to. Módulo

Cada módulo será de 1 hora	Primeros 15 minutos	Segundos 15 Minutos	Terceros 15 Minutos	
Módulo 5	Oración inicial. Mediante algunas preguntas para reflexionar, ofrezca a los participantes herramientas para que elijan participar, en lugar de dar por sentado que deben hacerlo.	Discutir en grupo: ¿Qué se siente al compartir una historia en público?	Practicar cómo hablar en público. En grupos de dos, dar a cada persona la oportunidad de contar o leer sus historias en voz alta. Intercambiar comentarios sobre la presentación (en lugar de sobre la historia). Terminar con una oración final.	

El quinto módulo es opcional y se puede añadir cualquier día para ayudar a las personas a prepararse para compartir sus historias en público.



Módulo 1

Módulo 1

Cada módulo será de 1 hora	Primeros 15 minutos	Segundos 15 Minutos	Terceros 15 Minutos	
Módulo 1	Oración inicial bienvenida y objetivos.	Definición del trauma y la “ventana de tolerancia”	Crear un plan de autocuidado.	Cre gru Co fina

Módulo 1	1
Materiales necesarios	2
Oración inicial	2
Bienvenida	3
Objetivos	4
La ventana de la tolerancia	4
• ¿Qué es trauma?	4
• ¿Cómo afecta el trauma a las personas? ¿Qué es la “ventana de tolerancia”?	6
Cómo elaborar mi plan de autocuidado	7
Acuerdos de grupo	9
Oración final	10

Materiales necesarios

- Una computadora o algún dispositivo para reproducir vídeos de YouTube
- Suficientes copias de la hoja de trabajo “Concientización sobre la ventana de tolerancia” y de la hoja de trabajo “Plan de autocuidado” para todos los miembros del grupo
- Notas adhesivas (post-it)
- Lápiz y lapicero
- Cartulina
- Marcadores
- Opcional: Copias de la hoja de trabajo “Acuerdos de grupo”. Esta actividad también se puede realizar en una pizarra blanca o en un cartón.

Oración inicial

2 minutos - *(Antes de la oración, invitar a todos a respirar profundamente tres veces y a guardar un momento de silencio. Esto ayuda a crear el ambiente adecuado.)*

Dios misericordioso,

Gracias por reunirnos hoy aquí. Al reunirnos para esta primera reunión de “Ricos en la fe”, abrimos nuestros corazones y nuestras mentes.

Tú eres el Dios que nos ve, que nos conoce plenamente y que, aun así, nos ama. Estás presente en la alegría y en el dolor, en la fortaleza y en la lucha, y confiamos en que estás aquí con nosotros ahora.

Señor, sabemos que las historias que llevamos con nosotros tienen muchas capas: algunas están llenas de risas y luz, otras están marcadas por el dolor o el silencio. Al comenzar la tarea de contar la verdad de nuestras vidas, danos valor y compasión.

Haz de este un espacio de confianza, donde podamos escuchar con atención, hablar con honestidad y acoger las historias de los demás con cuidado.

Ayúdanos a reconocer TU mano en las páginas de nuestro pasado.

Y mientras aprendemos hoy sobre el trauma y el autocuidado, recuérdanos que Tú creaste nuestros cuerpos y nos llamaste buenos: dignos de descanso, dignos de paz y dignos de amor.

Que este espacio se llene de gracia, y que crezcamos en una fe rica, no en cosas, sino en Tu presencia.

Oramos en el nombre de Jesús,

Amén

Bienvenida

5 minutos

Bienvenidos al primer encuentro de “Ricos en fe”. Quizás se pregunten: ¿qué es exactamente “Ricos en fe”? Es en parte un estudio bíblico, en parte un espacio para compartir historias y en parte un lugar de apoyo mutuo.

Aquí abrimos las Escrituras y nuestras propias vidas una al lado de la otra, descubriendo cómo se entrelazan la historia de Dios y nuestras historias. Al escribir y compartir, nos recordamos mutuamente los lugares donde Dios ya está obrando: en nuestras familias, nuestros vecindarios y nuestra ciudad.

El mundo a menudo nos dice que ser “ricos” significa tener más dinero, más salud, más éxito. Ese es el mensaje del llamado “Evangelio de la prosperidad”, que sugiere que la fe es una herramienta para conseguir lo que queremos. Pero la buena noticia de Jesucristo nos dice algo más profundo: que la verdadera riqueza no proviene de las posesiones ni de la salud perfecta, sino de la presencia inquebrantable de Dios con nosotros.

Ser rico en la fe es saber que incluso en las dificultades, incluso en la pérdida, incluso cuando la vida no parece “próspera”, Dios está cerca. Adoramos a un Dios que conoce el sufrimiento, que entra en nuestro dolor y que nunca nos abandona. Esa es la verdadera esperanza del evangelio que celebramos juntos.

Así que, bienvenidos. Que este espacio sea un lugar de honestidad, aliento y gracia, donde aprendamos a ver y a compartir la riqueza del amor de Dios obrando en nuestras vidas.

Hoy aprenderemos tres cosas que nos ayudarán a crear grupos de intercambio de historias seguros y sólidos:

1. Cómo las historias difíciles suelen conllevar traumas, y cómo el trauma afecta a nuestro cuerpo cuando revivimos una historia difícil
2. Crear un plan de autocuidado para cuando sintamos que nos resulta demasiado difícil contar nuestra historia
3. Establecer un acuerdo grupal sobre cómo nos vamos a tratar unos a otros durante nuestras sesiones de intercambio de historias

Presentaciones: En primer lugar, vamos a ir por turnos presentándonos y contando un dato curioso sobre nosotros mismos, aparte de nuestro nombre.

OBJETIVOS

5 minutos

Cuando creamos el plan de estudios “Ricos en fe”, nos propusimos tres objetivos para ayudar a las personas a contar sus propias historias:

1. Que compartir su propia historia le ayude a sentirse más conectado con Dios y con los demás;
2. Que ver su historia a través de los ojos de la Biblia y de Dios le ayude a verla de otra manera;
3. Que las personas que escuchen sus historias puedan ver a Dios obrando en su propia comunidad y se sientan animadas.

Preguntas para el debate: Hemos compartido nuestros objetivos como líderes. ¿Qué objetivos traen ustedes a este programa? Al final de nuestra experiencia juntos, ¿qué esperan saber o poder compartir con los demás?

La ventana de tolerancia

A lo largo de este tiempo que pasemos juntos, hablaremos de decepciones, milagros, hipocresía, autenticidad, egoísmo y generosidad. Estos temas sacarán a relucir partes de nuestra historia de las que nos cuesta hablar con los demás. Para que todos nos sintamos seguros a la hora de abrirnos, hablaremos de qué es el trauma, cómo afrontar los momentos en los que nos sintamos abrumados y cómo respetaremos las historias de los demás como algo sagrado.

En primer lugar, una explicación sobre el trauma.

- ¿Qué es trauma?

7 minutos

Si tienes acceso a un reproductor de vídeo, reproduce este vídeo para el grupo:

- <https://www.youtube.com/watch?v=SJ5D4-OYpxo> (Inglés)
- https://www.youtube.com/watch?v=OASYLAn_17w (Español)

Según la Asociación Americana de Psicología, el trauma es “cualquier experiencia perturbadora que provoque un miedo significativo, una sensación de impotencia, una desconexión de la realidad, confusión u otras emociones perturbadoras lo suficientemente intensas como para tener un efecto negativo duradero en las actitudes, el comportamiento y otros aspectos del funcionamiento de una persona. El trauma a menudo pone en tela de juicio la visión que tiene una persona del mundo como un lugar justo, seguro y predecible”. Todos llevamos un trauma, unos más que otros. Cualquier trauma que experimentemos durante la infancia es

especialmente perturbador, ya que ocurre mientras nuestro cerebro aún se está desarrollando y puede ser más difícil de procesar. Algunos de nosotros experimentamos tanto trauma durante la infancia que lo consideramos normal y no nos damos cuenta de cuánto miedo nos invade hasta que somos adultos. El término oficial para referirse a la experiencia de trauma durante la infancia es “Experiencias Adversas en la Infancia” (ACE, por sus siglas en inglés) e incluye lo siguiente:

- Sufrir violencia, maltrato o abandono.
- Ser testigo de violencia en el hogar o en la comunidad.
- Que un familiar haya intentado suicidarse o haya fallecido por suicidio.
- Problemas de consumo de sustancias de uno de los padres.
- Problemas de salud mental de uno de los padres.
- Inestabilidad debido a la separación de los padres o al hecho de ser criado por un solo progenitor.
- Inestabilidad debido a que algún miembro del hogar se encuentra en la cárcel o en prisión.

Alrededor del 64 % de los adultos de Estados Unidos afirmaron haber sufrido al menos un tipo de ACE antes de los 18 años. Casi uno de cada seis adultos (17,3 %) afirmó haber sufrido cuatro o más tipos de ACE.

Preguntas para el debate: ¿De qué manera el hecho de reconocer que “todos llevamos un trauma” podría cambiar la forma en que nos vemos a nosotros mismos y a los demás? ¿Alguna vez se han dado cuenta, ya de mayor, de que algo que creían “normal” en la infancia era en realidad traumática? ¿Qué les ayudó a darse cuenta de eso? ¿Qué papel desempeña la narración de historias o el intercambio de experiencias a la hora de romper los ciclos de silencio en torno al trauma? ¿Cómo nos ayuda la narración de historias a conectarnos unos con otros en torno a las cosas difíciles?

- ¿Cómo afecta el trauma a las personas? ¿Qué es la “ventana de tolerancia” ?

7 minutos

Repartir la hoja de trabajo “Concienciación sobre la ventana de tolerancia” para que los participantes la tengan a mano mientras repasa esta sección.

Si tiene acceso a un reproductor de vídeo, reproduzca este vídeo para el grupo; deténgase en el minuto 2:57, justo después de que digan: “La ventana de tolerancia también se puede ampliar mediante estrategias y herramientas que le ayuden a salir del modo de supervivencia”, y antes de que hablen sobre cómo iniciar una terapia para el TEPT:

- https://youtu.be/KvPv2qv_Rro?si=DxQop6YSctp94UZw (Inglés)
- <https://youtu.be/hlrFf0qw7xc?si=A5lteSWkEi7Nke6-> (Español)

La razón por la que explicamos cómo el trauma afecta a las personas es que es posible que experimenten ciertas reacciones mientras cuentan sus propias historias difíciles. Según el Instituto Nacional de Salud, el trauma tiene tanto un efecto inmediato como uno prolongado. Inmediatamente después de sufrir un trauma, pueden sentirse agotados, confundidos, tristes, ansiosos, agitados, entumecidos, desorientados o ausentes y desconectados de sus propios pensamientos. A medida que pasa el tiempo, el estrés traumático tiende a crear dos extremos emocionales: sentir demasiadas emociones (abrumado) o muy pocas emociones (insensible). Estos estados emocionales también pueden manifestarse en nuestros cuerpos. Sentir demasiado en el cuerpo se llama hiperactivación. **La hiperactivación** es la forma que tiene el cuerpo de mantenerse preparado. Se caracteriza por tener dificultades para conciliar el sueño por la noche, despertarse muchas veces durante la noche, tener pesadillas, tensión muscular y sobresaltarse con facilidad. Sentir muy poco en el cuerpo se denomina hipoactivación. **La hipoactivación** ocurre cuando el cuerpo se apaga porque procesar el trauma es abrumador. En este estado, es posible que se sientan entumecidos, cansados, deprimidos, somnolientos o desconectados.

Entre estos estados de hiperactivación e hipoactivación se encuentra la “ventana de tolerancia”. Es en la ventana de tolerancia donde mejor aprendemos y nos conectamos con los demás. La ventana de tolerancia es el espacio en el que nos sentimos presentes y seguros, y podemos mostrarnos abiertos y sentir curiosidad por los demás. Es ahí donde podemos sentir empatía por los demás y afrontar cualquier cosa que esté sucediendo en nuestras vidas. Es posible que sientan estrés o presión, pero no se afecta demasiado.

Cuando nos reunamos para compartir nuestras historias, podremos hacerlo de la manera más sincera, así asegurarnos si nos mantenemos dentro del “límite de tolerancia”.

Preguntas para el debate: ¿De qué manera la reacción del cuerpo ante el trauma, ya sea la hiperactivación o la hipoactivación, nos ayuda a comprender que el trauma no es “solo algo mental”? ¿Cómo podríamos cambiar nuestra forma de responder ante alguien que ha sufrido un trauma el hecho de comprender la hiperactivación y la hipoactivación? Al revisar esta hoja de trabajo, ¿Se sienten cómodos compartiendo si hay algún indicio en su propio cuerpo que se indique cuándo se sienten abrumados o se bloquean?

Cómo elaborar mi plan de autocuidado

15 minutos

Repartir la hoja de trabajo “Plan de autocuidado” para que los participantes la tengan a mano mientras se repase esta sección.

Si se encuentran fuera de la ventana de tolerancia, puede resultar difícil relacionarse con otras personas. Pensar con claridad, mantener buenas relaciones y planificar el futuro es más fácil cuando estamos dentro de la ventana de tolerancia. La autorregulación consiste en aprender a llevar nuestro cuerpo y nuestra mente de vuelta a la ventana de tolerancia después de darnos cuenta de que estamos en modo “lucha o huida” o “parálisis o sumisión”. Para crear nuestro propio plan de autocuidado, vamos a repasar tres formas diferentes de ayudarnos a volver a la ventana de tolerancia.

1. **Utilizar los cinco sentidos:** una de las formas más prácticas de ayudar a nuestro cuerpo y nuestra mente a volver al “límite de tolerancia” es recordar que ¡tenemos un cuerpo! Suena tonto, pero cuando tenemos miedo o estamos preocupados, nos quedamos atrapados en nuestra mente. Prestar atención a lo que nuestro cuerpo percibe a través de los cinco sentidos, la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato; ayuda a nuestro cerebro a darse cuenta de que el momento en el que nos encontramos ahora es diferente al momento que vivimos cuando revivimos una experiencia difícil.
2. **Prestar atención a nuestro cuerpo:** nuestro cuerpo encierra una sabiduría profunda y, a menudo, sabe lo que sentimos incluso antes de que nuestro cerebro pueda expresarlo con palabras. Tomarse unos minutos para prestar atención a lo que le dice su cuerpo. A continuación le ofrecemos algunas formas prácticas de autorregularse a través de su cuerpo.
 - **Respiración:** respirar lentamente hace que las partes más primitivas de nuestro cerebro sepan que estamos a salvo y nos ayuda a calmarnos.
 - **Ritmo:** seguir un ritmo, como lanzar una pelota de un lado a otro, caminar a un ritmo constante o escuchar música, puede activar las partes más sincronizadas

del cerebro, ayudándolo a encontrar una estructura cuando el mundo parece caótico.

- **Temperaturas frías:** nuestro nervio vago va desde el cerebro hasta el corazón y el estómago, y regula nuestra respuesta de “lucha o huida”. Ponerse una bolsa de hielo en la nuca, salpicarse la cara con agua fría o darse una ducha fría ayuda a “enfriar” el nervio vago y a calmar todo el cuerpo.
- **Escaneo corporal:** hacer un inventario mental de cómo se siente cada parte de nuestro cuerpo. Empezar por la coronilla e ir bajando hasta los dedos de los pies. Quizás se den cuenta de que tienen mucha tensión en la mandíbula, que sus hombros están encogidos o que los dedos de los pies se mueven. Dirijan su atención a lo que su cuerpo les está diciendo sobre cómo se sienten en este momento.

3. **Expresar los sentimientos:** a veces descubrimos cosas nuevas sobre nuestras historias cuando las revisamos. Se debe tomar un tiempo para escribir en sus diarios cómo se sienten. Déjenlo salir todo. Sus diarios pueden soportar emociones intensas. No se enojará con ustedes, y pueden guardarlo para que nadie lo vea. También pueden plasmar sus sentimientos en un dibujo, si es una persona visual. A menudo, cuando dibujamos nuestros sentimientos, nos damos cuenta de que coexisten dos o más emociones, como la ira y el miedo, o la alegría y la frustración. Cuando dos emociones fuertes coexisten, puede resultar confuso distinguirlas. Pueden usar estos diarios o dibujos para hablar con alguien sobre cómo se sienten. Ya sea un amigo de confianza o uno de los líderes del grupo de este taller de narración, ábranse y cuenten sobre las emociones que llevan dentro.

Revisar esta hoja de trabajo y pensar en qué les ayudaría a volver al “margen de tolerancia” cuando se sienten alterados y agitados o paralizados y entumecidos. Pueden quedarse con esta hoja de trabajo, o pueden entregársela al líder del grupo de su taller de narración de historias para que sepa cómo ayudarles cuando lo necesiten.

Denle a todos 5 minutos para que llenen sus hojas de trabajo. Recuérdales que guarden sus hojas de trabajo sobre el autocuidado, ya que las utilizaremos como referencia en todas las reuniones futuras. Concluyan con preguntas para el debate.

Preguntas para el debate: ¿Pueden recordar algún momento reciente en el que se hayan salido de su margen de tolerancia? ¿Cómo se sienten física y emocionalmente? ¿Cuál de las estrategias de autorregulación mencionadas (los cinco sentidos, la conciencia corporal, la respiración, el ritmo, las temperaturas frías, el escaneo corporal) creen que les funcionará mejor, y por qué? ¿Alguna vez han utilizado alguna de estas técnicas, aunque fuera sin darse cuenta? ¿Cuál fue el resultado?

Acuerdos de grupo

15 minutos

No podremos alcanzar nuestros objetivos de conectarnos con Dios y entre nosotros si formamos parte de un grupo hostil, irrespetuoso o que nos menosprecia. Algunas de las historias más importantes que contamos y escuchamos serán emotivas, dolorosas e incómodas. Nadie querrá compartir una historia difícil sin sentirse seguro y en un ambiente de confianza. Ahora vamos a realizar una actividad que nos ayudará, como grupo, a crear un plan para respetar las historias de cada uno como algo sagrado.

Dividir al grupo en parejas. Entregar a cada pareja 4 notas adhesivas y un lapicero.

- ¿Cómo queremos sentirnos durante el tiempo que pasemos juntos? (4 minutos)
 - En parejas, escriban cuatro sentimientos, uno en cada nota adhesiva, sobre cómo quieren sentirse durante el tiempo que pasemos juntos.
 - Reúnan al grupo. Pidan a todos que presenten sus notas adhesivas con “sentimientos” y seleccionen las cinco palabras que expresen “sentimientos” que hayan surgido con más frecuencia.
 - Coloquen las cinco notas adhesivas con las palabras que expresen “sentimientos” más populares en un lugar donde todos puedan verlas.

- ¿Qué hacemos para sentirnos así? (4 minutos)
 - Vuelvan a formar las parejas que utilizaron anteriormente. Asignen a cada pareja una de las cinco palabras relacionadas con los sentimientos que el grupo acordó. Cada pareja debe proponer un comportamiento específico que describa la palabra que se le haya asignado.
 - Por ejemplo, si la palabra relacionada con el sentimiento es “respeto”, el comportamiento podría ser: “Nos aseguramos de que todos tengan la oportunidad de expresarse turnándose”.
 - Reúnan de nuevo al grupo grande y discutan los comportamientos que crearon las parejas.
 - Anoten los comportamientos acordados en un papel/ cartulina que todos puedan ver.

- ¿Qué haremos cuando surja un conflicto? (4 minutos)

- Vuelvan a utilizar las parejas formadas anteriormente, pero mezclen las palabras que expresan sentimientos, de modo que cada grupo reciba una palabra nueva. Pídanles que piensen en el antónimo de esa palabra.
 - Por ejemplo, si la palabra que figura en el post-it (papel adhesivo) es “respeto”, el antónimo sería “irrespeto”.
 - Ahora, pida a cada grupo que proponga un comportamiento de resolución de conflictos que ayude a resolver el comportamiento opuesto.
 - Por ejemplo: “Si las personas se sienten menospreciadas, identificarán con calma los comportamientos que indican falta de respeto, como interrumpir o el sarcasmo. En lugar de tratar de demostrar quién tiene “razón” o quién está “equivocado”, trabajarán para entenderse mutuamente”.
-
- Crear un producto final **(3 minutos)**
 - En un cartel o en la hoja de trabajo que se proporcionan, anoten los cinco principales sentimientos, comportamientos y pasos para la resolución de conflictos del grupo. ¡Sean creativos!
 - Coloquen los acuerdos del grupo en un lugar donde todos los miembros puedan verlos. Es importante que todos los miembros vean los acuerdos cada vez que el grupo se reúna para asegurarse de que se cumplan, para responsabilizarse a sí mismos y a los demás, y para hacer las actualizaciones que sean necesarias.

Oración final

Dios de consuelo y paz,

Gracias por la valentía que se necesita para estar presente, para escuchar y para emprender algo nuevo.

Te pedimos Tu paz ahora que dejamos este espacio. Si algo nos ha despertado dolor o miedo, ayúdanos a reconocerlo sin vergüenza. Si algo nos ha despertado esperanza o nos ha unido, ayúdanos a llevarlo con delicadeza.

Enséñanos a prestar atención a nuestro cuerpo y a cuidarnos con bondad. Ayúdanos a encontrar seguridad en Tu amor cuando el mundo nos parezca inseguro. Y que nunca olvidemos que no estamos solos. Tú estás con nosotros y nos has colocado en una comunidad que busca la plenitud juntos.

Oh Dios, renueva nuestras fuerzas y prepara nuestros corazones para las historias que están por venir.

Te confiamos las historias que nos preparamos para contar y escuchar, para que podamos sentirnos más cerca de Ti y unos de otros.

En tu nombre tierno y fiel te lo pedimos, Amén.

Seminario 1: Resurrección de Lázaro

Seminario 1 - La fidelidad de Dios

La resurrección de Lázaro, Juan 11:1-44

Muerte de Lázaro

11 Estaba entonces enfermo uno llamado Lázaro, de Betania, la aldea de María y de Marta su hermana. **2** (María, cuyo hermano Lázaro estaba enfermo, fue la que ungió al Señor con perfume, y le enjugó los pies con sus cabellos.) **3** Enviaron, pues, las hermanas para decir a Jesús: Señor, he aquí el que amas está enfermo. **4** Oyéndolo Jesús, dijo: Esta enfermedad no es para muerte, sino para la gloria de Dios, para que el Hijo de Dios sea glorificado por ella.

5 Y amaba Jesús a Marta, a su hermana y a Lázaro. **6** Cuando oyó, pues, que estaba enfermo, se quedó dos días más en el lugar donde estaba. **7** Luego, después de esto, dijo a los discípulos: Vamos a Judea otra vez. **8** Le dijeron los discípulos: Rabí, ahora procuraban los judíos apedrearte, ¿y otra vez vas allá? **9** Respondió Jesús: ¿No tiene el día doce horas? El que anda de día, no tropieza, porque ve la luz de este mundo; **10** pero el que anda de noche, tropieza, porque no hay luz en él. **11** Dicho esto, les dijo después: Nuestro amigo Lázaro duerme; mas voy para despertarle. **12** Dijeron entonces sus discípulos: Señor, si duerme, sanará. **13** Pero Jesús decía esto de la muerte de Lázaro; y ellos pensaron que hablaba del reposar del sueño. **14** Entonces Jesús les dijo claramente: Lázaro ha muerto; **15** y me alegro por vosotros, de no haber estado allí, para que creáis; mas vamos a él. **16** Dijo entonces Tomás, llamado Dídimo, a sus condiscípulos: Vamos también nosotros, para que muramos con él.

Jesús, la resurrección y la vida

17 Vino, pues, Jesús, y halló que hacía ya cuatro días que Lázaro estaba en el sepulcro. **18** Betania estaba cerca de Jerusalén, como a quince estadios; **19** y muchos de los

judíos habían venido a Marta y a María, para consolarlas por su hermano. **20** Entonces Marta, cuando oyó que Jesús venía, salió a encontrarle; pero María se quedó en casa. **21** Y Marta dijo a Jesús: Señor, si hubieses estado aquí, mi hermano no habría muerto. **22** Mas también sé ahora que todo lo que pidas a Dios, Dios te lo dará. **23** Jesús le dijo: Tu hermano resucitará. **24** Marta le dijo: Yo sé que resucitará en la resurrección, en el día postrero. **25** Le dijo Jesús: Yo soy la resurrección y la vida; el que cree en mí, aunque esté muerto, vivirá. **26** Y todo aquel que vive y cree en mí, no morirá eternamente. ¿Crees esto? **27** Le dijo: Sí, Señor; yo he creído que tú eres el Cristo, el Hijo de Dios, que has venido al mundo.

Jesús llora ante la tumba de Lázaro

28 Habiendo dicho esto, fue y llamó a María su hermana, diciéndole en secreto: El Maestro está aquí y te llama. **29** Ella, cuando lo oyó, se levantó de prisa y vino a él. **30** Jesús todavía no había entrado en la aldea, sino que estaba en el lugar donde Marta le había encontrado. **31** Entonces los judíos que estaban en casa con ella y la consolaban, cuando vieron que María se había levantado de prisa y había salido, la siguieron, diciendo: Va al sepulcro a llorar allí. **32** María, cuando llegó a donde estaba Jesús, al verle, se postró a sus pies, diciéndole: Señor, si hubieses estado aquí, no habría muerto mi hermano. **33** Jesús entonces, al verla llorando, y a los judíos que la acompañaban, también llorando, se estremeció en espíritu y se conmovió, **34** y dijo: ¿Dónde le pusisteis? Le dijeron: Señor, ven y ve. **35** Jesús lloró. **36** Dijeron entonces los judíos: Mirad cómo le amaba. **37** Y algunos de ellos dijeron: ¿No podía este, que abrió los ojos al ciego, haber hecho también que Lázaro no muriera?

Resurrección de Lázaro

38 Jesús, profundamente conmovido otra vez, vino al sepulcro. Era una cueva, y tenía una piedra puesta encima. **39** Dijo Jesús: Quitad la piedra. Marta, la hermana del que había muerto, le dijo: Señor, hiede ya, porque es de cuatro días. **40** Jesús le dijo: ¿No te he dicho que si crees, verás la gloria de Dios? **41** Entonces quitaron la piedra de donde había sido puesto el muerto. Y Jesús, alzando los ojos a lo alto, dijo: Padre, gracias te doy por haberme oído. **42** Yo sabía que siempre me oyes; pero lo dije por causa de la multitud que está alrededor, para que crean que tú me has enviado. **43** Y habiendo dicho esto, clamó a gran voz: ¡Lázaro, ven fuera! **44** Y el que había muerto salió, atadas

las manos y los pies con vendas, y el rostro envuelto en un sudario. Jesús les dijo: Desatadle, y dejadle ir.



Taller 1-Módulo 2

Taller 1 - Módulo 2

Cada módulo será de 1 hora	Primeros 15 minutos	Segundos 15 Minutos	Terceros 15 Minutos	
Módulo 2	Oración inicial: repaso de lo tratado en el Módulo 1. Lectura Divina de Juan 11:1-44. <u>Modificación:</u> Introducir la historia solo una vez y inmediatamente seguir al debate. Podría: -Leer el texto en voz alta una vez o -Ver el video una vez o -Usar la guía el Powerpoint para actuar la historia		Debate sobre el tema de Juan 11:1-44: la decepción y los milagros.	Hacer decepción y los milagros. Terminar final.

Taller 1 - Módulo 2	1
Materiales necesarios	1
Oración inicial	2
Repaso del módulo 1	2
Lectura Divina de Juan 11:1-44	4
Debate	5
Elaborar una lista con ideas	6
Oración final	7

Materiales Necesarios

- Una biblia
- Enlace de video: [Teaching With The Chosen: Lazarus is Raised from the Dead, J...](#)
- Copias de la ficha de trabajo "Lectura Divina Juan 11:1-44"
- Copias de la ficha de trabajo "Lo primero, lo último, lo mejor, lo peor: decepciones y milagros"
- Lápiz, lapicero o bolígrafo
- Acuerdos de grupo a los que se hace referencia

Oración inicial

2 minutos - (Antes de la oración, inviten a todos a hacer tres respiraciones profundas y a guardar un momento de silencio. Esto ayuda a crear el ambiente adecuado.)

Oh Dios, Autor de toda historia,
Tú guardas nuestras penas y nuestras canciones.
Caminas con nosotros a través de las sombras más densas,
y en Tu presencia, el miedo se desvanece.

Así como llamaste a Lázaro para que resucitara,
llámanos también a nosotros para despertar a los milagros
que se tejen silenciosamente en nuestros días,
para encontrar nuestras voces,
y para expresar nuestras verdades.

Te damos gracias por Tu aliento en nuestros pensamientos,
Tu ritmo en nuestras palabras,
Tu fuego en nuestros corazones.
Que todo lo que compartamos hoy
sea chispas de sabiduría,
destellos de gracia,
pues en Tu luz
vemos la luz.
Amén

Repaso del Módulo 1

5 minutos

¡Bienvenidos de nuevo! Hagamos otra ronda rápida de presentaciones. (Vamos pasando por la clase, cada uno dice su nombre)

Ahora que volvemos para otra jornada de “Ricos en la Fe”, tomemos un momento para recordar dónde empezamos, qué hemos aprendido y cómo estamos creciendo juntos. Aprendimos que “ricos en la fe” no se trata de ser ricos ni de tener una vida perfecta, sino de la presencia de Dios con nosotros, incluso en medio de las dificultades. Estamos aquí para compartir nuestras historias, relacionarlas con las Escrituras, apoyarnos mutuamente y descubrir cómo Dios ya está obrando en nuestras vidas y en nuestras comunidades.

Si lo recuerda, nuestros tres grandes objetivos para este programa son:

- **Sentirte más conectado** con Dios y con los demás al compartir sus historias.

- **Ver sus historias desde una perspectiva diferente** a través del prisma de las Escrituras y del amor de Dios.
- **Alentar a otros** al ver cómo Dios obra en sus vidas y en la de ellos.

Durante nuestra primera sesión, nos centramos en prepararnos a nosotros mismos y a nuestro grupo para las historias que vendrían. Hablamos sobre el trauma y lo definimos como algo que socava nuestra sensación de seguridad y cambia nuestra forma de ver el mundo. Presentamos la “**ventana de tolerancia**”, que es la zona en la que nos sentimos seguros, tranquilos y conectados.

- ¿Demasiada emoción? Eso es **hiperactivación** (ansiedad, nerviosismo, agobio).
- ¿Muy poca emoción? Eso es **hipoactivación** (entumecimiento, apatía, cansancio).

En nuestros grupos, nuestro objetivo es mantenernos dentro de esa ventana de tolerancia para poder escuchar, aprender y amar de verdad. Dado que contar historias difíciles puede despertar emociones intensas, también hemos creado planes personales de autocuidado que nos ayuden a volver a nuestra ventana de tolerancia. Si aún conservan sus hojas de trabajo de la “Ventana de tolerancia” y del “Autocuidado”, Se debe invitar a que las saquen y les echen un vistazo a modo de recordatorio mientras se avanza en la sesión de hoy.

Para asegurarnos de que este espacio siga siendo un lugar seguro y sagrado, hemos elaborado juntos unos acuerdos de grupo. (Consultar el cartel con los acuerdos de grupo, colocado en un lugar visible para todos.) Respondimos a tres preguntas:

- ¿Cómo queremos sentirnos juntos?
- ¿Qué comportamientos nos ayudarán a sentirnos así?
- ¿Qué hacemos si surge un conflicto?

Ustedes nos ayudaron a elegir los sentimientos más importantes que queremos proteger en este espacio. Hicimos una lluvia de ideas sobre qué acciones generan esos sentimientos. Estos acuerdos son una promesa viva que nos hacemos unos a otros y que revisaremos cuando sea necesario.

Pregunta para el debate: ¿Hay algún cambio que quieran hacer en su plan de autocuidado o en nuestros acuerdos grupales antes de empezar hoy?

En la próxima hora, vamos a escuchar la historia de la resurrección de Lázaro en el libro de Juan, capítulo 11. La práctica de escuchar las historias bíblicas nos preparará para escuchar

bien las historias de los demás y nos ayudará a empezar a ver cómo el Espíritu Santo nos ayuda a ver nuestras propias historias de otra manera en el contexto de las Escrituras. En la historia de la resurrección de Lázaro, los personajes se enfrentan tanto a la decepción como a un milagro. Al final de nuestra hora juntos, vamos a hacer una lluvia de ideas para crear una lista de las decepciones y los milagros en nuestras propias vidas, que servirá de base para escribir nuestra propia historia durante nuestra próxima reunión.

Vamos a empezar con una antigua forma cristiana de leer la Biblia, llamada "Lectura divina".

Lectura Divina de Juan 11:1-44

20-25 minutos

Repartir la hoja de trabajo “Lectura Divina Juan 11:1-44” y material para escribir.

La expresión latina “lectio divina” significa “lectura divina”. Se trata de una práctica cristiana que se remonta al siglo VI. Algunos de los primeros monjes cristianos tomaban un pasaje de las Escrituras y lo leían cuatro veces, cada vez centrándose en un aspecto diferente. En aquel entonces, el método de la lectura divina seguía cuatro pasos: lectio (lectura), meditatio (meditación), contemplatio (contemplación) y oratio (oración). La lectura divina es diferente del estudio de la Biblia. No es una actividad intelectual, como aprender datos sobre las tierras antiguas de la Biblia. Más bien, es una forma de ver cómo el Espíritu Santo obra en tu interior para escuchar las historias de las Escrituras de una manera nueva. Como diría San Benito, la lectura divina nos permite “escuchar con el oído del corazón”.

La lectura divina también permite que el Espíritu Santo amplíe nuestra capacidad de escuchar. Muchos creen que, tras practicar la lectura divina, uno puede llegar a vivir más profundamente y encontrar más fácilmente la presencia de Dios en los acontecimientos de cada día, porque cuando escuchamos con atención, traspasamos el velo de nuestras propias formas de pensar.

Hoy en día, los pasos de la lectura divina se han simplificado en las cuatro «R»: leer, reflexionar, responder y descansar. Para ahorrar tiempo, se leerá este pasaje de las Escrituras, Juan 11:1-44, tres veces. Cada vez, antes de comenzar a leer el texto, les darán una indicación sobre a qué deben prestar atención. La tarea es hacer lo que sea necesario para ayudarles a escuchar bien, ya sea cerrar los ojos, encontrar una postura cómoda para sentarse, respirar lentamente o imaginarse en la escena del pasaje.

Opción - Video (en lugar de una de las lecturas)

- **Mas corto**  **Jesus Raises Lazarus from the Dead (John 11)**
 - Hay opciones de **audio en español** o inglés en las “Settings” de video
 - **No es necesario continuar el vídeo después de las hermanas sueltan Lázaro**
- **Más largo (con toda la historia)**
 -  **Teaching With The Chosen: Lazarus is Raised from the Dead, John 11:1-45**
 - Hay opciones del audio, pero el audio de español es mal en este version - es mas poderoso en inglés

Antes de la primera lectura:

- Diga: **Mientras leo, pregúntate: “¿Qué palabra o frase está Dios sacando de las Escrituras para mí? No le den demasiadas vueltas, solo presten atención”.**

- Leer Juan 11:1-44 en voz alta.

Después de la primera lectura:

- Delen a los alumnos unos segundos para que anoten en sus hojas de trabajo qué palabra o frase les ha llamado la atención.
- Vayan pasando por todos los alumnos: **¿Qué palabra o frase les ha llamado la atención?**

Antes de la segunda lectura:

- Diga: **Mientras leo esta historia por segunda vez, pregúntese: “¿Qué me está diciendo Dios a través de esta palabra o frase? ¿Qué podría significar esta palabra o frase, especialmente en sus vidas?”.**
- Leer Juan 11:1-44 en voz alta.

Después de la segunda lectura:

- Delen a los participantes unos segundos para que anoten en sus hojas de trabajo qué significaba la palabra o frase.
- Compartan brevemente (un minuto como máximo, de forma aleatoria, no por turnos para que algunos puedan optar por no participar): ¿En qué les hizo pensar? ¿Qué les viene a la mente?
- Dejen que el debate surja de forma natural o estimularlo con algunas preguntas de seguimiento. Pero tengan en cuenta que la mayor parte de la conversación debe tener lugar después de la tercera lectura.

Antes de la tercera lectura:

- Digan: “Mientras leo esta historia por tercera vez, oren a Dios: “¿Qué quieren que haga con esta palabra?”
- Leer Juan 11:1-44 en voz alta.

Tras la tercera lectura

- Pidan a todos que dediquen unos momentos a la oración en silencio.
- Dén a los participantes unos segundos para que anoten su diálogo con Dios en la hoja de trabajo.
- Este es un buen momento para hacer una pausa para beber agua o ir al baño.

Debate

15 minutos

Cuando todos vuelvan al grupo, compartan al azar, no por turnos, para que quienes no quieran participar puedan abstenerse. Comiencen con las siguientes preguntas:

- Siento que Dios me dice...
- Creo que Dios quiere que yo...

Permitan que el debate surja de forma natural o estimulado con algunas preguntas de seguimiento. A continuación, les proponemos algunas preguntas de seguimiento:

- María y Marta se sienten muy decepcionadas con Jesús en esta historia. Ambas dicen: “Señor, si hubieras estado aquí, mi hermano no habría muerto”. ¿Cuándo se han sentido decepcionados con Dios? ¿Cómo les cambió esa experiencia de decepción?
- Aunque sabe que Lázaro ha muerto, Jesús muestra emoción al ver cuánto sufren María y Marta. El texto dice: “Jesús lloró”. ¿Cómo se sienten al ser testigos de la decepción de otra persona?
- Al final de la historia, Marta, María y toda la gente reunida son testigos de un milagro. Un hombre que llevaba cuatro días muerto sale de su tumba. ¿Alguna vez han sido testigos de un milagro? ¿Cómo les cambió ese milagro?

Elaborar una lista

12 minutos

La historia de la resurrección de Lázaro refleja tanto la decepción de María y Marta hacia Jesús como el milagro de Lázaro resucitado de entre los muertos. A menudo, los milagros, tanto en la Biblia como en nuestras vidas, van de la mano de una profunda decepción en Dios. Los discípulos fueron testigos de cómo Jesús realizaba innumerables milagros: sanaba a los enfermos, calmaba las tormentas y alimentaba a miles de personas. A pesar de ello, sus expectativas humanas les llevaron repetidamente a la decepción. Por ejemplo, después de la milagrosa alimentación de los 5,000, las multitudes intentaron por la fuerza hacer de Jesús un rey, un mesías político que derrocará a los romanos. Los discípulos compartían esta expectativa, y sus esperanzas se hicieron añicos más tarde cuando Jesús fue arrestado y crucificado. Y, sin embargo, el mayor milagro de Jesús aún estaba por venir: su resurrección de entre los muertos.

Repartan la hoja de trabajo “Lo primero, lo último, lo mejor, lo peor: decepciones y milagros”.

Vamos a utilizar esta hoja de trabajo para hacer una lluvia de ideas y crear una lista de decepciones y milagros de nuestras propias vidas. En la parte superior de la hoja aparecen las palabras “Primero, Último, Peor, Mejor”. En el lado izquierdo de la hoja se lee “Decepciones” y “Milagros”. Utilicen esta tabla para pensar en ocho situaciones de sus vidas que encajen en la

intersección de las descripciones de la parte superior y del lado. Por ejemplo, “Primera decepción” o “Mejor milagro”. No se censuren, simplemente escriban lo que se les venga a la mente. Siéntanse libres de anotar ideas descabelladas. A menudo, esas pueden conducir a algo grandioso. Más adelante tendrán tiempo para hacer una selección. Si les cuesta pensar en algo que escribir, oren al respecto. Pregúnteme a Dios: “¿En qué momentos has estado presente en mi vida y yo no lo he visto?”.

Denles a todos 10 minutos para escribir. Los participantes pueden guardar sus hojas de trabajo para sí mismos o entregárselas al líder del grupo, si temen que la lista se pierda antes de la próxima sesión.

En nuestra próxima sesión, vamos a elegir solo una de estas decepciones o milagros para usarla como base para escribir nuestras propias historias.

Oración final

3 minutos

Dios misericordioso y amoroso, te damos gracias por reunirnos aquí hoy; por las historias que hemos escuchado en las Escrituras,

por los susurros que has dirigido a nuestros corazones y por el valor de escuchar con los oídos de nuestra alma.

Al igual que María y Marta, hemos conocido la decepción y la pérdida. Al igual que Lázaro, hemos sentido en nuestro interior lugares que parecían irrecuperables. Y, sin embargo, Tú nos encuentras en nuestro dolor, en nuestra confusión, en nuestra espera, y nos llamas por nuestro nombre para que salgamos a una nueva vida.

Al salir de este lugar, ayúdanos a llevar lo que hemos aprendido al resto de nuestra semana. Enséñanos a escuchar bien Tu Palabra, unos a otros y los movimientos silenciosos del Espíritu Santo dentro de nosotros.

Recuérdanos que incluso la decepción puede ser tierra santa, y que los milagros a menudo comienzan en la oscuridad. Que las historias que compartimos se conviertan en lámparas para los caminos de los demás, revelando cuán profundamente Tú moras entre nosotros.

En el nombre de Aquel que lloró con Sus amigos y aún saca vida de la muerte, Jesucristo nuestro Señor, te lo pedimos, Amén.



Taller 1 - Módulo 3

Taller 1 - Módulo 3

Cada módulo será de 1 hora	Primeros 15 minutos	Segundos 15 Minutos	Terceros 15 Minutos	
Módulo 3	Oración inicial Repaso de lo tratado en los módulos 1 y 2.	Descripción del “contenido” de un libro infantil. Leer un libro infantil que encaje en esta categoría. Comentar: ¿qué es lo que hace que esta sea una buena historia?	Elegir una decepción o un milagro o escribir sobre esto hoy. Crear un mapa narrativo. Escribir sus historias de decepciones en forma de libro infantil. Terminar con una oración final.	

Taller 1 - Módulo 3

	1
Materiales necesarios	1
Oración inicial	2
Repaso de los módulos 1 y 2	2
Leer un libro infantil	3
Libros en inglés	4
Libros en español	5
Elegir una historia y ordenar sus ideas	5
Escribir sus historias	6
Oración final	7

Materiales necesarios

- Acuerdos grupales a los que se harán referencia
- Copias de la hoja de trabajo “Story Map”
- Hojas con líneas
- Material para escribir (lápiz, lapiceros o bolígrafos)

Oración inicial

2 minutos - (Antes de la oración, invitar a todos a respirar profundamente tres veces y a guardar un momento de silencio. Esto ayuda a crear el ambiente adecuado.)

Jesús, te damos la bienvenida de nuevo a nuestra reunión. Estamos agradecidos por la seguridad y la conexión que hemos encontrado aquí, en la comunidad “Ricos en fe”.

Al pasar de la reflexión a la creación, abre nuestras mentes al marco invisible de la historia misma: cómo funcionan los comienzos, los nudos y los finales. Danos los ojos para ver el patrón que utilizaremos para dar forma a nuestras propias experiencias. Protege nuestro espacio y nuestros corazones, especialmente mientras convertimos una de las decepciones y milagros que hemos ideado en una historia escrita.

Así como te encontraste con María y Marta en su dolor y convertiste su espera en una maravilla, ayúdanos a reconocer que nuestras luchas son el suelo mismo donde comienza tu obra más grande. Dótanos ahora de claridad, valentía y un espíritu de escucha para compartir la verdad de nuestras vidas. Amén.

Repaso de los módulos 1 y 2

5 minutos

¡Bienvenidos de nuevo a “Ricos en la fe”! En las dos primeras sesiones, profundizamos lo que significa ser “ricos” en Dios; no a través de la riqueza material o la perfección, sino a través de Su presencia con nosotros, especialmente en momentos de dificultad. Revisamos los objetivos de nuestro camino juntos: sentirnos más conectados con Dios y con los demás al compartir nuestras historias, ver nuestras historias de manera diferente a través del lente de las Escrituras, y animarnos unos a otros al reconocer la obra de Dios en nuestras vidas.

Comenzamos reflexionando sobre los cimientos que construimos en nuestra primera reunión. Juntos, creamos los Acuerdos del Grupo (consulte el póster de los Acuerdos del Grupo, que debe estar a la vista de todos). Estos acuerdos prometen proteger los sentimientos y la seguridad de nuestro espacio. También creamos Planes de Autocuidado, diseñados para ayudarnos a mantenernos dentro de nuestra “Ventana de Tolerancia”. Esta ventana representa la zona emocional en la que nos sentimos tranquilos, presentes y conectados. Cuando nuestras emociones se vuelven demasiado intensas, podemos sentirnos ansiosos o abrumados (hiperactivación); cuando nos cerramos, podemos sentirnos entumecidos o desconectados (hipoactivación). Permanecer dentro de nuestra ventana nos permite escuchar, aprender y amar bien, incluso cuando compartimos historias difíciles.

Pregunta para el debate: ¿Hay algún cambio que quieran hacer en sus planes de autocuidado o en nuestros acuerdos grupales antes de comenzar hoy?

En la última sesión, nos centramos en el pasaje de Juan 11:1-44, la historia de cómo Jesús resucitó a Lázaro de entre los muertos. Siguiendo la antigua práctica cristiana de la lectura divina, escuchamos el pasaje tres veces, cada vez centrándonos en un aspecto diferente. En el debate grupal, exploramos las profundas emociones humanas que se reflejan en la historia. Tanto María como Marta le dijeron a Jesús: “Señor, si hubieras estado aquí, mi hermano no habría muerto”. Sus palabras reflejan decepción, dolor y confusión; emociones con las que muchos de nosotros podemos identificarnos cuando Dios no cumple nuestras expectativas. Sin embargo, ante su dolor, Jesús no responde con ira ni con distanciamiento. Él las acompaña en su aflicción. “Jesús lloró”. Sus lágrimas nos muestran que la compasión de Dios llega incluso a lo más profundo de nuestro desamor.

Al final de la historia, somos testigos de un milagro: Lázaro, que llevaba cuatro días muerto, sale de la tumba. Esta transformación nos recuerda que la decepción y los milagros a menudo van de la mano. En nuestras propias vidas, los momentos de pérdida, espera o confusión pueden convertirse en el terreno donde comienza la obra más grande de Dios.

Para poner esto en práctica, nos tomamos un tiempo para hacer una lluvia de ideas y elaborar listas con nuestras propias decepciones y milagros: momentos en los que nos costó ver a Dios y momentos en los que su presencia se hizo evidente. Esta lista servirá de base para las historias personales que escribiremos en esta sesión.

En primer lugar, vamos a leer un libro infantil para analizar y debatir qué es lo que hace que una historia sea buena. Eso nos servirá de inspiración a la hora de escribir nuestras propias historias

Leer un libro infantil

20 minutos

Empezar una historia desde cero puede resultar abrumador. Hay tantas formas de empezar... Demasiadas ideas que organizar y detalles entre los que elegir. Para que la narración resulte más manejable, vamos a utilizar un “recipiente”, que es una estructura sencilla en la que plasmar nuestras ideas.

El libro de hoy es un libro infantil.

Así que pongámonos cómodos. *Voy a leer esta historia en voz alta, tal vez como solía hacerlo su maestra de preescolar. Pero esta vez, ustedes tienen una tarea diferente. No se trata solo de un momento para relajarse y escuchar; es un momento para prestar mucha atención y aprender cómo funciona una buena historia. Al igual que hicimos en la lectura divina con las

Escrituras, leer este libro infantil consiste en escuchar y ver adónde nos lleva el Espíritu Santo.

Mientras leo, presten atención a lo siguiente:

- ¿Quiénes son los personajes de la historia? ¿Cómo se describen?
- ¿Cuál es el escenario de la historia? En otras palabras, ¿dónde y cuándo tiene lugar la historia?
- ¿Cómo empieza la historia? ¿Cómo es el “mundo cotidiano” del personaje principal antes de que comience la historia?
- ¿Qué sucede en la parte central de la historia? ¿Cómo se desarrolla la acción?
- ¿Por qué le sigue importando lo que pase después? ¿Qué le hace seguir pasando las páginas?
- ¿Cómo termina? ¿El final es una sorpresa, o vuelve a algo del principio?
- ¿Cómo sabemos que la historia ha terminado? ¿Qué nos da esa sensación de finalización?

Si prestan atención a estos elementos, empezarán a ver la estructura invisible de una historia, lo que les proporcionará un modelo que podrán utilizar para crear las suyas propias.

Queda a criterio del profesor elegir uno de estos libros que resulte más adecuado para los participantes de este grupo de narración.

Libros en Inglés

- “Areli es una soñadora”, de Areli Morales

En el primer libro ilustrado escrito por una “soñadora” beneficiaria del programa DACA, Areli Morales cuenta su propia historia de inmigración, llena de fuerza y vitalidad.

- “I Am Every Good Thing”, de Derrick Barnes y Gordon C. James

Una historia protagonizada por un narrador negro lleno de confianza, que celebra el valor y la fortaleza de los niños negros. Es una celebración de la excelencia negra.

- “Free to Learn: Cómo Alfredo López luchó por el derecho a ir a la escuela”, de Cynthia Levinson

Cuenta la historia de Alfredo López, un niño indocumentado que participó en un caso del Tribunal Supremo (Plyler contra Doe) sobre el derecho a la educación.

- Mahalia Jackson: Caminando con reyes y reinas, de Nina Nolan

La increíble historia de cómo Mahalia Jackson se convirtió en la reina de la música gospel.

- “On Her Wings: La historia de Toni Morrison”, de Jerdine Nolan

La innovadora escritora estadounidense Toni Morrison creció escuchando a su familia contar mitos, leyendas e historias de la Biblia. Cuando llegó el momento de escribir sus propias historias, supo que quería escribir sobre su gente: la gente negra. Sus novelas han sido galardonadas con el Premio Pulitzer y el Premio Nobel.

- “Sanctuary: Kip Tiernan y Rosie's Place, el primer refugio para mujeres del país”, por Christine McDonnell

Inspirada por la generosidad de su propia abuela durante la Gran Depresión, Kip decide abrir el primer refugio para mujeres sin hogar: un refugio donde no se hacen preguntas, no hay que realizar tareas domésticas, solo se ofrecen buenas comidas y camas cálidas.

- Algo sucedió en nuestro parque: Unidos contra la violencia armada, de Ann Hazzard, Marianne Celeno y Marietta Collins

Cuando Keisha, la prima de Miles, resulta herida en un tiroteo, él se da cuenta de que las personas pueden trabajar juntas para reducir la probabilidad de que se produzcan actos de violencia en su comunidad.

- ¡Gracias, Omu! de Oge Mora

La historia trata de Omu, que prepara un guiso y lo comparte con sus vecinos; ellos le muestran su agradecimiento llevándole comida.

- La estudiante más mayor: Cómo Mary Walker aprendió a leer, de Rita Lorraine Hubbard

Mary Walker, que nació en la esclavitud, aprendió a leer a los 116 años tras una larga vida, demostrando que nunca se es demasiado mayor para aprender.

Libros en Español

- “Areli es una soñadora”, de Areli Morales
- “¡Gracias, Omu!”, de Oge Mora
- “Hasta que alguien escuche: una historia sobre fronteras, familia y la misión de una niña”, de Estela Juárez
- “La alumna más mayor: cómo Mary Walker aprendió a leer”, de Rita Lorraine Hubbard

Preguntas para el debate: Una vez terminada la historia, vuelvan atrás y planteen las mismas preguntas que pidieron al grupo que reflexionara antes de leerla. Esto debería dar lugar a un debate espontáneo sobre elementos de la historia como los personajes, el escenario y la estructura narrativa (el principio, el desarrollo y el final).

Elegir una historia y ordenar sus ideas

10 minutos

Repartir las hojas de trabajo “Mapa narrativo” y cualquiera de las hojas de trabajo “Lo primero, lo último, lo mejor y lo peor” que haya recogido anteriormente.

En primer lugar, tomen la hoja de trabajo “Lo primero, lo último, lo mejor y lo peor” de la semana pasada, en la que hizo una lluvia de ideas sobre sus “decepciones y milagros”.

1. **Elegir su historia:** Repasen su lista de “Lo primero, lo último, lo mejor y lo peor”. ¿Qué decepción o qué milagro sería el más impactante y significativo para convertirlo en un libro infantil
 - **Tener en cuenta el tono:** piensen en el ejemplo del libro que se leyó. Por ejemplo, [Insertar título del libro] aborda un tema complejo (como la violencia armada, la inmigración, el hambre, el acceso a la educación o la falta de vivienda) sin resultar excesivamente aterrador ni explícito. Muestra el impacto y las secuelas “como una venda o una sensación inquietante que perdura” en lugar de la cruda realidad en sí misma. ¿Cómo pueden explicar el suceso que eligieron de una manera similar y con tacto, de modo que un niño pueda entenderlo?

Imaginar los detalles:

- i. ¿Qué ilustraciones irían bien con esta historia?
 - ii. ¿Cómo podrían reflejar el significado más profundo del suceso, o cómo les cambió?
2. **Organizar sus ideas:** Una vez que hayan hecho su selección definitiva, tomen la hoja de trabajo “Mapa narrativo” y organicen sus ideas para escribir este nuevo cuento infantil.

- **Pensar en limitar el número de personajes:** solo los personajes fundamentales para sus historias necesitan nombres y descripciones. Demasiados personajes pueden resultar confusos. Intenten que los personajes principales no superen los cuatro. A los demás personajes se les puede describir brevemente, por ejemplo, como “el vendedor ambulante” o “el pastor”, si solo aparecen por un momento. No necesitan nombre ni descripción.

- **Escenario:** El escenario suele incluir tanto el lugar como el momento. ¿Dónde ocurrió la historia? ¿En casa? ¿En la escuela? ¿En el supermercado? ¿En qué año? ¿A qué hora del día? ¿En qué estación del año?

- **Principio, nudo, desenlace:**
 - i. **Inicio:** El inicio de una historia suele describir el “mundo cotidiano” del personaje principal. Imaginen que le describen su día a día a alguien de otro planeta. ¿Qué información necesitarían saber que ustedes consideran cotidiana, pero que para esa persona podría resultar inusual?

 - ii. **Parte central:** La parte central de una historia suele narrar cómo cambia el personaje o los personajes. ¿Qué sucede en esta historia que hace que cambie el personaje o los personajes principales?

 - iii. **Final:** ¿Será el final de la historia una sorpresa? ¿O el lector lo verá venir? ¿El final de la historia volverá a retomar detalles del principio para dar una sensación de cierre? ¿Cómo se resolverá el problema al que se enfrentan?

Una vez completada la hoja de trabajo del “mapa narrativo”, es un buen momento para tomar un descanso para beber agua o ir al baño, si alguien lo necesita.

Escribir su historia

20 minutos

Una vez que tengan un esquema para sus historias, busquen un lugar cómodo donde sentarse con algo para escribir (lapiceros o bolígrafos) y hojas con líneas, y empiecen a escribir sus

historias. No se corrijan a sí mismos; simplemente escriban lo que se les venga a la mente mientras siguen su esquema. Ya habrá tiempo más adelante para editar y reforzar la historia.

Mantengamos el ruido al mínimo durante los próximos 20 minutos para que todos puedan escribir sin distracciones. Un recordatorio: si revivir la historia les hace sentir que están fuera de su Zona de Tolerancia, tómense un descanso y vuelvan a revisar su Plan de Autocuidado.

Una vez que las historias estén terminadas, los participantes pueden guardarlas para traerlas a la próxima reunión, o pueden entregárselas al facilitador del grupo para que no se pierdan entre módulos.

Oración final

2 minutos

Padre Celestial, te damos gracias por el regalo de estas historias. Gracias por el valor que llenó esta sala mientras pasábamos de una página en blanco a un esquema narrativo y, luego, a un primer borrador.

Te pedimos que bendigas las historias que hemos comenzado a escribir. Que sean sinceras, sensibles y ricas en el significado que has tejido a lo largo de nuestras vidas. Reconocemos que este proceso nos hace vulnerables, y oramos para que tu sanación y consuelo se posen sobre cualquier emoción o recuerdo que se haya despertado hoy.

Haz que salgamos de este lugar sin sentirnos agotados, sino llenos de la certeza de que nuestras historias, tanto las difíciles como las milagrosas, importan. Ayúdanos a seguir viendo tu compasión en nuestras propias vidas y en las vidas de los demás. En tu santo nombre, te lo pedimos. Amén.

Taller 1- Módulo 4

Taller 1 - Módulo 4

Cada módulo será de 1 hora	Primeros 15 minutos	Segundos 15 Minutos	Terceros 15 Minutos	
Módulo 4	Oración inicial Repaso de los últimos tres módulos, en especial el plan de autocuidado y los acuerdos del grupo.	Todos aquellos que quieran leer su historia en voz alta ante el grupo. El grupo ofrece comentarios para mejorar la historia.		Hablar las o compa pública Se t oración

Taller 1 - Módulo 4	1
Materiales necesarios	1
Oración inicial	2
Revisión de los acuerdos de autocuidado y de grupo	2
Hora de la lectura en voz alta	3
Oportunidades de revisión	4
Oración final	4

Materiales necesarios

- Acuerdos de grupo a los que se hace referencia
- Hojas de trabajo “Comentarios entre compañeros”, suficientes para que cada escritor reciba comentarios de todos los participantes del grupo (multiplicar por dos el número de participantes para saber cuántas hojas necesitarán, Por ejemplo, si hay 4 participantes, tener 16 copias de la hoja de trabajo)
- Hojas de trabajo “Reflexión: tres, dos, uno” (una por cada participante)
- Material para escribir (lápiz, lapiceros o bolígrafos)
- Copias de los relatos de todos los participantes

Oración de inicio

2 minutos

Santo, hacemos una pausa al comienzo de este tiempo juntos para respirar, para encontrar la paz y para recordar que estamos bajo Tu cuidado. Mientras nos preparamos para compartir las historias que hemos escrito, reconocemos el valor que se necesita para pronunciar palabras que nacieron en los rincones más recónditos de nuestro ser. Danos la sabiduría para escuchar nuestras propias necesidades y para respetar los límites que nos mantienen con los pies en la tierra y nos mantienen íntegros.

Bendice las prácticas de autocuidado que hemos establecido para nosotros mismos. Bendice los acuerdos que hemos forjado como comunidad. Ayúdanos a sentir lo que necesitamos hoy, ya sea hablar, escuchar o simplemente estar presentes.

Que este círculo sea un lugar de amabilidad y confianza. Que cada voz sea recibida con respeto. Que nuestras palabras nos ayuden a comprendernos a nosotros mismos y a los demás más profundamente. Guíanos con amabilidad, curiosidad y compasión al comenzar este trabajo compartido.

Amén.

Revisión de los acuerdos de autocuidado y de grupo

10 minutos

Hoy tendremos la oportunidad de compartir entre nosotros las historias que hemos escrito. Compartir puede hacernos sentir más vulnerables que escribir en privado, por lo que es importante recordar que compartir es siempre una decisión propia. Pueden participar de la forma que les resulte más cómoda hoy.

Antes de que decidan si quieren compartir o no, vamos a repasar dos cosas que creamos juntos al principio de este proceso: sus hojas de trabajo sobre el autocuidado y nuestros acuerdos grupales. Estas herramientas pueden ayudarles a darse cuenta de lo que necesitan hoy y a determinar si este les parece un espacio seguro y de apoyo para compartir.

- En primer lugar, invitar a los participantes a dedicar unos minutos en silencio a revisar en privado sus hojas de trabajo sobre el autocuidado. A continuación, pregúntales: “¿Hay algo que les gustaría añadir o modificar en su plan de autocuidado para hoy?”. Es tiempo para reflexionar y hacer cambios.
- A continuación, repasen en voz alta los acuerdos del grupo como comunidad. Pregunten: “¿Hay algo que queramos actualizar para que todos se sientan seguros y

apoyados al compartir hoy?”. Realicen los cambios que el grupo mencione. Como facilitador, está bien sugerir cambios basados en las interacciones que haya observado entre los participantes.

Incluso tras esta reflexión, está perfectamente bien no compartirlas. Algunos escritores prefieren mantener en privado sus obras más personales hasta que les parezca que están más pulidas. Otros optan por compartirlas solo con un amigo de confianza o un compañero de escritura. Y si en este momento están pasando por algo difícil, es aconsejable que se escuchen a sí mismos antes de compartir material delicado. Siempre pueden pedir opiniones más adelante, cuando se sientan más centrados y preparados.

Hora de la lectura en voz alta

30 minutos

Facilitadores: procuren que esta actividad de lectura en voz alta sea relajada. Lo ideal es sentar a todos alrededor de una mesa o en círculo y que lean en voz alta de uno en uno. No creen un escenario, ni utilicen micrófonos, ni hagan que nadie se sienta al centro de la atención. El objetivo no es la actuación, sino la seguridad y la creación de vínculos. Si hay mucha gente, asegúrense de que todos tengan un tiempo justo para leer. Quizás sea necesario designar a alguien para que controle el tiempo y se asegure de que todas las lecturas quepan en 30 minutos. Repartan suficientes hojas de “Comentarios de los compañeros” y lápices, lapiceros o bolígrafos para escribir para que cada participante pueda revisar cada historia leída en voz alta.

Los escritores profesionales suelen decir que “toda escritura es reescritura”. Esto nos recuerda que nuestro primer borrador es solo un punto de partida, no un producto terminado. Una de las mejores formas de desarrollar una historia es compartirla con otros escritores y recibir comentarios reflexivos y constructivos antes de presentarla a un público más amplio. Hoy nos vamos a apoyar mutuamente en ese proceso, utilizando pautas claras para que sepan qué tipo de comentarios recibirán como escritores y qué tipo de comentarios les resultará útil ofrecer como oyentes.

Al dar retroalimentación, siempre nos centramos en el texto, no en el autor. Mantener los comentarios vinculados al texto ayuda a evitar las críticas personales y garantiza que el proceso sea respetuoso y productivo. Por ejemplo, en lugar de decir “Su texto es confuso”,

podría decir “Esta oración o este párrafo me resultaron confusos”. Nuestro objetivo es ofrecer retroalimentación que ayude al autor a desarrollar y mejorar su texto, no a menospreciarlo.

Usaremos el método de retroalimentación “Lo que brilla y lo que crece”. Mientras escucha cada historia, identifique dos “puntos que brillan”: momentos que realmente les gustaron, disfrutaron o les parecieron especialmente efectivos, y expliquen por qué les llamaron la atención. Luego, identifiquen un “punto que crece”: un aspecto en el que vean espacios para crecer o mejorar. Quizás haya algo sobre lo que les gustaría saber más, una sección que les pareció un poco larga o un momento en el que se sintieron confundidos. Recibirán una hoja de trabajo para cada historia que les ayudará a plasmar estos pensamientos. Guarden sus hojas de trabajo de revisión por pares hasta el final de nuestra lectura. Después, entregarán al autor sus notas de “retroalimentación por pares” para que se las lleve a casa y las utilice mientras continúa revisando su trabajo.

Oportunidades de revisión

15 minutos

Facilitadores: Si saben de alguna oportunidad pública próxima en la que los participantes puedan compartir sus historias, este es el momento de mencionarla. Podría tratarse de un evento comunitario, un servicio religioso o incluso una publicación local interesada en recopilar historias para una antología. Ofrecer una “fecha límite” concreta para las revisiones puede ayudar a los participantes a mantenerse motivados y comprometidos con el proceso de escritura.

En unos minutos, recibirán los formularios de comentarios de la “revisión por pares” de sus compañeros escritores. Antes de leerlos, recuerden que sus sugerencias tienen como objetivo fortalecer a ustedes y a sus historias, no desanimarnos. Los comentarios pueden resultar incómodos a veces, pero nos ayudan a crecer y revelan puntos ciegos que tal vez no notemos por nuestra cuenta. Incluso los escritores más consumados cuentan con la ayuda de editores. Hoy, hemos sido ese apoyo los unos para los otros. Su tarea ahora es tomar los comentarios que haya recibido e incorporarlos a su próximo borrador para crear una historia aún más sólida.

Por favor, repartir la hoja de trabajo “Reflexión: tres, dos, uno”.

Como ocurre con cualquier comentario, pueden “quedarse con lo que les sirva y descartar el resto”. Es posible que algunas sugerencias no les convenza o que no les resulten útiles en este momento. Esta hoja de trabajo les ayudará a analizar los comentarios e identificar cuáles pueden influir de manera significativa en su revisión. Recuerden que reescribir suele implicar cambios sustanciales, no solo corregir errores tipográficos. La mayoría de los escritores

profesionales pasan por al menos siete borradores completos antes de que un texto esté listo para su publicación.

Teniendo en cuenta los comentarios de sus compañeros, podrían decidir:

- Modificar la elección de las palabras
- Eliminar las oraciones que no aportan nada a la historia o que la hacen parecer demasiado larga
- Perfeccionar la estructura del inicio, el desarrollo y el final
- Añadir explicaciones o detalles donde sea necesario
- Reescribir algunas secciones para aclarar el punto central de la historia; en este caso, ¿queda claro que está hablando de dónde vieron a Dios en medio de una decepción o de un milagro?

Sigan revisándolo hasta que consideren que está listo para compartirlo con un público más amplio.

Oración de cierre

Dios misericordioso, te damos gracias por las historias que se han compartido hoy en este espacio y por el valor que se necesita para contarlas. Gracias por la escucha atenta, los comentarios reflexivos y la confianza que hemos cultivado juntos.

Al concluir este momento de intercambio, ayúdanos a llevar adelante lo que nos fortalece y a dejar atrás lo que ya no nos sirve. Dale a cada escritor claridad al revisar, esperanza al dar forma a sus próximos borradores y paciencia consigo mismo a medida que sus historias crecen.

Recuérdanos que nuestras palabras no tienen que ser perfectas para ser significativas. Recuérdanos que el crecimiento lleva tiempo. Recuérdanos que fuimos creados para aprender, para crear y para apoyarnos unos a otros. Continúa rodeándonos con Tu firmeza y paz hasta que nos reunamos de nuevo.

Amén.

Seminario 2- El buen samaritano

DÍA 2 - La provisión de Dios

El buen samaritano, Lucas 10:25-37

El buen samaritano

25 Y he aquí un intérprete de la ley se levantó y dijo, para probarle: Maestro, ¿haciendo qué cosa heredaré la vida eterna? **26** Él le dijo: ¿Qué está escrito en la ley? ¿Cómo lees? **27** Aquél, respondiendo, dijo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con todas tus fuerzas, y con toda tu mente; y a tu prójimo como a ti mismo. **28** Y le dijo: Bien has respondido; haz esto, y vivirás.

29 Pero él, queriendo justificarse a sí mismo, dijo a Jesús: ¿Y quién es mi prójimo? **30** Respondiendo Jesús, dijo: Un hombre descendía de Jerusalén a Jericó, y cayó en manos de ladrones, los cuales le despojaron; e hiriéndole, se fueron, dejándole medio muerto. **31** Aconteció que descendió un sacerdote por aquel camino, y viéndole, pasó de largo. **32** Asimismo un levita, llegando cerca de aquel lugar, y viéndole, pasó de largo. **33** Pero un samaritano, que iba de camino, vino cerca de él, y viéndole, fue movido a misericordia; **34** y acercándose, vendó sus heridas, echándoles aceite y vino; y poniéndole en su cabalgadura, lo llevó al mesón, y cuidó de él. **35** Otro día al partir, sacó dos denarios, y los dio al mesonero, y le dijo: Cuídalo; y todo lo que gastes de más, yo te lo pagaré cuando regrese. **36** ¿Quién, pues, de estos tres te parece que fue el prójimo del que cayó en manos de los ladrones? **37** Él dijo: El que usó de misericordia con él. Entonces Jesús le dijo: Ve, y haz tú lo mismo.



Taller 2- Módulo 2

Taller 2 - Módulo 2

Cada módulo será de 1 hora	Primeros 15 minutos	Segundos 15 Minutos	Terceros 15 Minutos	
Módulo 2	Oración inicial. Repaso de lo tratado en el Módulo 1. Lectura Divina de Lucas 10:25-37.		Reflexión sobre el tema de Lucas 10:25-37: el egoísmo y la generosidad.	Hacer para mome mome genero Termin final.

Taller 2 - Módulo 2	1
Materiales necesarios	1
Oración inicial	2
Repaso del módulo 1	2
Lectura Divina de Lucas 10:25-37	4
Debate	5
Lista de ideas	6
Oración final	7

Materiales Necesarios

- Una biblia
- Copias de la Lectura Divina de Lucas 10:25-37
- Copias de la hoja de trabajo “Lo primero, lo último, lo mejor, lo peor: un momento egoísta y un momento generoso”
- Material para escribir (lápiz, lapiceros, bolígrafos)
- Acuerdos del grupo a los que hacer referencia

Oración de inicio

2 minutos - (Antes de la oración, invitar a todos a respirar profundamente tres veces y a guardar un momento de silencio. Esto ayuda a crear el ambiente adecuado.)

Dios misericordioso y amoroso,

Nos reunimos de nuevo en tu presencia, agradecidos por este espacio y por la compañía de los demás. Hacemos una pausa para respirar, para recordar que tú estás aquí.

Señor, recuerdanos que ser ricos en fe no tiene que ver con lo que poseemos, sino con quién nos sostiene. Tú estás con nosotros en nuestras dificultades y en nuestra fortaleza, en nuestra sanación y en nuestra esperanza. Mientras escuchamos hoy, ayúdanos a hacerlo con compasión y curiosidad.

Abre los oídos de nuestros corazones para que podamos escuchar Tu voz hablando a través de la historia del buen samaritano. Donde hemos estado a la defensiva, hablándonos. Donde hemos estado cansados, renuevanos. Donde hemos tenido miedo, danos valor para amar más allá del miedo.

Te ofrecemos este tiempo, Señor. Que sea un espacio de seguridad, honestidad y gracia. Ayúdanos a ver cómo ya estás obrando en nuestras vidas y en nuestras comunidades, y enséñanos a reconocer tu presencia en las historias cotidianas que vivimos y compartimos.

Oramos en el nombre de Jesús, Amén.

Repaso del módulo 1

5 minutos - (Si están siguiendo los días en orden, pueden saltarse el repaso del módulo 1 y empezar dónde está el *)

¡Bienvenidos de nuevo! Hagamos otra ronda rápida de presentaciones. (Vamos pasando por la clase, cada uno dice su nombre)

Ahora que volvemos para otra jornada de «Ricos en la fe», tomemos un momento para recordar dónde empezamos, qué hemos aprendido y cómo estamos creciendo juntos. Aprendimos que “ricos en la fe” no se trata de ser ricos ni de tener una vida perfecta, sino de la presencia de Dios con nosotros, incluso en medio de las dificultades. Estamos aquí para compartir nuestras historias, relacionarlas con las Escrituras, apoyarnos mutuamente y descubrir cómo Dios ya está obrando en nuestras vidas y en nuestras comunidades.

Si lo recuerdan, nuestros tres grandes objetivos para este programa son:

- Sentirse más conectados con Dios y con los demás al compartir sus historias.
- Ver sus historias desde una perspectiva diferente a través del prisma de las Escrituras y del amor de Dios.
- Alentar a otros al ver cómo Dios obra en sus vidas y en las propias.

Durante nuestra primera sesión, nos centramos en prepararnos a nosotros mismos y a nuestro grupo para las historias que vendrían. Hablamos sobre el trauma y lo definimos como algo que socava nuestra sensación de seguridad y cambia nuestra forma de ver el mundo. Presentamos la “ventana de tolerancia”, que es la zona en la que nos sentimos seguros, tranquilos y conectados.

- ¿Demasiada emoción? Eso es **hiperactivación** (ansiedad, nerviosismo, agobio).
- ¿Demasiada poca emoción? Eso es **hipoactivación** (entumecimiento, apatía, cansancio).

* En nuestros grupos, nuestro objetivo es mantenernos dentro de esa ventana de tolerancia para poder escuchar, aprender y amar de verdad. Dado que contar historias difíciles puede despertar emociones intensas, también hemos creado planes personales de autocuidado que nos ayuden a volver a nuestra ventana de tolerancia. Si aún conservan sus hojas de trabajo de la “Ventana de tolerancia” y del “Autocuidado”, les invito a que las saquen ahora y les echen un vistazo a modo de recordatorio mientras avanzamos en la sesión de hoy.

Para asegurarnos de que este espacio siga siendo un lugar seguro y sagrado, hemos elaborado juntos unas normas de grupo. (Consultar el cartel (póster) con las normas de grupo, colocado en un lugar visible para todos.) Respondimos a tres preguntas:

- ¿Cómo queremos sentirnos juntos?
- ¿Qué comportamientos nos ayudarán a sentirnos así?
- ¿Qué hacemos si surge un conflicto?

Nos ayudaron a elegir los sentimientos más importantes que queremos proteger en este espacio. Hicimos una lluvia de ideas sobre qué acciones generan esos sentimientos. Estos acuerdos son una promesa viva que nos hacemos unos a otros y que revisaremos cuando sea necesario.

Pregunta para el debate: ¿Hay algún cambio que quieran hacer en su plan de autocuidado o en los acuerdos de nuestro grupo antes de empezar hoy?

En la próxima hora, vamos a escuchar la parábola del buen samaritano, que se encuentra en el libro de Lucas, capítulo 10. El hábito de escuchar las historias bíblicas nos preparará para escuchar bien las historias de los demás y nos ayudará a empezar a ver cómo el Espíritu Santo nos ayuda a percibir nuestras propias historias de manera diferente en el contexto de las Escrituras. En la parábola del buen samaritano hay personajes egoístas y personajes generosos. Al final de nuestra hora juntos, vamos a hacer una lluvia de ideas para crear una lista de momentos de egoísmo y generosidad en nuestras propias vidas, que servirá de base para escribir un poema o una canción durante nuestra próxima reunión.

Vamos a empezar con una antigua forma cristiana de leer la Biblia, llamada “lectura divina”.

Lectura Divina de Lucas 10:25-37

20-25 minutos - (Si están siguiendo los días en orden, pueden saltarse la explicación sobre la lectura divina y empezar dónde está el asterisco (*))

Repartir la hoja de trabajo “Lectura Divina Lucas 10:25-37” y material para escribir (lápiz, lapicero o bolígrafo)

La expresión latina «lectio divina» significa “lectura divina”. Se trata de una práctica cristiana que se remonta al siglo VI. Algunos de los primeros monjes cristianos tomaban un pasaje de las Escrituras y lo releían cuatro veces, cada vez centrándose en un aspecto diferente. En aquel entonces, el método de la lectura divina seguía cuatro pasos: lectio (lectura), meditatio (meditación), contemplatio (contemplación) y oratio (oración). La lectura divina es diferente del estudio de la Biblia. No es una actividad intelectual, como aprender datos, traducir palabras del hebreo o estudiar la geografía de las antiguas tierras de la Biblia. Más bien, es una forma de ver cómo el Espíritu Santo obra en nuestro interior para escuchar las historias de las Escrituras de una manera nueva. Como diría San Benito, la lectura divina nos permite “escuchar con el oído del corazón”.

La lectura divina también permite que el Espíritu Santo amplíe nuestra capacidad de escuchar. Muchos creen que, tras practicar la lectura divina, se puede llegar a vivir más profundamente y a percibir más fácilmente la presencia de Dios en los acontecimientos de cada día, ya que, cuando escuchamos con atención, traspasamos el velo de nuestra propia forma de pensar y nos conectamos con la forma de pensar de Dios.

* Hoy en día, los pasos de la lectura divina se han simplificado en las cuatro «R»: **leer, reflexionar, responder y descansar**. Para ahorrar tiempo, voy a leer este pasaje de las Escrituras, Lucas 10:25-37, tres veces. Cada vez, antes de comenzar a leer el texto, les daré una indicación sobre a qué deben prestar atención. Su tarea es hacer lo que sea necesario para ayudarles a escuchar bien, ya sea cerrar los ojos, encontrar una forma cómoda de sentarte, respirar lentamente o imaginarse en la escena del pasaje.

Antes de la primera lectura:

- Decir: **“Mientras leo, pregúntese: “¿Qué palabra o frase me está señalando Dios en las Escrituras? No le den demasiadas vueltas, solo presten atención”.**
- Leer en voz alta Lucas 10:25-37.

Después de la primera lectura:

- Dar a los alumnos unos segundos para que anoten en su hoja de trabajo qué palabra o frase les ha llamado la atención.
- Vayan pasando por todos los alumnos: **¿Qué palabra o frase les ha llamado la atención?**

Antes de la segunda lectura:

- Decir: “Mientras leo esta historia por segunda vez, pregúnteles”: **“¿Qué me está diciendo Dios a través de esta palabra o frase? ¿Qué podría significar esta palabra o frase, especialmente en sus vidas?”**
- Leer en voz alta Lucas 10:25-37.

Después de la segunda lectura:

- Dar a los alumnos unos segundos para que anoten en su hoja de trabajo qué significaba la palabra o frase.
- Compartir brevemente un minuto como máximo, de forma aleatoria, no por turnos para que algunos puedan optar por no participar): **¿En qué los hizo pensar? ¿Qué les viene a la mente?**
- Permita que surja un debate de forma natural, pero tome en cuenta que la mayor parte de la conversación debería tener lugar después de la tercera lectura.

Antes de la tercera lectura:

- Decir: “Mientras leo esta historia por tercera vez, oren a Dios: **“¿Qué quieres que haga con esta palabra?”**
- Leer en voz alta Lucas 10:25-37.

Tras la tercera lectura

- Pedir a todos que dediquen unos momentos a la oración en silencio.
- Dar a los participantes unos segundos para que anoten su conversación con Dios en su hoja de trabajo.
- Este es un buen momento para hacer una pausa para beber agua o ir al baño.

Debate

15 minutos

Cuando todos vuelvan al grupo, compartan al azar, no por turnos, para que quienes no quieran participar puedan abstenerse. Comiencen con las siguientes preguntas:

- Siento que Dios me dice...
- Creo que Dios quiere que yo...

Dejen que el debate surja de forma natural, o anímalo con algunas preguntas de seguimiento. Aquí tienen algunas posibles preguntas de seguimiento:

- Las buenas historias suelen tener finales sorprendentes. ¿Cómo sorprendió el final de esta historia a cada uno de los personajes: al sacerdote, al levita, al samaritano, al hombre herido y al oyente que le hizo la pregunta a Jesús?

- El samaritano vio al hombre herido en la zanja y lo atendió, aunque muchos otros simplemente pasaron de largo. En su vida, ¿en qué aspectos Dios presta atención a algo que al mundo no le importa?
- Los prejuicios están presentes en esta historia. Sabemos que las personas que pasaron de largo (el sacerdote y el levita) tenían prejuicios. Esa es parte de la razón por la que se alejaron del hombre herido. Pero, ¿qué prejuicios tenía el hombre herido que yacía en el suelo? ¿Creen que él quería que lo ayudara un samaritano?

Elaborar una lista

12 minutos

En esta historia, tanto el sacerdote como el levita son considerados hombres santos. Son respetados por su fe y su servicio. Sin embargo, cuando ven al hombre herido tirado al borde del camino, dan media vuelta. Eligen la autoprotección en lugar de la compasión. Por el contrario, el samaritano, alguien a quien la mayoría de los oyentes de la época habrían considerado impuro o incluso medio pagano, hace lo contrario. Se detiene. Atiende las heridas del hombre. Se asegura de que sea atendido y de que tenga un lugar donde recuperarse.

En nuestras propias vidas, vemos el mismo contraste entre el egoísmo y la generosidad. Todos hemos tenido momentos en los que hemos actuado por miedo, por agotamiento o por la sensación de que nuestro tiempo, dinero o energía eran demasiado limitados para compartirlos. A veces, el egoísmo tiene que ver con la supervivencia. Pero otras veces, como en esta historia, nuestra autoprotección puede herir profundamente a otra persona. ¿Cuándo han visto que el egoísmo cause daño? ¿Cuándo su propio egocentrismo ha lastimado a alguien que les importa?

Y, sin embargo, todos tenemos la capacidad de ser generosos. Con demasiada frecuencia, las historias sobre nuestros vecindarios nos presentan como los que reciben ayuda. Pero sabemos que la generosidad fluye dentro de nuestras propias comunidades todos los días. Piensen en la abuela que acoge a sus nietos en lugar de verlos ingresar en un hogar de acogida, o en la vecina que abre su casa para las cenas de la iglesia. La pobreza no borra la generosidad, a menudo la profundiza. ¿Cómo han retribuido ustedes, o alguien que conocen, a su familia, su comunidad o su ciudad?

Repartir la hoja de trabajo “Lo primero, lo último, lo mejor, lo peor: un momento egoísta y un momento generoso”.

Vamos a utilizar esta hoja de trabajo para hacer una lluvia de ideas y crear una lista de decepciones y milagros de nuestras propias vidas. En la parte superior de la hoja aparecen las palabras “Primero, Último, Peor, Mejor”. En el lado izquierdo de la hoja se lee: “Momento egoísta” y “Momento generoso”. Usar esta tabla para pensar en ocho situaciones de nuestras vidas que encajen en las descripciones de la parte superior y del costado. Por ejemplo, “el primer momento egoísta que recuerdo o presencié” o “el mejor acto de generosidad que he recibido”. No se censuren, simplemente escriban lo que se venga a la mente. Siéntanse libres de anotar ideas descabelladas. A menudo, esas pueden conducir a algo grandioso. Más adelante tendremos tiempo para editarlas. Si les cuesta pensar en algo que escribir, oren al respecto. Pregúntente a Dios: “¿Cuándo he usado lo que tengo para marcar una gran diferencia en la vida de otra persona?”.

Dar a todos 10 minutos para escribir. Los participantes pueden guardar sus hojas de trabajo para sí mismos o entregárselas al líder del grupo, si temen que la lista se pierda antes de la próxima sesión.

En nuestra próxima sesión, vamos a centrarnos en uno solo de estos momentos de egoísmo o generosidad para plasmarlo en un poema de spoken word (palabra hablada) o en una canción.

Oración final

3 minutos

Dios de misericordia y compasión,

Gracias por reunirte con nosotros aquí hoy. A través de tu Palabra y de los demás, nos has recordado cómo se manifiesta la generosidad en pequeños gestos de amor que sanan y restauran.

Al salir de este lugar, llevemos con nosotros las lecciones del buen samaritano. Ayúdanos a fijarnos en las personas a las que, de otro modo, pasaríamos por alto. Ayúdanos a reconocer cuándo el miedo o el agotamiento nos impiden mostrar bondad. Y cuando veamos necesidades en nuestras familias, nuestros vecindarios o nuestra ciudad, ayúdanos a responder no con juicio o vacilación, sino con valentía y compasión.

Señor, sigue obrando en nosotros mientras reflexionamos sobre las historias de egoísmo y generosidad en nuestras propias vidas. Muéstranos cómo redimes incluso nuestros fracasos y los conviertes en oportunidades para la gracia. Recuérdanos que cada acto de cuidado, por pequeño que sea, puede revelar Tu reino en la tierra.

Mantenernos a salvo y firmes hasta que nos reunamos de nuevo, y que la paz de Cristo guarde nuestros corazones y guíe nuestras manos.

En Tu santo nombre oramos, Amén.



Taller 2- Módulo 3

Taller 2 - Módulo 3

Cada módulo será de 1 hora	Primeros 15 minutos	Segundos 15 Minutos	Terceros 15 Minutos	
Módulo 3	Oración inicial Repaso de lo tratado en los módulos 1 y 2	Leer un poema o escuchar una canción que se refiera a este grupo. Debatir sobre símiles y metáforas.	Elegir un momento de egoísmo o lista sobre el que se escribió hoy símiles y metáforas. Escribir sus historias de egoísmo en forma de poema o letra de canción. Terminar con una oración final.	

Taller 2 - Módulo 3

	1
Materiales necesarios	2
Oración de inicio	2
Repaso de los módulos 1 y 2	3
Ejemplos de poemas y canciones	4
Poemas en inglés	5
Poemas en español	8
Canciones en inglés	10
Canciones en español	11
Seleccionar y organizar sus ideas	12
Escribir sus poemas o letras de canciones	13
Oración final	13

Materiales necesarios

- Acuerdos grupales para consultar
- Copias de la hoja de trabajo “Metáforas y símiles”
- Una copia impresa de la “Rueda de las emociones” para que los participantes la consulten
- Hojas de papel con líneas
- Material para escribir (lápiz, lapicero o bolígrafo)

Oración inicial

2 minutos - *(Antes de la oración, invite a todos a respirar profundamente tres veces y a guardar un momento de silencio. Esto ayuda a crear el ambiente adecuado.)*

Dios de las historias y los símbolos, te damos gracias por reunirnos de nuevo en este espacio sagrado. Has estado con nosotros en nuestros «primeros» y “últimos” momentos, en lo “mejor” y en lo “peor”. Te encuentras con nosotros en los momentos de egoísmo y de generosidad, no para juzgarnos, sino para enseñarnos cómo es el amor en la vida real.

Mientras escuchamos y creamos hoy, abre nuestros corazones para ver la belleza y el significado que has escrito en nuestras historias. Ayúdanos a encontrarte en las metáforas y los símiles de nuestras propias vidas: en las grietas donde aún crecen las flores, en las canciones que surgen de la lucha y en la misericordia silenciosa que nos ayuda a comenzar de nuevo.

Que este tiempo juntos sea rico no en perfección o rendimiento, sino en honestidad, imaginación y tu presencia constante entre nosotros. Te lo pedimos en el nombre de Jesús, el Verbo hecho carne, la Historia que da sentido a todas nuestras historias. Amén

Repaso de los módulos 1 y 2

5 minutos *(Si están siguiendo los días en orden, pueden saltarse el repaso y pasar directamente a la pregunta para debatir.)*

¡Bienvenidos de nuevo a “Ricos en la fe”! En las dos primeras sesiones, profundizamos en lo que significa ser “ricos” en Dios; no a través de la riqueza material o la perfección, sino a través de Su presencia con nosotros, especialmente en momentos de dificultad. Revisamos los objetivos de nuestro camino juntos: sentirnos más conectados con Dios y con los demás al compartir nuestras historias, ver nuestras historias de manera diferente a través del lente de las Escrituras, y animarnos unos a otros al reconocer la obra de Dios en nuestras vidas.

Comenzamos reflexionando sobre los cimientos que construimos en nuestra primera reunión. Juntos, creamos los Acuerdos del Grupo (consultar el póster de los Acuerdos del Grupo, que debe estar a la vista de todos). Estos acuerdos prometen proteger los sentimientos y la seguridad de nuestro espacio. También creamos Planes de Autocuidado, diseñados para ayudarnos a mantenernos dentro de nuestra “Ventana de Tolerancia”. Esta ventana representa la zona emocional en la que nos sentimos tranquilos, presentes y conectados. Cuando nuestras emociones se vuelven demasiado intensas, podemos sentirnos ansiosos o abrumados

(hiperactivación); cuando nos cerramos, podemos sentirnos entumecidos o desconectados (hipoactivación). Permanecer dentro de nuestra ventana nos permite escuchar, aprender y amar bien, incluso cuando compartimos historias difíciles.

Pregunta para el debate: Después de haber pasado un rato juntos, ¿hay algún cambio que quieran hacer en su plan de autocuidado o en nuestros acuerdos grupales antes de comenzar hoy?

En nuestra última sesión, nos centramos en la impactante parábola del buen samaritano de Lucas 10. Abordamos el texto bíblico mediante la Lectura Divina, la antigua práctica cristiana de la “lectura divina”. Recorrimos los cuatro pasos de **Leer, Reflexionar, Responder y Descansar** como una forma de escuchar en silencio lo que el Espíritu Santo podría habernos estado diciendo personalmente a través del texto, ayudándonos a perfeccionar nuestra capacidad de escuchar tanto a Dios como a los demás. Concluimos haciendo una lluvia de ideas para crear una lista de ocho ejemplos personales de egoísmo y generosidad utilizando el marco “Primero, Último, Peor, Mejor”.

Aferrarse a esta hoja de trabajo “Primero, Último, Peor, Mejor”, porque la vamos a usar hoy para escribir nuestro poema o letra.

Ejemplos de poemas y canciones

20 minutos

Hoy, vamos a convertir uno de los momentos de egoísmo o generosidad en una canción, letra o poema. Las canciones y poemas son una forma de contar una historia con menos palabras. Para capturar el sentimiento de una persona o un lugar en pocas palabras, los escritores a menudo usan símiles o metáforas para ayudar a explicar. **Los símiles contienen las palabras “como” o “igual que” para comparar una cosa con otra.** Algunos ejemplos de símiles son “ocupado como una abeja” o “astuto como un zorro”. Cuando usamos estas frases, sabemos que en realidad no estamos describiendo a una abeja o a un zorro, sino una manera de ser que aplica a la persona que estamos describiendo. Es más fácil decir, “ocupado como una abeja” que enumerar todas las cosas que alguien estaba haciendo que lo hacían estar ocupado.

Una metáfora es como un símil en que compara dos cosas no relacionadas para expresar un significado o sentimiento más profundo, pero lo hace sin las palabras “como” o “igual que”. Por ejemplo, “el aula era un zoológico.” Sabemos que cuando alguien dice eso, no había un zoológico real dentro del aula, sino que tenía la sensación caótica y ruidosa de un zoológico.

Una metáfora es como un símil en el sentido de que compara dos cosas no relacionadas para expresar un significado o sentimiento más profundo, pero lo hace sin las palabras “like” o “as”. (como) Por ejemplo, “el aula era un zoológico”. Sabemos que cuando alguien dice eso, no había un zoológico de verdad dentro del aula, sino que tenía la sensación caótica y ruidosa de un zoológico

Voy a leer unos poemas y les pediré que escuchen algunas canciones. Como nuestra práctica de lectura divina, su trabajo es escuchar atentamente. Sólo que esta vez, noten dónde están las similitudes y metáforas. Reconocer las similitudes y metáforas les dará las herramientas para crear su propio poema o letra.

Queda a discreción del profesor elegir algunos poemas o canciones que serían más aplicables a las personas en este grupo de narración. Si ninguna de estas sugerencias resuena, siéntanse libres de elegir poemas y canciones de su propia colección.

Poemas en Inglés

Jimmy Wall, 14 años, joven evangelista **Por Walter Dean Myers**

Las balas verdes se abren a través
El pavimento de hormigón agriado
Tener fe en el sol y el cielo
Y esperanza en Dios
Mientras proclaman el éxtasis del
rosedom
De las viviendas de ladrillo rojo
Mi lengua de ángel guerrero
Furia ardiente
Ya no a través de un vaso oscuro
Pero con la claridad de que yo soy
Y yo amo
proclamo
Soy un hombre.

Pregunta de discusión: ¿qué creen
que representa la flor que crece a
través del concreto?

Audición **Por Hope Anita Smith**

Los domingos por la mañana en
nuestra casa
Están llenos de música
La abuela está cantando
Dice que está haciendo una audición
Para el coro celestial
La música de su voz
Se levanta y se viste
nos alimenta

Y fuera de la puerta.
La abuela está cantando
Su voz es tan rica como la crema,
Seguro que mañana
Cierro los ojos e intento
No dejarla ver cómo canta su canción
me conmueve.
Déjala seguir practicando
Ella es música,
Y nunca quiero su canción
para terminar.

Pregunta de discusión: la voz de la
abuela se describe cómo "rica como
crema" y "segura como mañana".
¿Qué nos dicen estas similitudes sobre
lo que la oradora siente por ella?

Misericordia **Por Rudy Francisco**

Me pide que mate a la araña. En lugar
de eso, obtengo el máximo de armas
pacíficas que puedo encontrar.

Tomo una taza y una servilleta.

Atrapo a la araña, la pongo afuera y
permitirle alejarse. Si alguna vez me
pilla en el lugar equivocado en el
momento equivocado, simplemente
estando vivo y no molestar a nadie,
Espero que me saluden con el mismo
tipo de misericordia.

Pregunta de discusión: ¿Cómo se
convierte la araña en una metáfora del
orador? ¿Qué mensaje quieres que el
poeta quiere que le llevemos?

Egoísmo

Por Edgar Albert Guest

Busca en el historial, hijo mío, y mira lo que el egoísmo mezquino ha hecho. Encuentra si puedes una victoria que las pequeñas mentes alguna vez han guardado.

No hay ningún registro allí para leer. De hombres que lucharon por sí mismos. No hay instancia de un solo acto. Esplendor que pueden poseer con orgullo.

A través de toda la historia de la vida encontrarás "El avaro con su oro acumulado"

Un paria del rebaño humano.

Los hombres los miran con desdén, una criatura esclavizada por su riqueza. Un espíritu codicioso y triste, condenado por el dinero que ha ahorrado.

Ningún hombre fue nunca verdaderamente grande
Quien se puso por encima del estado,
Por encima de los amigos que lo rodean. Ningún hombre fue nunca verdaderamente feliz. Quien arriesgó sus alegrías sobre la riqueza acumulada y no dio nada de lo que tenía por miedo a necesitarlo él mismo.

Porque el egoísmo es frío de invierno, y amargas son sus alegrías por fin, los mismos encantos que intenta mantener, con los problemas se nublan rápidamente,
Y sólo él vivirá con alegría y morir valientemente cuando Dios llame, quien reúne sino para que pueda dar, y con sus compañeros comparte todo.

Pregunta de discusión: el poeta dice que "el egoísmo es frío invernal". ¿Qué sensación crea esa metáfora?

Tierra del bosque de hormigón

Por: Anthony Orozco

La última vez que lo comprobé,
el Departamento de Estado dijo
Debería tener dudas sobre
la nación donde estoy de vacaciones,
la tierra al sur del Río Grande.

Me sugieren que cancele las reservas
Les digo que no *mames*.
Han pasado dos años desde que la
abuela vio mi cara.
No me importa si no hay playas allí
y ciertamente no hay resorts con todo
incluido tierra seca y peligrosa es inútil
para los turistas.

Es la tierra donde te llaman carnal
cuando los necesitas tanto como ellos
a ti
la tierra que no se puede contener
por una frontera, por insultos, por un
muro o una cerca.
te llaman carnal cuando nada puede
interponerse entre ustedes.

La ironía de un pimiento picante
es su especia es su defensa natural
y también la razón por la que lo
comemos.
A veces lo que nos repele es el
Lo mismo que nos llama a repetirlos.

Es la tierra donde combinamos el
placer con un poco de dolor

Un toque de lima sobre todo
incluyendo las heridas abiertas y el
chile en nuestra fruta y hace calor en la
tierra del bloque de cemento, no hay
aire acondicionado, no hay cinturones
de seguridad y el guardabarros se ha
roto,

y hay barras de acero en estas calles
duras y reefer es popular, pero ten
cuidado con lo que dices porque los
extranjeros se convierten en acciones
por eso tengo mis pesos en mi billetera
y mis dólares en los calcetines.

Tierra donde brillan los cinturones y las
botas de los narcos,
tierra de la escucha astuta de abuela
rezando en una cocina marrón,
tierra de La Revolución pero la
institución tiene 43 estudiantes
desaparecidos.

tierra de dos trabajos seis días a la
semana, de cebollas a la parrilla,
tortillas y carne elote y aguacate y
botes de Tecate primos con piel el
color de chocolate, indios Rarámuri en
su traje típico donde la lluvia es
bienvenida y las montañas son
místicas, donde en los saltamontes

transmiten los ata
más sobrenatural

Tierra de policía
pie en la cama de

El peligro sale de
hojas de un agav
Pero hay algo q
mucho esfuerzo
en su núcleo.

Algo que arde c
que calma como
una bendición y
antes de irte.

Pero por favor, S
mente las espina
decoración están
de las cosas n
donde estoy de v

Pregunta de dis
compara a Méxic
picante. ¿Qué rev
sobre la relación
lugar?

Poemas en Español:

Como Tú

Por Roque Dalton

Yo, como tú,
amo el amor, la vida, el dulce encanto
de las cosas, el paisaje
celeste de los días de enero.

También mi sangre bulle
y río por los ojos
que han conocido el brote de las lágrimas
Creo que el mundo es bello,
que la poesía es como el pan, de todos.
Y que mis venas no terminan en mí
sino en la sangre unánime

de los que luchan por la vida,
el amor,
las cosas,
el paisaje y el pan,
la poesía de todos.

Pregunta de discusión: *El poeta dice que la poesía es como el pan, ¿qué significa ese símil?*

Hombre pequeño

Por Alfonsina Storni

Hombre pequeño, hombre pequeño,
suelta a tu canario que quiere volar
Yo soy el canario, hombre pequeño,
déjame saltar.

Estuve en tu jaula, hombre pequeño,
hombre pequeño que jaula me das.
Digo pequeño porque no me entiendes,
ni me entenderás.

Tampoco te entiendo, pero mientras tanto,
ábreme la jaula que quiero escapar.
Hombre pequeño, te amé media hora,
no me pidas más.

Pregunta de discusión: *Este poeta se compara con un canario enjaulado, ¿qué sentimiento transmite esta metáfora?*

La muralla

Por Nicolás Guillén

Para hacer esta muralla,
tráiganme todas las manos:
Los negros, su manos negras,
los blancos, sus blancas manos.
Ay,
una muralla que vaya
desde la playa hasta el monte,
desde el monte hasta la playa, bien,
allá sobre el horizonte.
—¡Tun, tun!
—¿Quién es?
—Una rosa y un clavel...
—¡Abre la muralla!
—¡Tun, tun!
—¿Quién es?
—El sable del coronel...
—¡Cierra la muralla!
—¡Tun, tun!
—¿Quién es?
—La paloma y el laurel...
—¡Abre la muralla!
—¡Tun, tun!

—¿Quién es?
—El alacrán y el ciempiés...
—¡Cierra la muralla!
Al corazón del amigo,
abre la muralla;
al veneno y al puñal,
cierra la muralla;
al mirto y la yerbabuena,
abre la muralla;
al diente de la serpiente,
cierra la muralla;
al ruiseñor en la flor,
abre la muralla...
Alcemos una muralla
juntando todas las manos;
los negros, sus manos negras,
los blancos, sus blancas manos.
Una muralla que vaya
desde la playa hasta el monte,
desde el monte hasta la playa, bien,
allá sobre el horizonte...

Pregunta de discusión: *¿Cuál es la me*

Canciones en Inglés

“Umi Says” by Mos Def -

https://www.youtube.com/watch?v=vntLKOd9sal&list=RDvntLKOd9sal&start_radio=1

- **Metáfora:** "Haz brillar tu luz en el mundo" es una metáfora para tener una influencia positiva, representando las ideas de esperanza, guía, verdad y compasión.
- **Símil:** "vuela como una paloma"

“I used to love H.E.R.” by Common -

https://www.youtube.com/watch?v=TrUERC2Zk64&list=RDTrUERC2Zk64&start_radio=1

- **Metáfora:** Common describe su relación con una mujer, pero en realidad está describiendo su menguante relación con el hip hop

“Kick, Push” by Lupe Fiasco -

https://www.youtube.com/watch?v=GI83ml69nX4&list=RDGI83ml69nX4&start_radio=1

- **Metáfora:** El skateboarding es como encontrar tu propio camino en la vida, un símbolo de movimiento, libertad y pertenencia

- “Sunday Candy” by Donnie Trumpet & the Social Experiment -

https://www.youtube.com/watch?v=i4ooH8frBWg&list=RD4ooH8frBWg&start_radio=1

- **Metáfora:** Usar la comunión, la iglesia y Sion como una manera de mostrar la naturaleza sagrada y pura de un amor romántico
- **Símbolos:** "Toma mi cuerpo como si fuera sagrado," "Hueles a luz, gas, agua, electricidad, renta," "Suenas como por qué el coro de gospel se cansó tanto."

- “Bridge Over Troubled Water” by Simon & Garfunkle -

https://www.youtube.com/watch?v=4G-YQA_bsOU&list=RD4G-YQA_bsOU&start_radio=1

- **Metáfora:** El apoyo y la generosidad de una persona son como un puente que otra puede usar para atravesar una situación difícil

- “Skyscraper” by Demi Lovato - https://www.youtube.com/watch?v=r_8ydghbGSg

- **Símbolos:** "Puedes romper todo lo que soy, como si estuviera hecho de vidrio, como si estuviera hecho de papel", "me levantaré del suelo como un rascacielos".

Preguntas de discusión: ¿Cuál es la diferencia entre un símil y una metáfora? ¿Por qué

creen que los escritores usan comparaciones como estas en lugar de simplemente describir algo literalmente? ¿Qué sucede en su imaginación cuando escuchan una fuerte símil o metáfora? ¿Cómo puede el uso de símiles o metáforas hacer que sus propias escrituras o narraciones sean más fuertes?

Canciones en Español

- “Gracias a la Vida” por Violeta Parra -
https://www.youtube.com/watch?v=w67-hlaUSIs&list=RDw67-hlaUSIs&start_radio=1
 - **Metáforas:** “dos luceros que, cuando los abro, perfecto distingo lo negro del blanco”, *los ojos permiten ver y diferenciar las experiencias de la vida*; “el alma de la voz”, *representa la capacidad de sentir y expresarse, tanto en el canto como en el habla*; “el fruto del cerebro humano”, *se refiere a las creaciones y logros del intelecto y la creatividad humana, como la música y el arte*.
- “Abriendo Caminos” por Diego Torres -
https://www.youtube.com/watch?v=ImX1AaIXJbc&list=RDImX1AaIXJbc&start_radio=1
 - **Símil:** “Como un río que camina hacia el mar”
 - **Metáfora:** “La risa del sol” - *Esta metáfora personifica al sol, atribuyéndole una acción humana para evocar la alegría, la luz y la calidez de un nuevo día*
- “Dos Oruguitas” por Sebastian Yatra -
https://www.youtube.com/watch?v=n_k8H3uct1o&list=RDn_k8H3uct1o&start_radio=1
 - **Metáfora:** *nuestras vidas pueden cambiar con milagros en un mundo que sigue cambiando, como oruguitas cambian a mariposas*
- Note

Seleccionar y organizar sus pensamientos

10 minutos

Repartir las hojas de trabajo "Metáfora y Símil" y cualquiera de las hojas de trabajo "Primero, Último, Mejor, Peor" que hayan recopilado.

1. Preparar sus materiales - *Encuentren sus hojas de trabajo "Primero, último, mejor, peor" de la semana pasada, aquella en la que idearon sus momentos egoístas y los momentos generosos.*

2. Escoger un momento en el que se concentre - *Elijan uno de los momentos que hayan escrito, ya sea egoísmo o generosidad, que crean que podría describirse usando una analogía o metáfora. (Recordatorio: un símil compara dos cosas usando "like" o "as", (como) y una metáfora dice que una cosa es otra para mostrar una conexión más profunda.)*

3. Escribir sus momentos en la parte superior de sus nuevas hojas de cálculo - *En la parte superior de sus hojas de cálculo "Metáforas y símiles", escriban una breve descripción del momento que hayan elegido.*

4. Hacer una lluvia de ideas de sentimientos, objetos y lugares - *Con lo que se venga a la mente primero, rellenar las tres casillas de la hoja de trabajo:*

- **Sentimientos:** *Escriban cinco emociones que sintieron durante ese momento.*
- *Si se quedan atascados, miren la "Rueda de las emociones" en "Hojas de trabajo".*
- **Objetos:** *escriban cinco objetos que recuerden haber visto o asociados con ese momento.*
- **Lugares:** *Escriban cinco lugares específicos relacionados con ese recuerdo o evento.*
-

Ejemplo: Si tu momento es: *"Cuando me enteré de que no podíamos pagar el medicamento para la alergia de mi hermano pequeño porque la compañía farmacéutica cobraba demasiado", podrías escribir:*

- **Sentimientos:** ira, vergüenza, pesimismo, irreverencia, odio
- **Objetos:** su animal de peluche perezoso, su pañuelo, el epipen inasequible, las abejas, los pantalones cargo
- **Lugares:** el mostrador de la farmacia, nuestra mesa de cocina, la colmena en el parque, la sala de emergencias, la oficina del alergista

5. Crear sus comparaciones - Ahora jueguen a emparejar un elemento de una lista con algo de otra lista. Por ejemplo, un sentimiento y un objeto, o un objeto y un lugar. Prueben algunas combinaciones hasta que se sienta interesante, verdadero o sorprendente.

Ejemplos:

- "La ira es como las abejas porque zumba, se balancea y luego vuela lejos."
- "El epipen (auto inyector) que no podemos pagar es como el mostrador de la farmacia porque se interpone entre nosotros y lo que podría salvar la vida de mi hermano."
- "La sala de emergencias es como una vergüenza porque todos la evitamos, y nadie quiere estar allí."

Voy a darles 10 minutos para hacer esto. Después de completar la hoja de trabajo "metáfora y símil", es un buen momento para un descanso en el agua y el baño, lo necesitas.

Escribir su poema o canción

20 minutos

Una vez que tengan una metáfora o símil original para incluir en su poema o letra, encuentre un lugar cómodo para sentarse con un lapicero o bolígrafo y algo de hojas con líneas y comience a escribir. La poesía y las letras a menudo requieren varios borradores para escribir, así que háganse un favor si la primera versión que escribieron no es exactamente lo que quieren. Puede seguir mejorando con el tiempo.

Mantengamos el ruido bajo durante los próximos 20 minutos para que todos puedan escribir sin distracciones. Un recordatorio de que si revivir la historia que están contando los hace sentir como si estuvieran fuera de su Zona de Tolerancia, tómense un descanso y revisen su Plan de Autocuidado.

Después de terminar los poemas/letras, los participantes pueden guardarlos para llevarlos a la próxima reunión, o pueden entregarlos al facilitador del grupo para que las historias no se pierdan entre módulos.

Oración final

2 minutos

Creador y Redentor, gracias por el coraje que se necesita para convertir nuestros recuerdos en palabras, y nuestras palabras en poesía y canción. Gracias por las maneras en que hablas a través de nuestras comparaciones, por mostrarnos que nuestro dolor puede ser una semilla, nuestra alegría una luz, nuestra generosidad un puente, e incluso nuestra debilidad una ventana para Tu gracia.

Al dejar este tiempo de reflexión y creación, mantén nuestros corazones abiertos a tu trabajo en curso. Ayúdanos a verte en las metáforas cotidianas que nos rodean.

Bendito sean las palabras que hemos escrito, los pensamientos que todavía toman forma y el silencio que lo sostiene todo. Ven con nosotros, Dios de misericordia y de imaginación, hasta que nos volvamos a encontrar. Amén.

Taller 2 -Módulo 4

Taller 2 - Módulo 4

Cada módulo será de 1 hora	Primeros 15 minutos	Segundos 15 Minutos	Terceros 15 Minutos	
Módulo 4	Oración inicial, Revisar los últimos 3 módulos, particularmente el plan de autocuidado y los acuerdos grupales.	Todos los que quieran leer su historia en voz alta al grupo. El grupo proporciona retroalimentación sobre qué parte de la historia se conectó con ellos.		Hablar las op compa públic Oració

Taller 2 - Módulo 4

Materiales necesarios	1
Oración de inicio	1
Revisión de los acuerdos de autocuidado y de grupo	2
Hora de lectura en voz alta	2
Oportunidades de revisión	3
Oración final	4

Materiales necesarios

- Acuerdos de grupo a los que hacer referencia
- Hojas de trabajo "retroalimentación entre parejas" (suficiente para que cada redactor obtenga comentarios de cada participante del grupo (cuadruplicar el número de participantes para saber cuántas hojas de trabajo necesitarán. Por ejemplo, si hay 4 participantes, hagan 16 copias de la hoja de trabajo)
- Hojas de trabajo "Reflexión: tres, dos, uno" (una para cada participante)
- lápices y Lapiceros para escribir
- Copias de las historias de todos

Oración de inicio

2 minutos

Santo, nos detenemos al comienzo de este tiempo juntos para respirar, asentarnos y recordar que estamos bajo tu cuidado. Mientras nos preparamos para compartir las historias que hemos escrito, reconocemos el coraje que se necesita para decir palabras que comenzaron en lugares tranquilos dentro de nosotros. Danos la sabiduría para escuchar nuestras propias necesidades y honrar los límites que nos mantienen firmes y completos.

Bendice las prácticas de autocuidado que hemos nombrado para nosotros. Bendice los acuerdos que hemos forjado como comunidad. Ayúdanos a percibir lo que necesitamos hoy, ya sea hablar, escuchar o simplemente estar presentes.

Que este círculo sea un lugar de mansedumbre y confianza. Que cada voz sea recibida con respeto. Que nuestras palabras nos ayuden a entendernos a nosotros mismos y a los demás más profundamente. Guíanos con amabilidad, curiosidad y compasión al comenzar esta obra compartida.

Amén.

Revisión de los acuerdos de autocuidado y de grupo

10 minutos

Hoy vamos a tener la oportunidad de compartir las historias que hemos escrito entre nosotros. Compartir puede parecer más vulnerable que escribir en privado, así que es importante recordar que compartir siempre es su elección. Son bienvenidos a participar de la manera que les parezca correcta hoy.

Antes de que decidan si les gustaría compartir o no, vamos a revisar dos cosas que creamos juntos al principio de nuestro tiempo: su hoja de trabajo de autocuidado y nuestros acuerdos grupales. Estas herramientas pueden ayudarles a notar lo que necesitan hoy y si esto se siente como un espacio seguro y de apoyo para compartir.

- Primero, invitar a los participantes a tomarse unos minutos tranquilos para revisar en privado sus hojas de trabajo de autocuidado. Luego preguntar "¿Hay algo que te gustaría añadir o ajustar en tu plan de autocuidado para hoy?" Darles tiempo para reflexionar y hacer cambios.
- Luego, revisar los acuerdos grupales en voz alta como comunidad. Preguntar: "¿Hay algo que queramos actualizar para ayudar a todos a sentirse seguros y apoyados en el compartir hoy?" Hacer los cambios que el grupo haga mención. Como facilitador, está bien sugerir cambios basados en las interacciones que haya visto entre los participantes.

Incluso después de esta reflexión, está absolutamente bien no compartir. Algunos escritores prefieren mantener su trabajo más personal hasta que se sienta más completo. Otros eligen compartir solo con un amigo de confianza o socio escritor. Y si están pasando por algo difícil en este momento, es prudente que se informen antes de compartir material sensible. Siempre pueden buscar retroalimentación más tarde, cuando se sientan más fundamentados y listos..

Hora de lectura en voz alta

30 minutos

Facilitadores: *Mantenga esta oportunidad de lectura en voz alta sin presión. Idealmente, sentar a todos alrededor de una mesa o en un círculo y hacer que lean en voz alta uno a la vez. No proporcione un escenario, micrófono ni una experiencia que los haga sentirse destacados. El objetivo no es la actuación, es la seguridad y la conexión. Si hay muchas personas, asegúrese de que todos tengan un tiempo justo para leer. Puede que necesite asignar un encargado del tiempo para asegurarse de que todas las lecturas puedan encajar en 30 minutos. Reparta suficientes hojas de trabajo de "Retroalimentación entre compañeros" y lapiceros o bolígrafos para que cada participante pueda revisar cada historia leída en voz alta.*

Los escritores profesionales a menudo dicen que "todo escribir es reescribir." Esto nos recuerda que nuestro primer borrador es solo un punto de partida, no un producto terminado. Una de las mejores maneras de desarrollar una historia es compartirla con otros escritores y recibir retroalimentación reflexiva y constructiva antes de presentarla a un público más amplio. Hoy, vamos a apoyarnos mutuamente en ese proceso, utilizando directrices claras para que sepan qué tipo de retroalimentación recibirán como escritor y qué tipo de retroalimentación será útil ofrecer como oyente.

Al dar retroalimentación, nuestro enfoque siempre está en la escritura, no en el escritor. Mantener los comentarios vinculados al texto ayuda a evitar críticas personales y mantiene el proceso respetuoso y productivo. Por ejemplo, en lugar de decir: "Eres confuso," podría decir: "Esta oración/párrafo me resultó confuso." Nuestro objetivo es ofrecer retroalimentación que ayude al escritor a construir y fortalecer su texto, no a destruir nada.

Usaremos el método de retroalimentación "Glows and Grows" (Brillos y Crecimientos) o (brilla y crece) Mientras escuchan cada historia, identifican dos "brillos" — momentos que realmente apreciaron, disfrutaron o que se encontraron especialmente efectivos, y explicar por qué se destacaron. Luego, identificar un "crecimiento" — un lugar donde ven espacio para expansión o mejorar. Tal vez haya algo sobre lo que les gustaría escuchar más, una sección que se sintió un poco larga o un momento en el que se sintieron confundidos. Recibirán una hoja de trabajo

para cada historia que les ayudará a capturar estos pensamientos. Guardar sus hojas de revisión de compañeros hasta el final de nuestra lectura. Después, les darán al autor sus notas de “Retroalimentación de Compañeros” para que se las lleven a casa y las usen mientras siguen revisando sus trabajos.

Oportunidades de revisión

15 minutos

Facilitadores: *Si conocen alguna oportunidad pública próxima para que los participantes compartan sus poemas/letras, ahora es el momento de mencionarla. Esto podría incluir un evento comunitario, un servicio religioso o incluso una publicación local interesada en recolectar poemas para una antología. Ofrecer una fecha límite concreta para las revisiones puede ayudar a los participantes a mantenerse motivados y comprometidos en el proceso de escritura.*

En unos minutos, recibirán los formularios de retroalimentación de “Revisión por Pares” de sus compañeros escritores. Antes de leerlos, recuerden que sus sugerencias están destinadas a fortalecerlos a usted y a su historia, no a desanimarse. La retroalimentación puede ser incómoda a veces, pero nos ayuda a crecer y revela puntos ciegos que quizás no notemos por nuestra cuenta. Incluso los escritores más destacados dependen de los editores. Hoy, hemos sido ese apoyo para los demás. La tarea ahora es tomar la retroalimentación que hemos recibido e integrar en nuestro próximo borrador para crear una historia aún más fuerte.

Por favor, distribuir la hoja de trabajo “Reflexión: Tres, Dos, Uno”.

Como con todos los comentarios, pueden “tomar lo que necesiten y dejar el resto.” Algunas sugerencias pueden no resonar consigo o no ser útiles en este momento. La hoja de trabajo les ayudará a analizar los comentarios e identificar cuáles partes pueden influir de manera significativa en la revisión. Recuerden que reescribir a menudo implica cambios sustanciales, no solo corregir errores tipográficos. La mayoría de los escritores profesionales pasan al menos por siete borradores completos antes de que una pieza esté lista para su publicación.

Usando los comentarios de sus compañeros, pueden decidir:

- *Ajustar la elección de palabras*
- *Cortar las oraciones que no sirvan a la historia o que la hagan sentir demasiado larga*
- *Refinar el símil o la metáfora que quieren enfatizar*
- *Agregar explicaciones o detalles donde sea necesario*

- *Reescribir secciones para clarificar el punto central de la historia — en este caso, ¿está claro que están hablando de dónde vieron a Dios en un momento de egoísmo o generosidad?*

Continuar revisando hasta que sientan que están listos para compartirlo con un público más amplio.

Oración final

Dios misericordioso, te damos gracias por las historias compartidas en este espacio hoy, y por el valor que se necesita para ofrecerlas. Gracias por la escucha atenta, los comentarios reflexivos y la confianza que hemos practicado juntos.

Al salir de este tiempo de compartir, ayúdanos a llevar adelante lo que nos fortalece y a soltar lo que no nos sirve. Da a cada escritor claridad mientras revisa, esperanza mientras da forma a sus próximos borradores y paciencia consigo mismo mientras sus historias crecen.

Recuérdanos que nuestras palabras no tienen que ser perfectas para ser significativas. Recuérdanos que el crecimiento lleva tiempo. Recuérdanos que fuimos creados para aprender, crear y apoyarnos unos a otros. Continúa rodeándonos con Tu firmeza y paz hasta que nos volvamos a reunir.

Amén.

Seminario 3- Las ovejas y las cabras

DÍA 3 - El cuidado de Dios

Las Ovejas y las Cabras, Mateo

25:31-46

Las ovejas y las cabras

31 »Cuando el Hijo del hombre venga en su gloria, con todos sus ángeles, se sentará en su trono glorioso. **32** Todas las naciones se reunirán delante de él, y él separará a unos de otros, como separa el pastor las ovejas de las cabras. **33** Pondrá las ovejas a su derecha, y las cabras a su izquierda.

34 »Entonces dirá el Rey a los que estén a su derecha: “Vengan ustedes, a quienes mi Padre ha bendecido; reciban su herencia, el reino preparado para ustedes desde la creación del mundo. **35** Porque tuve hambre y ustedes me dieron de comer; tuve sed y me dieron de beber; fui forastero y me dieron alojamiento; **36** necesité ropa y me vistieron; estuve enfermo y me atendieron; estuve en la cárcel y me visitaron”. **37** Y le contestarán los justos: “Señor, ¿cuándo te vimos hambriento y te alimentamos o sediento y te dimos de beber? **38** ¿Cuándo te vimos como forastero y te dimos alojamiento o necesitado de ropa y te vestimos? **39** ¿Cuándo te vimos enfermo o en la cárcel y te visitamos?”. **40** El Rey les responderá: “Les aseguro que todo lo que hicieron por uno de mis hermanos, aún por el más pequeño, lo hicieron por mí”.

41 »Luego dirá a los que estén a su izquierda: “Apártense de mí, malditos, al fuego eterno preparado para el diablo y sus ángeles. **42** Porque tuve hambre y ustedes no me dieron nada de comer; tuve sed y no me dieron nada de beber; **43** fui forastero y no me dieron alojamiento; necesité ropa y no me vistieron; estuve enfermo y en la cárcel, y no me atendieron”. **44** Ellos también contestarán: “Señor, ¿cuándo te vimos hambriento o sediento, o como forastero, o necesitado de ropa, enfermo o en la cárcel y no te ayudamos?”. **45** Él responderá: “Les aseguro que todo lo que no hicieron por el más pequeño de mis hermanos, tampoco lo hicieron por mí”. **46** »Aquéllos irán al castigo eterno y los justos a la vida eterna».



Taller 3 - Módulo 2

Taller 3 - Módulo 2

Cada módulo será de 1 hora	Primeros 15 minutos	Segundos 15 Minutos	Terceros 15 Minutos	
Módulo 2	Oración de inicio Revisión de lo que se discutió en el Módulo 1. Lectura Divina de Mateo 25:31-46.		Discusión sobre el tema de Mateo 25:31-46 - hipocresía y autenticidad.	Hacer sobre hipocresía y autenticidad o en la Terminar de cerrar

Taller 3 - Módulo 2	1
Materiales necesarios	1
Oración de inicio	2
Revisión del módulo 1	2
Lectura Divina de Mateo 25:31-46	4
Debate	5
Listado de ideas	6
Oración final	7

Materiales Necesarios

- Una biblia
- Suficientes copias de la hoja de trabajo 'Lectura Divina Mateo 25:31-46; para que todos tengan una
- Papel en blanco o con líneas
- Lapiceros o bolígrafos
- Acuerdos del grupo para consultar

Oración de inicio

2 minutos -(Antes de la oración, guíar a todos a tomar tres respiraciones profundas y un momento de silencio. Esto ayuda a establecer el tono.)

Querido Dios,

Vivimos en un mundo donde las apariencias pueden engañar, donde la santidad a veces se lleva como una máscara y donde el orgullo puede esconderse detrás de buenas intenciones. Sin embargo, Tú ves a través de cada disfraz. Conoces nuestros corazones.

Ya sea que hoy lleguemos como aquellos que necesitan cuidado o como aquellos que tienen algo que dar, abre nuestros ojos para ver la verdad sagrada debajo de la superficie. Enséñanos a ver cómo Tú ves, a mirar más allá del estatus y la apariencia, y a reconocer Tu presencia en "los más pequeños de estos".

Mientras reflexionamos sobre la historia de las Ovejas y los Cabritos, revela lo que está oculto en nosotros y a nuestro alrededor. Desvela Tu verdad, oh Dios, y acércanos a Tu corazón, donde la misericordia y la autenticidad se encuentran.

En el nombre de Jesús oramos,

Amén.

Revisión de Módulo 1

5 minutos - *(Si están haciendo los días en orden, pueden saltarte la revisión del módulo 1 y comenzar donde está el *)*

¡Bienvenidos de nuevo! Hagamos una ronda rápida de nombres otra vez. (Vayan pasando por la clase, todos dicen su nombre)

Al regresar para otro día de “Rico en Fe”, tomemos un momento para recordar dónde comenzamos, lo que aprendimos y cómo estamos creciendo juntos. Aprendimos que “Rico en Fe” no se trata de ser rico o de tener una vida perfecta, se trata de la presencia de Dios con nosotros, incluso en medio de la lucha. Estamos aquí para compartir nuestras historias, conectarlas con las Escrituras, apoyarnos unos a otros y descubrir cómo Dios ya está obrando en nuestras vidas y en nuestras comunidades

Si recuerdas, nuestros tres grandes objetivos para este programa son:

- **Sentirse más conectados** con Dios y con los demás compartiendo sus historias.

- **Ver sus historias de manera diferente** a través del lente de las Escrituras y del amor de Dios.
- **Animar a otros** mientras ven a Dios obrando en sus vidas y en la de ellos.

Durante nuestra primera sesión, nos centramos en prepararnos a nosotros mismos y a nuestro grupo para las historias que vendrán. Hablamos sobre el trauma y lo definimos como algo que abruma nuestro sentido de seguridad y cambia la manera en que vemos el mundo. Introdujimos la "Ventana de Tolerancia", que es la zona donde nos sentimos seguros, tranquilos y conectados.

- ¿Demasiada emoción? Eso es **hiperexcitación** (ansioso, nervioso, abrumado).
- ¿Muy poca emoción? Eso es **hipoexcitación** (entumecido, apagado, cansado).

* En nuestros grupos, nuestro objetivo es permanecer dentro de esa ventana de tolerancia para poder escuchar, aprender y amar bien. Cómo contar historias difíciles puede provocar grandes emociones, también creamos planes personales de autocuidado para ayudarnos a volver a nuestra ventana de tolerancia. Si aún tienen sus hojas de trabajo de 'Ventana de Tolerancia' y 'Autocuidado', les invito a sacarlas ahora y mirarlas como recordatorio mientras recorremos el día de hoy.

Para asegurarnos de que este espacio se mantenga seguro y sagrado, creamos juntos Acuerdos de Grupo. (Consultar el cartel (póster) de acuerdos del grupo, en un lugar donde todos puedan verlo.) Respondimos tres preguntas:

- ¿Cómo queremos sentirnos juntos?
- ¿Qué comportamientos nos ayudarán a sentirnos así?
- ¿Qué hacemos si hay conflicto?

Ayudaron a elegir los sentimientos principales que queremos proteger en este espacio. Hicimos una lluvia de ideas sobre qué acciones generan esos sentimientos. Estos acuerdos son una promesa viva que hacemos entre nosotros y a la que volveremos según sea necesario.

Pregunta de discusión: ¿Hay algún cambio que quieran hacer en sus planes de cuidado personal o en nuestros acuerdos grupales antes de que comencemos hoy?

En la próxima hora, vamos a escuchar la historia de las Ovejas y las cabras del libro de Mateo, capítulo 25. La práctica de escuchar las historias de la Biblia nos preparará para escuchar bien las historias de los demás y comenzar a ver cómo el Espíritu Santo nos ayuda a ver nuestras propias historias de manera diferente en el contexto de las Escrituras. Dentro de la historia de las Ovejas y las Cabras discutiremos el tema de la hipocresía versus la autenticidad. La hipocresía es cuando reivindicamos valores morales, pero nuestro comportamiento no coincide con lo que afirmamos. La autenticidad es cuando eres fiel a ti mismo y a Dios. Al final de

nuestra hora juntos, vamos a hacer una lluvia de ideas para elaborar una lista de momentos de hipocresía y autenticidad en nuestras propias vidas, que servirá de base para escribir una historia oral durante nuestro próximo encuentro.

Vamos a empezar con una antigua manera cristiana de leer la Biblia, llamada “lectura divina”.

Lectura Divina de Mateo 25:31-46

20-25 minutos - *(Si están siguiendo los días en orden, pueden saltarse la explicación de la lectura divina y empezar dónde está el *)*

Repartir la hoja de trabajo “Lectura Divina Mateo 25:31-46” y los lapiceros o bolígrafos para escribir.

La frase latina *lectio divina* significa “lectura divina”. Es una práctica cristiana que se remonta al siglo VI. Algunos de los primeros monjes cristianos tomaban una parte de las Escrituras y la leían cuatro veces, cada vez con un enfoque diferente. En aquel entonces, el método de la lectura divina seguía cuatro pasos: *lectio* (lectura), *meditatio* (meditación), *contemplatio* (contemplación) y *oratio* (oración). La lectura divina es diferente del estudio de la Biblia. No es una actividad intelectual, como aprender hechos sobre las tierras antiguas de la Biblia. Más bien, es una manera de ver cómo el Espíritu Santo actúa dentro de ti para escuchar de nuevo las historias de las Escrituras. Como diría San Benito, la lectura divina nos permite “Escuchar con el oído de tu corazón.”

*La lectura divina también permite que el Espíritu Santo expanda nuestra capacidad de escuchar. Muchos creen que uno puede llegar a vivir más profundamente y encontrar la presencia de Dios más fácilmente en los acontecimientos de cada día después de practicar la lectura divina, porque cuando escuchamos bien rompemos el velo de nuestras propias formas de pensar. Hoy, los pasos de la lectura divina se han simplificado en las cuatro **R**: **leer, reflexionar, responder, descansar**. Por cuestión de tiempo, voy a leer este pasaje de las Escrituras, Mateo 25:31-46, tres veces.*

*Cada vez, antes de que comience a leer el texto, les daré una indicación de lo que deben estar escuchando. Su trabajo es hacer lo que necesitan para ayudarles a escuchar bien, ya sea cerrar los ojos, encontrar una manera cómoda de sentarte, respirar lentamente o imaginarte en la escena del pasaje.

Antes de la primera lectura:

- Decir: **Mientras leo, pregúntese: “¿Qué palabra o frase está sacando Dios de las Escrituras para mí? No lo piensen demasiado, solo presten atención.”**
- Leer Mateo 25:31-46 en voz alta.

Después de la primera lectura:

- Dar a las personas unos segundos para anotar en sus hojas de trabajo qué palabra o frase les llamó la atención.
- Hacer una ronda en el círculo, **¿qué palabra o frase les llamó la atención?**

Antes de la segunda lectura:

- Decir: **Mientras leo esta historia por segunda vez, pregúntese: “¿Qué me está diciendo Dios a través de esta palabra o frase? ¿Qué podría significar esta palabra o frase, particularmente en sus vidas?”**
- Leer en voz alta Lucas Mateo 25:31-46.
-

Después de la segunda lectura:

- Dar a las personas unos segundos para anotar en sus hojas de trabajo lo que significaba la palabra o frase.
- Compartan brevemente (un minuto, máximo, compartir de forma aleatoria, no alrededor del círculo para que algunos puedan optar por no participar), **¿en qué les hizo pensar? ¿Qué está pasando por sus mentes?**
- Permitir que ocurra alguna discusión de manera natural, o guía un poco con algunas preguntas de seguimiento. Pero tomen en cuenta que la mayor parte de la conversación debería ocurrir después de la tercera lectura.

Antes de la tercera lectura:

- Decir: **Mientras leo esta historia por tercera vez, oren a Dios: “¿Qué quiere Dios que haga con esta palabra?”**
- Leer en voz alta Mateo 25:31-46.

Después de la tercera lectura

- Pedir que todos pasen unos momentos en oración silenciosa.
- Dar a las personas unos segundos para anotar en sus hojas de trabajo su conversación con Dios.
- Este es un buen momento para un descanso para beber agua o ir al baño.

Debate

15 minutos

Cuando todos regresen al grupo, compartan de manera aleatoria, no en círculo, para que las personas puedan optar por no participar. Comiencen con las siguientes indicaciones:

- Escucho a Dios diciéndome...
- Creo que Dios quiere que yo...

Permitan que cierta discusión ocurra de manera natural, o incentiven algo con algunas preguntas de seguimiento. Aquí hay algunas posibles preguntas de seguimiento:

- En esta historia de la Biblia, Jesús describe a las personas que dicen ser justas pero no alimentan a los hambrientos, no dan la bienvenida al extranjero, no sanan a los enfermos ni visitan a los que están en prisión. A estas personas las llaman cabras. Pero, las personas que sí alimentan a los hambrientos, dan la bienvenida al extranjero, sanan a los enfermos y visitan a los que están en prisión son las ovejas. En el siglo XVII, un monje llamado Cornelius a Lapide describió por qué ovejas y cabras habrían sido una distinción que los agricultores habrían reconocido en la época de Jesús. Aunque los dos animales se parecen, se comportan de manera muy diferente. Las ovejas son “inocentes, modestas, humildes, obedientes y pacientes.” Las cabras huelen mal y son “feroces y pendencieras.” Como las ovejas y las cabras, los cristianos pueden ser difíciles de distinguir solo por su apariencia, pero su comportamiento muestra quiénes son realmente. ¿Dónde hemos visto personas que fingen ser ovejas, pero que en realidad son cabras? En otras palabras, ¿dónde han visto una fe falsa?
- A veces, nos encontramos con las cabras. No nos estamos comportando de maneras de las que nos sentimos orgullosos, o no estamos convirtiendo nuestra compasión en acción. ¿Cómo se siente eso?
- Jesús enseña que todas las naciones serán juzgadas no por las reglas que cumplieron o las palabras que dijeron, sino por cómo trataron a otras personas. ¿Está nuestra nación cumpliendo con las palabras que decimos o las reglas que establecemos? ¿Por qué o por qué no?
- Esta historia también dice que Jesús está disfrazado entre nosotros como aquellos que sufren o están en necesidad. Cuando la gente pregunta: “Señor, ¿cuándo te vimos como un extraño?” Jesús responde: “Todo lo que hicieron por uno de estos hermanos y hermanas míos, aunque sea el más pequeño, lo hicieron por mí.” ¿Cómo revela esto quién es realmente Jesús y cuán profundamente se identifica con aquellos que están sufriendo?

Lista de ideas

12 minutos

El mundo que nos rodea a menudo recompensa el pulido más que la verdad. La gente aprende a decir lo que los demás quieren escuchar, a ocultar lo que realmente piensan y a actuar para ser admirados o promovidos. Este patrón aparece en todas partes, tanto entre cristianos como entre no cristianos. Un hipócrita, en el peor sentido, es alguien que practica la fe para aparentar y que los demás lo noten, no por amor a Dios.

La historia de las Ovejas y las Cabras atraviesa ese tipo de duplicidad. Jesús ve más allá de las apariencias y nos llama a un estándar diferente: las palabras deben coincidir con los hechos. Él juzga por cómo tratamos a los vulnerables, no por qué tan bien interpretamos el papel.

Repartir la hoja de trabajo “Primero, Último, Mejor, Peor: Momento de Hipocresía y Momento de Autenticidad”.

Vamos a usar esta hoja de trabajo como una forma de hacer lluvia de ideas sobre una lista de decepciones y milagros de nuestras propias vidas. En la parte superior de la hoja de trabajo aparecen las palabras “Primero, Último, Peor, Mejor.” En el lado izquierdo de la hoja dice, “Historia de Hipocresía” y “Historia de Autenticidad.” Usa esta cuadrícula para inventar ocho ejemplos de sus vidas que coincidan con la intersección de las descripciones de arriba y de lado. Por ejemplo, “la primera historia de hipocresía que recuerdo o presencié” o “la mejor historia de autenticidad que experimenté.” No se censuren, solo escriban lo que venga. Siéntanse libres de anotar ideas alocadas. Esas a menudo pueden llevar a algo grandioso. Después tendrán tiempo de editar. Si se sienten atascados, hagan una pausa y oren, preguntando, “¿Dónde no estoy siendo honesto con Dios o conmigo mismo?”

Dar a todos 10 minutos para escribir. Las personas pueden mantener sus hojas de trabajo privadas, o entregarlas a un líder de grupo, si temen que la lista se pueda perder antes de la próxima sesión.

En nuestra próxima sesión, vamos a reducirnos a solo uno de estos momentos de hipocresía y autenticidad para escribirlo en un poema de palabra hablada o canción.

Oración final

3 minutos

Dios bondadoso y Veraz,

Te agradecemos por el tiempo que hemos compartido en Tu Palabra hoy. A través de la historia de las Ovejas y las Cabras, nos has recordado que lo que realmente importa no es cómo nos vemos, sino cómo amamos. Tú ves más allá de nuestras máscaras y nuestras buenas intenciones; miras directamente al corazón.

Gracias por mostrarnos que estás presente entre "los más pequeños de estos" — los hambrientos, los solitarios, los enfermos, los olvidados. Gracias por la misericordia que se esconde a simple vista, y por la gracia que nos encuentra cuando nos atrevemos a vernos honestamente.

Manténnos despiertos a Tu presencia en las personas y momentos que podríamos pasar por alto. Cuando tengamos la tentación de actuar o fingir, llámanos de vuelta a la autenticidad. Cuando el miedo o el orgullo nos ciegue, abre nuestros ojos a la compasión. Y cuando servimos a otra persona, recuérdanos que Te estamos sirviendo a Ti.

Forma nuestros corazones, Señor, hasta que nuestras acciones y nuestras palabras se vuelvan uno en amor. Que nuestra fe sea real, nuestro servicio sincero, y nuestras vidas un reflejo de Tu misericordia.

En el nombre de Jesús ...

Oramos, Amén

Taller 3-Módulo 4

Taller 1 - Módulo 4

Cada módulo será de 1 hora	Primeros 15 minutos	Segundos 15 Minutos	Terceros 15 Minutos	
Módulo 4	Oración de apertura, repasar los últimos 3 módulos, particularmente el plan de cuidado personal y los acuerdos del grupo.	Permitir que todos los que quieran presenten sus historias habladas en voz alta al grupo. El grupo proporciona comentarios sobre qué parte de la historia hablada conectaron.		Hablar las o compa historia Terminar final.

Taller 1 - Módulo 4	1
Materiales necesarios	1
Oración inicial	2
Revisión del Autocuidado y los Acuerdos de Grupo	2
Tiempo de lectura en voz alta	3
Oportunidades de revisión	4
Oración final	4

Materiales necesarios

- Acuerdos del grupo para referirse a
- Hojas de trabajo de “Retroalimentación entre pares”, suficientes para que cada escritor reciba comentarios de cada participante del grupo (elevar al cuadrado el número de participantes para saber cuántas hojas necesitarán. Por ejemplo, si hay 4 participantes, hacer 16 copias de la hoja de trabajo)
- Hojas de trabajo de “Reflexión: Tres, Dos, Uno” (una para cada participante)
- Lapiceros o bolígrafos
- Copias de las historias de todos

Oración de inicio

Santo, hacemos una pausa al comienzo de este tiempo juntos para respirar, calmarnos y recordar que estamos sostenidos en Tu cuidado. Mientras nos preparamos para compartir las historias que hemos escrito, reconocemos el valor que se necesita para pronunciar palabras

que comenzaron en lugares silenciosos dentro de nosotros. Danos sabiduría para escuchar nuestras propias necesidades y para honrar los límites que nos mantienen centrados y completos.

Bendice las prácticas de autocuidado que hemos nombrado para nosotros mismos. Bendice los acuerdos que hemos formado como comunidad. Ayúdanos a percibir lo que necesitamos hoy, ya sea hablar, escuchar o simplemente estar presentes.

Que este círculo sea un lugar de gentileza y confianza. Que cada voz sea recibida con respeto. Que nuestras palabras nos ayuden a entendernos a nosotros mismos y a los demás más profundamente. Guíanos con amabilidad, curiosidad y compasión mientras comenzamos este trabajo compartido.

Amén.

Revisión del Cuidado Personal y los Acuerdos de Grupo

Hoy vamos a tener la oportunidad de compartir las historias que hemos escrito entre nosotros. Compartir puede sentirse más vulnerable que escribir en privado, por lo que es importante recordar que compartir siempre es tu elección. Son bienvenidos a participar de la manera que les parezca adecuada hoy.

Antes de que decidan si quieren o no compartir, revisaremos dos cosas que creamos juntos al inicio de nuestro tiempo: su hoja de trabajo de autocuidado y nuestros acuerdos grupales. Estas herramientas pueden ayudarles a notar lo que necesitan hoy y si este espacio se siente seguro y de apoyo para compartir.

- Primero, inviten a los participantes a tomarse unos minutos tranquilos para revisar de manera privada sus hojas de trabajo de autocuidado. Luego pregunten: “¿Hay algo que les gustaría agregar o ajustar en su plan de autocuidado para hoy?” Darles tiempo para reflexionar y hacer cambios. A continuación, revisen los acuerdos del grupo en voz alta como comunidad.
- Pregunten: “¿Hay algo que queramos actualizar para ayudar a que todos se sientan seguros y apoyados al compartir hoy?” Hagan los cambios que el grupo indique. Como facilitador, está bien sugerir cambios basados en las interacciones que haya observado entre los participantes.

Incluso después de esta reflexión, está absolutamente bien no compartir. Algunos escritores prefieren mantener su trabajo más personal en privado hasta que sientan que está más completamente formado. Otros eligen compartir solo con un amigo de confianza o un compañero de escritura. Y si están atravesando algo difícil en este momento, es prudente revisar consigo mismo antes de compartir material sensible. Siempre pueden buscar retroalimentación más adelante, cuando se sientan más centrados y preparados.

Tiempo de lectura en voz alta

Facilitadores: mantengan esta oportunidad de lectura en voz alta con poca presión. Idealmente, siéntense todos alrededor de una mesa o en un círculo y hagan que cada uno lea en voz alta uno a la vez. No proporcionen un escenario, micrófono ni una experiencia que aisle a alguien. El objetivo no es la actuación, sino la seguridad y la conexión. Si hay muchas personas, asegúrense de que todos tengan un tiempo justo para leer. Puede que necesiten asignar un encargado del tiempo para asegurarse de que todas las lecturas puedan completarse en 30 minutos. Entreguen suficientes hojas de “Retroalimentación de pares” y lápices, lapiceros o bolígrafos para que cada participante pueda revisar cada historia leída en voz alta.

Los escritores profesionales a menudo dicen que “todo escribir es reescribir.” Esto nos recuerda que nuestro primer borrador es solo un punto de partida, no un producto terminado. Una de las mejores maneras de desarrollar una historia es compartirla con otros escritores y recibir retroalimentación reflexiva y constructiva antes de presentarla a un público más amplio. Hoy, vamos a apoyarnos mutuamente en ese proceso, utilizando directrices claras para que sepan qué tipo de retroalimentación recibirán como escritor y qué tipo de retroalimentación será útil ofrecer como oyente.

Al dar retroalimentación, nuestro enfoque siempre está en la escritura, no en el escritor. Mantener los comentarios vinculados al texto ayuda a evitar críticas personales y mantiene el proceso respetuoso y productivo. Por ejemplo, en lugar de decir: “Eres confuso”, podrían decir: “Esta oración/párrafo me resultó confuso”. Nuestro objetivo es ofrecer retroalimentación que ayude al escritor a construir y fortalecer su texto, no a destruir nada.

Usaremos el método de retroalimentación “Glows and Grows” (Brillos y Crecimientos) o (brilla y crece). Mientras escuchan cada historia, identificar dos “brillos” — momentos que realmente apreciaste, disfrutaron o que encontraron especialmente efectivos, y explicar por qué se destacaron. Luego, identificar un “crecimiento” — un lugar donde ven espacio para expansión o mejora. Tal vez haya algo sobre lo que les gustaría escuchar más, una sección que se sintió un poco larga, o un momento donde se sintieron confundidos. Recibirán una hoja de trabajo para cada historia que les ayudará a capturar estos pensamientos. Guarden sus hojas de revisión entre pares hasta el final de nuestra lectura. Después, le darán al autor sus notas de “Retroalimentación de Pares” para que las lleve a casa y las use mientras continúa revisando su trabajo.

Oportunidades de revisión

Facilitadores: Si conocen alguna oportunidad pública próxima para que los participantes compartan sus historias, ahora es el momento de mencionarlas. Esto podría incluir un evento comunitario, un servicio religioso o incluso una publicación local interesada en recopilar historias para una antología. Ofrecer una “fecha límite” concreta para las revisiones puede ayudar a los participantes a mantenerse motivados y comprometidos en el proceso de escritura.

En unos minutos, recibirán los formularios de retroalimentación de “Revisión por Pares” de sus compañeros escritores. Antes de leerlos, recuerden que sus sugerencias están destinadas a fortalecerlos a ustedes y sus historias, no a desanimarnos. La retroalimentación puede ser incómoda a veces, pero nos ayuda a crecer y revela puntos ciegos que quizás no notemos por nuestra cuenta. Incluso los escritores más destacados dependen de los editores. Hoy, hemos sido ese apoyo para los demás. Su tarea ahora es tomar la retroalimentación que han recibido e integrar en su próximo borrador para crear una historia aún más fuerte.

Por favor, distribuyan la hoja de trabajo “Reflexión: Tres, Dos, Uno”.

Como con todos los comentarios, pueden “tomar lo que necesiten y dejar el resto.” Algunas sugerencias pueden no resonar y no ser útiles en este momento. La hoja de trabajo les ayudará a analizar los comentarios e identificar cuáles partes pueden influir de manera significativa en sus revisiones. Recuerden que reescribir a menudo implica cambios sustanciales, no solo corregir errores tipográficos. La mayoría de los escritores profesionales pasan al menos por siete borradores completos antes de que una pieza esté lista para su publicación.

Usando los comentarios de tus compañeros, puedes decidir:

- Ajustar la elección de palabras
- Cortar oraciones que no aporten a la historia o que la hagan sentirse demasiado larga
- Refinar la estructura del principio, medio y final
- Añadir explicaciones o detalles donde sea necesario
- Reescribir secciones para clarificar el punto central de la historia en este caso, ¿está claro que están hablando de dónde encontraron o vieron a Dios en un momento de hipocresía o autenticidad?

Sigan revisando y leyendo sus historias en voz alta hasta que sientan que están listos para compartirla con un público más amplio.

Oración final

Dios misericordioso, te damos gracias por las historias compartidas en este espacio hoy, y por el valor que se necesita para ofrecerlas. Gracias por la escucha atenta, los comentarios reflexivos y la confianza que hemos practicado juntos.

Al salir de este tiempo de compartir, ayúdanos a llevar adelante lo que nos fortalece y soltar lo que no nos sirve. Da a cada escritor claridad mientras revisa, esperanza mientras da forma a sus próximos borradores y paciencia consigo mismo mientras sus historias crecen.

Recuérdanos que nuestras palabras no tienen que ser perfectas para ser significativas. Recuérdanos que el crecimiento toma tiempo. Recuérdanos que fuimos creados para aprender, crear y apoyarnos mutuamente. Continúa rodeándonos con Tu firmeza y paz hasta que nos reunamos nuevamente.

Amén.



Taller 3- Módulo 3

Taller 3 - Módulo 3

Cada módulo será de 1 hora	Primeros 15 minutos	Segundos 15 Minutos	Terceros 15 Minutos	
Módulo 3	Oración de inicio repaso de lo que se discutió en el Módulo 2.	Escuchar una historia de palabra hablada que se aplique a este grupo. Discutir la transformación del personaje.	Elegir un momento de hipocresía o listas sobre el que escribir hoy, y usar la hoja de trabajo de transformación. Escribir sus historias de hipocresía o una historia en forma de poesía hablada. Terminar con una oración de cierre	

Taller 3 - Módulo 3	1
Materiales necesarios	2
Oración de inicio	2
Revisión de los Módulos 1 y 2	2
Escuchar historias narradas	3
Historias Orales en Inglés	4
Historias Orales Españolas	5
Seleccionar Historia y Organizar sus Pensamientos	6
1. Analizar la historia que escucharon	6
3. El Comienzo: Preparando el Escenario (El "Antes")	6
4. El Medio: El Punto de Inflexión (El "Momento")	6
5. El Fin: El Resultado (El "Después")	7
Escriben su historia	7
Oración final	7

Materiales necesarios

- Copias de la hoja de trabajo "Transformación"
- Acuerdos del grupo para consultar
- Papel en blanco o con líneas
- Lapiceros o bolígrafos

Oración inicial

2 minutos - *(Antes de la oración, guíe a todos para que tomen tres respiraciones profundas y un momento de silencio. Esto ayuda a establecer el ambiente propicio)*

Creador Dios, Espíritu de Verdad, estamos agradecidos de poder reunirnos una vez más en este camino de fe, donde buscamos encontrar tu presencia incluso en nuestra lucha.

Te agradecemos por la sabiduría de las Escrituras, particularmente el desafío de las Ovejas y las Cabras, que nos pide mirar más allá de la máscara de la apariencia y ver que la verdadera fe se revela en la acción.

Mientras nos preparamos para escuchar con el "oído de nuestro corazón," concédenos el valor de enfrentar la tensión entre nuestra propia autenticidad y la hipocresía. Bendice nuestra escucha hoy. Que podamos oír y notar las historias que muestran cómo las personas cambian. Bendice nuestras manos mientras comenzamos a moldear nuestras propias narrativas.

Que nuestras palabras se conviertan en vasos de honestidad, llevándonos a ese único y definitorio momento de transformación. Está con nosotros mientras buscamos la verdad en nuestro pasado, sabiendo que al despojarnos de nuestras máscaras, nos acercamos más a la persona que nos creaste para ser. Amén.

Revisión de los Módulos 1 y 2

5 minutos

Bienvenidos de nuevo a "Ricos en Fe." Hoy, profundizamos nuestro viaje reflexionando sobre la tensión entre la hipocresía y la autenticidad, preparándonos para escuchar tanto las Escrituras como las historias de los demás. Comenzamos con una revisión del Módulo 1, recordando que el programa trata sobre descubrir la presencia de Dios incluso en la lucha, y con el objetivo de mantenernos dentro de nuestra Ventana de Tolerancia utilizando nuestros planes de autocuidado y los Acuerdos del Grupo.

Pregunta de discusión: ¿Hay algún cambio que quieran hacer en su plan de cuidado personal o en nuestros acuerdos grupales antes de que comencemos hoy?

El núcleo de nuestra última sesión fue la práctica de lectura divina sobre la historia de **las Ovejas y las Cabras** (Mateo 25:31-46), un proceso que nos ayudó a escuchar con "el oído del corazón" para ver cómo la verdad de Dios se aplica a nuestras vidas. La historia nos desafió a mirar más allá de las apariencias, como la diferencia entre ovejas y cabritos que parecen similares, y reconocer que la verdadera fe se revela en cómo tratamos a "los más pequeños de estos". Finalmente, comenzamos a generar ideas sobre momentos de **hipocresía y**

autenticidad en nuestras propias vidas para prepararnos para nuestra próxima sesión, donde comenzaremos a escribir nuestras propias historias orales.

Para prepararnos para escribir nuestras propias historias orales, vamos a escuchar algunas historias de otros narradores de Chicago. Eso nos ayudará a informar nuestras propias historias cuando las escribamos.

Escuchar historias narradas

20 minutos

Durante cientos de años, los humanos se han reunido para contar historias, a menudo alrededor de una fogata. Cuando contamos una historia en voz alta, debe ser más simple y directa que lo que escribimos. Tenemos que mantener la atención de nuestros oyentes y asegurarnos de que no se pierdan. Notarán, en la historia oral que estamos a punto de escuchar, que no hay muchos personajes adicionales, lugares descritos o misiones secundarias. La historia no divaga. En cambio, cada detalle conduce a un momento clave, generalmente un momento de transformación o cambio.

El núcleo de una gran historia oral no es solo entretenimiento, es cambio. Mientras escuchan esta historia hoy, concéntrense en un elemento clave: ¿Cómo cambia el personaje principal? Escuchen atentamente lo que los escritores llaman “el arco del cambio”. Esta transformación puede ser sutil, o podría ser dramática, pero debe estar presente para que una historia realmente resuene.

Después de que escuchemos una historia y discutamos su Arco de cambio, comenzarán a trabajar en su propia narrativa oral. Su tarea será seleccionar un momento poderoso de sus listas de hipocresía y autenticidad que muestre el cambio más significativo en ustedes o en otra persona. Piensen en este momento como el punto de inflexión: ¿Dejaron de fingir? ¿Actuaron finalmente según una creencia que habían estado ocultando?

Mientras escuchamos estas narrativas como modelos, tratemos de identificar el instante específico en que la máscara se cayó o comenzó la transformación para la persona que cuenta la historia.

Está a discreción del maestro elegir una historia oral que sea más aplicable a las personas de este grupo de narración de cuentos. Si ninguna de estas sugerencias resuena, siéntanse libres de elegir otra de la biblioteca de historias de The Moth: <https://themoth.org/story-library/stories>.

Historias Orales en Inglés

- Quetzalli Castro - “Abrazando a Quetzalli” (8 minutos)
- Quetzalli Castro aprende a abrazar su nombre única y mesoamericano
 - https://player.themoth.org/#/?actionType=ADD_AND_PLAY&storyId=37785

- **Preguntas de discusión:** Quetzalli empezó con la necesidad de ser aceptada por sus maestros y compañeros, pero al final cambia y cree que es trabajo del maestro asegurarse de que los estudiantes como ella no se sientan rechazados, sino valorados. ¿Cuál fue el momento en que cambió su creencia? Quetzalli dice: "He sido americanizada. Está bien", pero al mismo tiempo dedica su carrera como maestra a luchar contra esta asimilación. ¿Es la asimilación/americanización un acto de autenticidad personal o una hipocresía?

- Taniki Richard - "Rayas de Caramelo: Ascenso en la Caída" (8 minutos)
- Taniki Richard se enfrenta a su padre cuando él quiere que ella se esmere en vender caramelos para mantener su hábito de drogas. Taniki Richard
 - https://player.themoth.org/#/?actionType=ADD_AND_PLAY&storyId=11778
 - **Preguntas de discusión:** Taniki y sus hermanos les dicen a los extraños que están vendiendo dulces para recaudar dinero para su iglesia. ¿En qué momento esta mentira calculada deja de ser una herramienta genuina de supervivencia y se convierte en una hipocresía desgarradora? ¿Es posible justificar la falta de autenticidad cuando está vinculada a la supervivencia física? ¿Qué fuerza es más poderosa en la transformación de Taniki: el miedo a la paliza de su padre, o la culpa moral y el deseo de una vida respetable?

- Nestor Gomez - "Noche de cine" (11 minutos)
- Nestor llega a Chicago desde Guatemala a la edad de 11 años y aprende inglés viendo televisión y películas estadounidenses
 - https://player.themoth.org/#/?actionType=ADD_AND_PLAY&storyId=20189
 - **Preguntas de discusión:** ¿Cómo cambia Néstor a lo largo de esta historia? ¿Qué desencadena su decisión de cambiar? ¿En qué momentos de la historia Néstor es auténtico y cuándo es hipócrita?

- Jacoby Cochran - "Rich City Skate" (13 minutos)
- Jacoby Cochran describe la pista de patinaje sobre ruedas de su familia en el South Side de Chicago Jacoby Cochran
 - https://player.themoth.org/#/?actionType=ADD_AND_PLAY&storyId=32921
 - **Preguntas de discusión:** ¿Cómo cambian los sentimientos de Coby sobre la pista de patinaje de su familia a lo largo de la historia? El narrador nota durante sus visitas a la universidad que sus padres estaban "poniéndose sonrisas para la gente" a pesar de pelear, y más tarde descubre que la pista "nunca fue el sueño

de su madre". ¿Cómo representa el esfuerzo de mantener la fantasía del "asunto familiar" una forma de hipocresía? ¿Fue esta fachada necesaria para servir a la comunidad que necesitaba la pista como un "refugio seguro", o la falta de autenticidad sobre sus luchas contribuyó finalmente al fracaso de la familia y del negocio?

Historias Orales en Español

- Lizzy Cantú - "Los que saben la letra, que la canten" - **(9 minutos)**
 - El estado mexicano de Tamaulipas se ha convertido en el epicentro de la guerra contra el narco, un conflicto en el que no se puede nombrar a los bandos que la pelean. Ni mencionar por qué se matan. Ni pedir explicaciones por tanta sangre. ¿Cómo se vive con tanto silencio?
 - <https://radioambulante.org/audio/letra>
 - **Preguntas de discusión:** ¿Qué tipo de cambio cultural y social representa silencio, y cómo ha afectado un sentido de pertenencia o identidad? ¿Se puede considerar este silencio y el uso de un lenguaje codificado como una hipocresía social necesaria para la supervivencia, o es una pérdida de la autenticidad que tanto valoran? ¿En qué momento el miedo justifica el abandono de la franqueza?
- Gabriela Wiener - "Todos Vuelven" - **(9 minutos)**
 - Gabriela nos cuenta la historia de Micaela, su mejor amiga, y la decisión más difícil de un migrante: la de volver.
 - <https://radioambulante.org/audio/todos-vuelven>
 - **Preguntas de discusión:** ¿Qué tipo de transformación mental o emocional crees que debe experimentar Gabriela para decidir quedarse en una España en crisis, mientras su amiga Micaela decide volver a un Perú en auge? ¿Considera que el acto de idealizar un lugar (ya sea la España anterior a la crisis o el Perú "en crecimiento") y luego criticarlo cuando la realidad no coincide con la expectativa, es una forma de **hipocresía** social, o es simplemente una búsqueda **auténtica** y continua de la **felicidad y la oportunidad** que, inevitablemente, choca con la realidad?
- Nestor Gomez - "Covid" - **(7 minutos)**
 - La epidemia de Covid y su similitud con la experiencia migratoria
 - <https://www.youtube.com/watch?v=h5upFZGHD4E&t>
 - **Preguntas de discusión:** ¿Cómo cambia Nestor a lo largo de esta historia? ¿En qué se pareció la experiencia del covid a la experiencia de la inmigración para Nestor? ¿Qué representa la comida de su madre?
- Miguel Oldenburg - "Motorwolf Cuentas de Camino en Chicago" - **(7 minutos)**
 - Cuenta sobre una experiencia muy "inusual" con la policía de Chicago.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=4K2rvm8Whuo>

- **Preguntas de discusión:** Miguel se sorprende por el comportamiento de la policía en Chicago. ¿Cómo le afecta esto? El policía dice que se supone que deben servir y proteger, pero muchos olvidan la parte de servicio de su trabajo. ¿Son los policías sinceros sobre su servicio o hipócritas en esta historia? ¿Cuándo has visto a alguien no hacer su trabajo de forma auténtica?

Seleccionar la Historia y Organizar sus Pensamientos

10 minutos

Entregar las hojas de trabajo de “Transformación” y cualquiera de las hojas de trabajo de “Primero, Último, Mejor, Peor” que hayan recopilado.

Cada buena historia trata sobre el cambio. No necesariamente tiene que ser un cambio positivo, podría ser negativo. Pero, las mejores historias son cuando las personas cambian desde creencias completamente opuestas sobre sí mismos, los demás o el mundo que los rodea. Este siguiente proceso es para ayudarlos a seleccionar una historia personal significativa y luego estructurarse para una presentación oral.

1. Analiza la historia que escuchaste

- **Tarea:** Identificar el momento exacto (el punto de inflexión) cuando la persona en la historia que escucharon hoy experimentó un cambio significativo.
- **La pregunta clave a responder:** En la historia que escucharon, “¿cuál fue el momento de transformación que cambió a la persona que contó la historia?”

2. Identifique su Propia Historia

- **Tarea:** Observe su lista de momentos de “Primero, Último, Mejor y Peor” de autenticidad e hipocresía.
- **La Pregunta Clave a Responder:** “¿Cuál le cambió más?” Este momento será la base para su propia historia oral.

3. El Comienzo: Preparando el Escenario (El “Antes”)

- **Objetivo:** Comenzar la historia cerca del momento de la transformación, pero darle a la audiencia suficiente contexto para entender por qué el cambio es importante.

4. La Pregunta Clave a Responder: “¿Qué es lo que queremos que la audiencia sepa que ayude a ilustrar por qué la transformación es tan importante?”

- **Concepto:** Necesitan establecer lo que creían, necesitábamos o queríamos antes de la transformación. Este es el “viejo tú” o la “vieja creencia” que están a punto de cambiar.

5. El Medio: El Punto de Inflexión (El “Momento”)

- **Objetivo:** Identificar el momento en que las cosas comenzaron a cambiar.

- **La Pregunta Clave a Responder:** “¿Cuál fue el momento de transformación de 5 segundos para ustedes?”
- **Concepto:** Este es el momento culminante: una realización, una declaración, una acción o un evento que cambia sus creencias anteriores. Necesitan ser claros y rápidos.

6. El Fin: El Resultado (El “Después”)

- **Objetivo:** Mostrar los resultados de la transformación y cómo se sienten acerca de esto ahora.
- **La Pregunta Clave a Responder:** “Al final, ¿cómo se sienten sobre esta transformación y por qué?”
- **Concepto:** Aquí es donde demuestran la nueva creencia, necesidad o comprensión y lo que hacen ahora debido a esto

Usar la hoja de trabajo de “transformación” para desarrollar estas tres etapas (Comienzo, Momento, Fin) para la historia que planean contar.

Después de llenar la hoja de trabajo de “transformación” es un buen momento para tomar agua y un descanso para ir al baño, si las personas lo necesitan.

Escribir su historia

20 minutos

Una vez que tengan una transformación personal para describir su historia, busquen un lugar cómodo para sentarse con un lapicero o bolígrafo y algunas hojas de papel con líneas y comiencen a escribir sus historias. No se autocensuren, solo escriban lo que se venga a la mente mientras siguen su hoja de trabajo de transformación. Habrá tiempo para editar y fortalecer la historia más adelante.

Mantengamos el ruido bajo durante los próximos 20 minutos para que todos puedan escribir sin distracciones. Un recordatorio de que si revivir la historia les hace sentir que están fuera de su Zona de Tolerancia, tomen un descanso y revisen su Plan de Autocuidado.

Después de terminar las historias, los participantes pueden conservarlas para llevarlas a la próxima reunión, o pueden entregarlas al facilitador del grupo para que las historias no se pierdan entre los módulos.

Oración final

2 minutos

Dios misericordioso, Autor de Nuestras Vidas, te damos gracias por el trabajo realizado y la vulnerabilidad compartida hoy. Gracias por las historias que hemos escuchado, las cuales iluminaron el poder transformador de un solo momento de verdad.

Reconocemos el profundo trabajo de identificar nuestros propios momentos de cambio, y oramos por la fortaleza para llevar esas verdades adelante. Ayúdanos a pasar de lo que creíamos o necesitábamos al comienzo de nuestra historia a lo que nos llamas a ser al final.

Bendice las palabras que hemos escrito y el silencio que conservamos el uno para el otro. Que estas historias no se pierdan, sino que sean la base de un testimonio que honre el viaje de la pretensión a la autenticidad.

Al salir de este espacio, protege nuestra paz. Envíanos con la convicción de que en verdad eres rico en fe, y que nuestro mayor acto de fe es llegar a ser verdaderamente nosotros mismos. Amén.

Módulo 5

Módulo 5

Cada módulo será de 1 hora	Primeros 15 minutos	Segundos 15 Minutos	Terceros 15 Minutos	
Módulo 5	Oración de iniciol. A través de algunas preguntas para el diario, brindar a los participantes herramientas para elegir participar, en lugar de asumir que deben hacerlo.	Discutir en el grupo, ¿Cómo se sienten compartiendo una historia públicamente?	Practicar cómo hablar en público. En grupos de 2 personas, dar a oportunidad de presentar o leer sus frente al otro. Ofrecer retroalimentación mutua s presentación (en lugar del contenido Oración final	

Módulo 5	1
Materiales necesarios	1
Oración de inicio	2
Elegir la participación	2
Preguntas para reflexionar	3
- ¿Quién se beneficia de mi historia?	3
- ¿Cuál es mi manera favorita de compartir?	3
- ¿Con quién sienten que les atrae compartir sus historias?	3
- ¿Puedo decir “no”?	3
Discutir cómo se siente compartir una historia públicamente	3
Practicar la oratoria	4
Oración final	6

Materiales necesarios

- Hoja de trabajo de la “Ventana de Tolerancia para consultar”
- Planes de Autocuidado para consultar
- Lapiceros o bolígrafos
- Hojas de papel con líneas
- Copias de las historias de todos
- Copias de la hoja de trabajo de "Retroalimentación de Desempeño", si su grupo va a practicar hablar en público

Oración inicial

2 minutos

Padre Celestial,

Al reunirnos en este espacio, Te damos gracias por el regalo de nuestras historias y el viaje que cada uno de nosotros lleva. Ayúdanos a tener el valor de compartir nuestras experiencias, sabiendo que nuestras voces tienen el poder de sanar no solo a nosotros mismos, sino también a los demás.

Guía nuestras reflexiones hoy, mientras exploramos los sentimientos y percepciones que surgen al compartir nuestras verdades. Que podamos encontrar seguridad en esta comunidad, permitiendo que la vulnerabilidad florezca y el apoyo nos rodee.

Bendice nuestras conversaciones y las conexiones que hacemos, y que siempre recordemos que tenemos el derecho de elegir cómo se comparten nuestras historias. Amén.

Elegir la participación

15 minutos

Hemos ido ampliando lentamente con quién compartimos nuestras historias. Comenzamos descubriendo historias para nosotros mismos. Luego las compartimos con nuestros pequeños grupos. Ahora, estamos discutiendo cómo podría sentirse compartir más allá de nuestro círculo en un lugar público, como ser publicados en un libro o actuar en el escenario en un evento comunitario. Cuando hemos enfrentado circunstancias difíciles, puede ser difícil sentirnos seguros compartiendo nuestras experiencias con una audiencia más grande. En “Ricos en Fe”, respetamos profundamente el poder de contar historias para crear significado y comprender nuestros viajes. Compartir nuestras historias no solo nos ayuda a sentirnos menos solos, sino que también puede fomentar un sentido de comunidad que apoye la sanación. Sin embargo, es vital reconocer que a veces, compartir públicamente puede causar más daño que beneficio. Recuerden, nunca están obligados a compartir sus historias. También pueden sentirse de una manera y luego, después de reflexionar y pensar, cambiar de opinión. Eso también está bien. La decisión de quién escucha sus historias es completamente suya.

Facilitador: Entregar hojas de papel con líneas y un lapicero o bolígrafo a cada participante. Si tiene una pizarra blanca o algún lugar donde todos puedan ver, escriba estas tres preguntas: ¿Quién se beneficia de mi historia? ¿Cuál es mi forma preferida de compartir mi historia? ¿Con quién quiero compartir mi historia? ¿Cómo puedo decir 'no' si no quiero compartir mi historia? Si no tiene una pizarra blanca, puede repetir estas preguntas como sugerencias para que los participantes escriban en sus diarios. Permita que los siguientes 15 minutos los participantes escriban sobre estas preguntas. Pueden descubrir algo sobre sí mismos mientras reflexionan y piensan.

Preguntas para reflexionar

- **¿Quién se beneficia de mi historia?**
 - Consideren a quién sirve sus narraciones. ¿Compartir sus historias les brinda sanación y empoderamiento? ¿O principalmente apoya a alguien o algo más, como una organización sin fines de lucro o una iglesia? Es perfectamente válido querer que sus historias beneficien tanto a usted como a los demás. Si se sienten explotados o no reconocidos en el proceso, es fundamental honrar ese sentimiento.

- **¿Cuál es mi forma preferida de compartir?**
 - Compartir sus historias podría no sentirse seguro hacerlo en público, como en un escenario. Explorar otras opciones que puedan sentirse más seguras, como que alguien más la lea en voz alta, enmarcar la historia y ponerla en un lugar público, o publicar la historia en un libro. Reflexionen sobre qué forma de compartir se siente adecuada para ustedes, si deciden hacerlo.

- **¿Con quién siente que atrae compartir su historia?**
 - A menudo, cuando hemos pasado por una situación difícil, queremos compartir nuestras historias con otras personas que han pasado por cosas similares para poder encontrar fortaleza y esperanza a través de nuestra experiencia compartida. A veces, queremos compartir nuestra historia con la persona que es honrada por la historia: un anciano sabio o mentor, para que sepan cuánto significan para nosotros. A veces queremos que las personas en el poder escuchen nuestras historias y sepan que algo tiene que cambiar. ¿Con quién quieren compartir sus historias? ¿Cómo pueden compartirla con ellos? ¿Qué pasos pueden tomar para llegar a esa audiencia?

- **¿Puedo decir 'no'?**
 - Es común que las personas que han experimentado trauma sientan que carecen de opciones para compartir sus historias. Queremos empoderarlos para que recuperen esa elección. Estas son sus historias. Tienen derecho a decidir cómo y cuándo se comparte. Si no quieren compartir, eso está absolutamente bien. Decir 'No' no solo es aceptable, sino que es una declaración completa en sí misma.

Al practicar estos principios, fomentamos un ambiente de respeto y comprensión, apoyando sus procesos de sanación y honrando sus historias únicas.

Discutir cómo se siente compartir una historia públicamente

15 minutos

Después de escribir en un diario sobre cómo nos sentimos al compartir nuestra historia públicamente, es posible que hayamos descubierto algo que no sabíamos sobre nosotros mismos. Antes de sumergirnos en nuestra discusión, los invito a que cada uno considere sus sentimientos sobre compartir sus propias historias. ¿Qué ideas han surgido de sus reflexiones?

(Permitir 5 minutos para discutir lo que surgió en sus sesiones de diario.)

Como grupo, vamos a discutir algunas preguntas más. Si han decidido que sí quieren que sus historias aparezcan públicamente, ya sea publicada o representada, entonces estas preguntas tratan sobre prepararnos para lo que podría surgir cuando las historias se hagan públicas, tanto sobre cómo podemos sobrellevarlo, como sobre las cosas positivas que podrían suceder.

Pregunta inicial: *¿Cómo se siente compartir una historia personal en público? ¿Alguna vez lo han hecho? ¿Por qué o por qué no?*

Preguntas de seguimiento si las personas mencionan sentimientos de miedo o dolor:

- ¿Cómo han navegado con el dolor y el miedo en el pasado?
- ¿Pueden usar esas habilidades para navegar en el dolor y el miedo si sus historias son cuestionadas o no creídas, o si los oyentes no les ayudan a sentirse vistos?
- ¿A quién pueden acudir si se sienten abrumados por las emociones que contar sus historias generan?
- (También remita a los participantes a sus planes de cuidado personal para obtener apoyo).

Preguntas para cerrar:

- ¿Cuáles son sus esperanzas al contar sus historias?
- ¿Qué cosas positivas podrían ocurrir como resultado de contar sus historias?

Opción: *Si su grupo va a publicar la historia en un formato escrito, en lugar de representarla como un poema o historia hablada, pueden terminar aquí. Del mismo modo, si alguien ha decidido que no quiere compartir su historia públicamente, puede irse en este momento. Antes de que se vayan, haga que todos den la vuelta al círculo y digan una cosa que realmente disfrutaron de tener a esa persona en el grupo. De esta manera, no sienten que “fallaron” por no quedarse para la práctica de hablar en público, y se siente como una despedida adecuada. Si todo el grupo va a terminar aquí, diríjase a la sección “Oración final” y concluya.*

Practicar la oratoria

30 minutos

En el Módulo 4, leímos nuestras historias para que los miembros de nuestro grupo recibieran retroalimentación y obtuvieran ideas para fortalecer nuestra historia. Esta vez, en lugar de presentar sus historias a todo el grupo, se emparejarán con otro participante y realizarán la historia para él o ella. Este formato permite recibir retroalimentación enfocada y ayuda a fortalecer sus habilidades de narración.

Hablar en público puede llevar a muchas personas fuera de la “Ventana de Tolerancia”. Tomemos todos un momento para revisar nuestras hojas de trabajo de la “Ventana de Tolerancia” de nuestra primera sesión, así como nuestras hojas de “Cuidado Personal”. Estos son buenos recordatorios para cuidarnos mientras compartimos partes vulnerables de nuestras vidas. Si alguna vez necesitan un descanso mientras practican hablar en público, está bien tomar uno.

Hoy, los comentarios que sus compañeros les darán se centrarán en sus estilos de presentación, no en la calidad de la escritura o en la historia en sí. En lugar de editar, estamos aprendiendo a cómo involucrar bien a una audiencia con nuestra interpretación de una historia. Aquí hay algunos elementos clave a considerar para involucrar efectivamente a su audiencia:

- **Volumen:** Asegúrese de hablar lo suficientemente fuerte para que todos puedan escuchar, incluyendo a los que están sentados al fondo de la clase. Experimente variando su volumen, tono y timbre. Use tonos más suaves para enfatizar momentos importantes y ajuste su volumen según lo requiera su historia.
- **Lenguaje corporal:** Alinee sus gestos, postura y expresiones faciales con las emociones de la historia. Para una historia humorística, deje que su cuerpo exprese animación y energía. En cambio, para un cuento más sombrío, mantenga su cuerpo inmóvil para transmitir el estado de ánimo adecuado. Estas señales no verbales son vitales para dar vida a su historia y mantener a tu audiencia concentrada.
- **Ritmo y Pausas:** El ritmo se refiere a qué tan rápido o lento habla. Las historias efectivas a menudo equilibran un ritmo rápido y lento. Asegúrese de que su forma de hablar coincida con el ritmo de su narrativa. Usa pausas intencionales para crear efectos dramáticos y dar a su audiencia tiempo para absorber los momentos clave. Reflexione sobre si están haciendo suficientes pausas durante sus actuaciones.
- **Interacción con la audiencia:** Considere cómo pueden involucrar a su pareja mientras comparten su historia. Los narradores experimentados a menudo leen las reacciones de su audiencia, hacen preguntas o invitan a la participación, lo que puede mejorar la experiencia general.

Realizarán sus historias para sus compañeros, quienes le observarán y le darán retroalimentación sobre la presentación de su historia utilizando estos cuatro puntos y la hoja de trabajo “Retroalimentación de la Presentación”. Después de que terminemos aquí, pueden

llevar a casa su hoja de retroalimentación de la presentación y seguir practicando su historia hasta el día de la actuación.

Facilitadores *Mientras que el módulo anterior ofrecía una oportunidad de lectura en voz alta sin presión, esta vez nuestro objetivo es crear una atmósfera más parecida a una actuación. Este enfoque ayuda a desarrollar comodidad y resiliencia para hablar en público. Si es posible, considere proporcionar elementos como un escenario, micrófono o foco para enriquecer la experiencia de narración, simulando cómo podría sentirse actuar en un lugar de presentación.*

Oración final

Dios misericordioso, Gracias por este tiempo que hemos compartido, por las historias que hemos comenzado a descubrir y las conexiones que hemos formado.

Reconocemos la fortaleza que se necesita para ser vulnerable y para hablar nuestras verdades.

Al avanzar, que podamos llevar la esperanza y el empoderamiento que provienen de compartir nuestras historias, sabiendo que pueden fomentar la sanación y el crecimiento en nosotros mismos y en quienes nos rodean.

Ayúdanos a recordar que nunca estamos solos en este viaje y que TU AMOR nos rodea mientras navegamos por nuestras decisiones. Continúa guiándonos mientras nos preparamos para compartir nuestras voces con el mundo. Amén.

Worksheets



Hypoarousal: Freeze or Fawn

Circle some of the ways you know that
your body reacts when in stress.

- Feeling disconnected
- Low energy
- Not wanting to move
- Memory loss
- 'I just can't think'
- Blank stare
- Not wanting to speak
- Shame/Embarrassment
- Auto-pilot responses
- Numb
- Unable to think of ways to feel better
- Slow reactions

Window of Tolerance Awareness



During our time
together, we want
everyone to stay in a
'window of tolerance'
where they feel safe,
curious, open, fully
present and able to
feel empathy.

This activity helps us
notice when our body
is telling us it's time to
take a break.

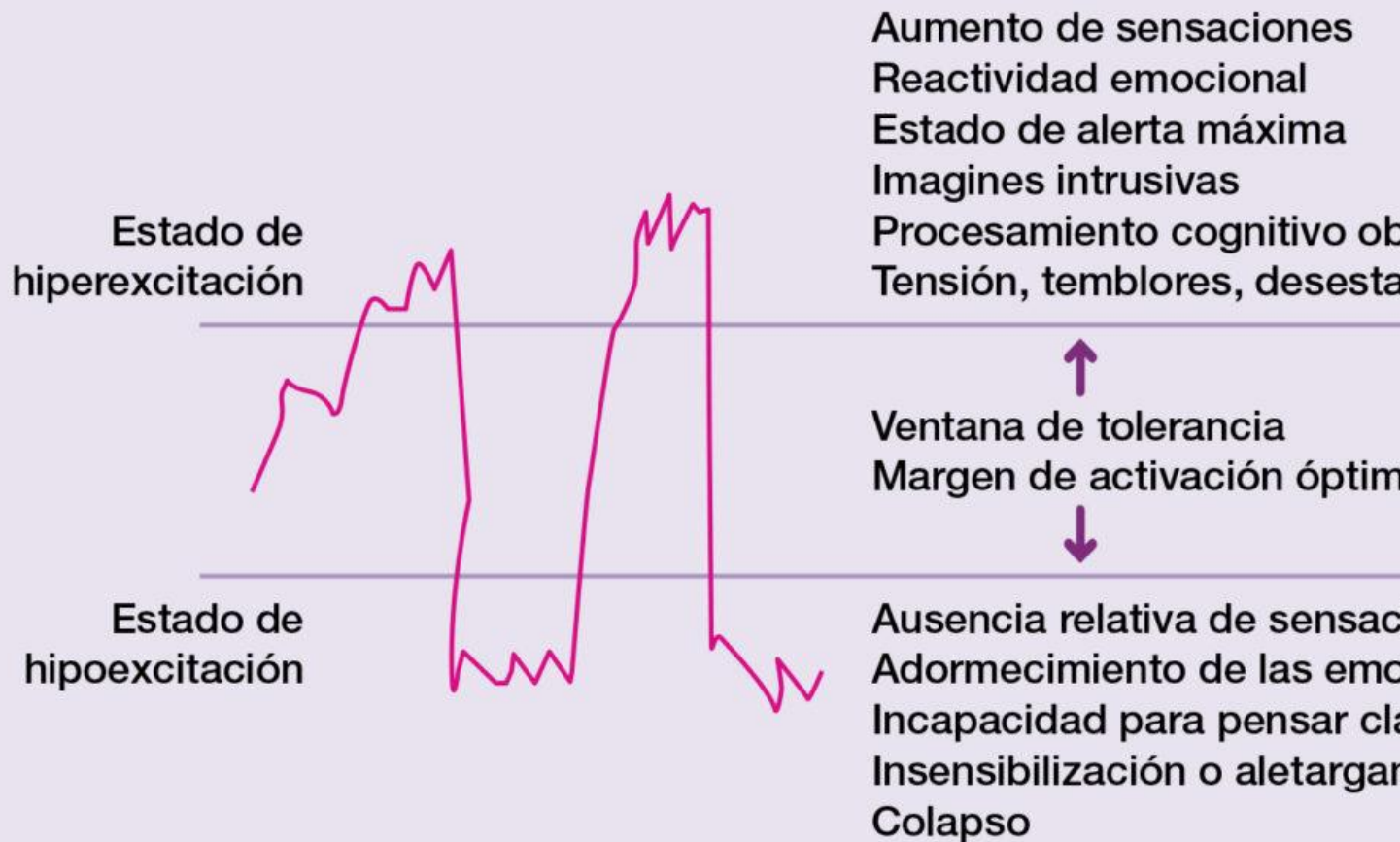
Name: _____

Hyperarousal: Fight or Flight

Circle some of the ways you know that
your body reacts when in stress.

- Angry outbursts
- Upsetting images stuck in head
- Flashbacks
- Tight muscles
- Headaches
- Shaking
- Panic
- Racing thoughts
- Defensiveness
- Difficulty concentrating
- Unable to rest
- Fear

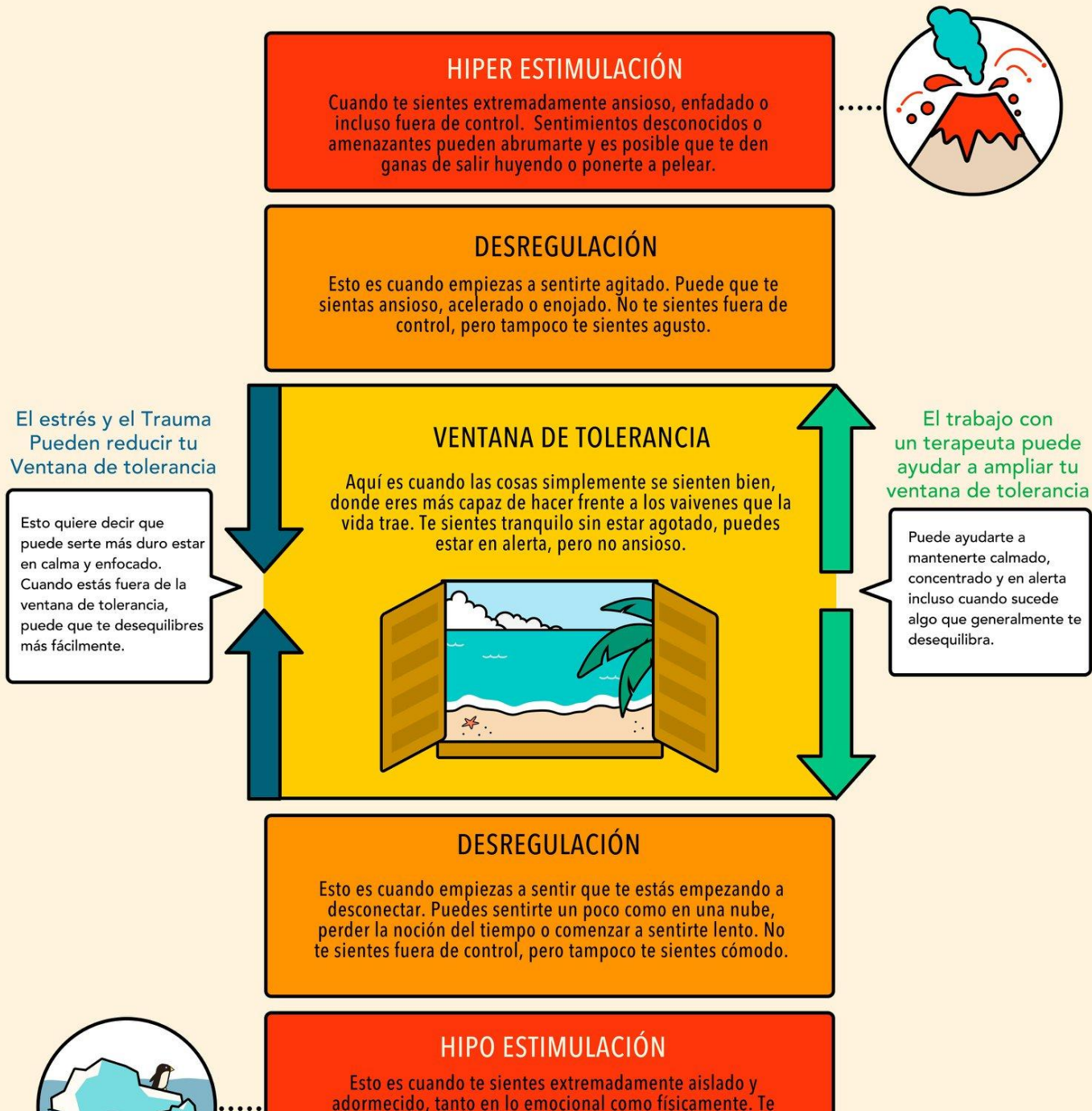
La ventana de tolerancia: mantenerse en el margen de activación



Adaptado por Ogden y Minton, 2000, en www.sciencedirect.com

<https://www.hhri.org/es/mujeres/resources-es/window-of-tolerance-es/>

Como puede afectar el trauma a tu ventana de tolerancia



Self Care Plan

What can I do to help my brain co
into my window of tolerance wh
hyperarousal or hypoarous



Other
ideas:

Name: _____

5 Senses

- Look around the room
find five things that are
- Smell something comfort
- Touch something soft
- Listen to music that ca
- Taste something intens
mint or salty chip

Pay Attention to my Body

- Slow, deep breaths
- Go for a short walk
- Do a body scan
- Hold a small rock
- Splash cool water on m
- Stretch tight muscles

Process

- Write out my feelings
- Draw my feelings
- Talk to someone

EJERCICIO PARA ENRAIZAMIENTO "GROUNDING" 2-4-6-8-10



Di te a ti mismo **2** palabras/declaraciones amables o alentadoras.



Toma **4** respiraciones cuadradas (Respira durante 4 tiempos, sostén durante 4, exhala durante 4 tiempos. sostén durante 4 tiempos)



Imagina **6** comidas diferentes que disfrutas.



Tensa y relaja **8** músculos diferentes en tu cuerpo durante 4 segundos tensos, y relájate en 4 segundos.



Encuentra **10** objetos de un color particular en la habitación.

5 Técnicas Adicionales Para Enraizamiento:

- Salpica agua en tu cara o pon tus manos bajo agua fría corriente.
- Mantenga objetos pequeños contigo como una roca o una piña y nota los colores, las

TÉCNICA DE ENRAIZAMIENTO "GROUNDING" 5-4-3-2-1

Las técnicas de enraizamiento son habilidades de afrontamiento que te ayudan a "enraizar" o "ground" en el momento presente, para que no te estreses por el pasado o el futuro. Escribe o dibuja un elemento en las casillas para cada "sentido". Antes de notar cada sentido, respira lenta y profundamente por tu nariz y exhala lentamente por tu boca.



5 COSAS QUE PUEDES VER

Ejemplo: objetos en la habitación o por fuera de la ventana; tus manos, el cielo, una planta, una imagen en la pared, muebles, personas, colores, formas, detalles de objetos, contar o categorizar objetos.



4 COSAS QUE PUEDES TOCAR

Ejemplo: pies en el suelo, una silla contra tu espalda, ropa que llevas puesta, zapatos en los pies, la textura de tu piel, lápiz en mano, viento soplando, acaricia a un animal, exprime hielo, envuélvete bien en una cobija, abraza una almohada.

--	--	--	--



3 COSAS QUE PUEDES ESCUCHAR

Ejemplo: personas hablando, aves cantando, tu respiración, el tic tac del reloj, bocinas de autos, ruido del tráfico, escucha música, el zumbido de los aparatos electrónicos.

--	--	--



2 COSAS QUE PUEDES OLER

Ejemplo: detergente para la ropa, comida del almuerzo, frutas cítricas, césped recién cortado, lluvia, galletas, aire fresco, flores, champú, perfume, jabón, loción, té, aceites

--	--

DECLARACIONES DE AFRONTAMIENTO DEL TRAUMA

Las declaraciones de afrontamiento son cosas que te dices a ti mismo para calmarte o animarte a través de una situación emotiva. Usa las siguientes declaraciones de afrontamiento cada vez que sientas emociones fuertes. En las burbujas de pensamiento vacías, escribe algunas cosas más positivas que puedas decirte a ti mismo cada vez que tus emociones se activen.

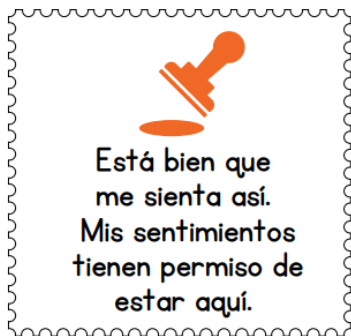


.....
No importa lo difícil que se ponga, soy lo suficientemente fuerte como para superar esto y salir aún más fuerte.
.....



Puedo elegir distraerme de manera consciente.

Puedo respirar profundamente y enraizarme con mis 5 sentidos. ¿Qué veo, siento, huelo, oigo y pruebo?



Está bien que me sienta así. Mis sentimientos tienen permiso de estar aquí.



Puedo lidiar con esto.
Soy más fuerte de lo que creo.



Estos sentimientos son recordatorios de trauma. Estoy a salvo en este momento y puedo usar mis **habilidades de afrontamiento** para calmarme.

Puedo superarlo.

Soy un sobreviviente.



Puedo tratarme a mí mismo con amabilidad y compasión.



He sobrevivido a tiempos difíciles antes, y esta vez también seré resiliente.



Este sentimiento es incómodo, pero pasará.

Puedo comunicarme cuando lo necesite.



Este sentimiento es un recordatorio para reducir

Group Agreements

How do we want to feel during our time together?



--	--	--	--	--

What will we do in order to feel this way?



--	--	--	--	--

What will we do when there is a conflict?



--	--	--	--	--

Normas del Grupo

¿Cómo queremos sentirnos durante nuestro tiempo juntos?

--	--	--	--	--

¿Qué haremos para sentirnos así?

--	--	--	--	--

¿Qué haremos cuando haya un conflicto?

--	--	--	--	--

Lectio Divina

The Raising of Lazarus
John 11:1-44

Read

Words or phrases that jump out at you.

Reflect

What do these words mean in your life?

Respond

Respond to God in prayer.

Lectio Divina

The Good Samaritan
Luke 10:25-37

Read

Words or phrases that jump out at you.

Reflect

What do these words mean in your life?

Respond

Respond to God in prayer.

Lectio Divina

The Sheep and the Goats
Matthew 25:31-46

Read

Words or phrases that jump out at you.

Reflect

What do these words mean in your life?

Respond

Respond to God in prayer.

	First	Last	Best	Worst
Disappointment				
Miracle				

	First	Last	Best	Worst
Selfish Moment				
Generous Moment				

	First	Last	Best	Worst
Story of Hypocrisy				
Story of Authenticity				

Story Map

My Story:

Characters 

--

Setting  

--

Beginning



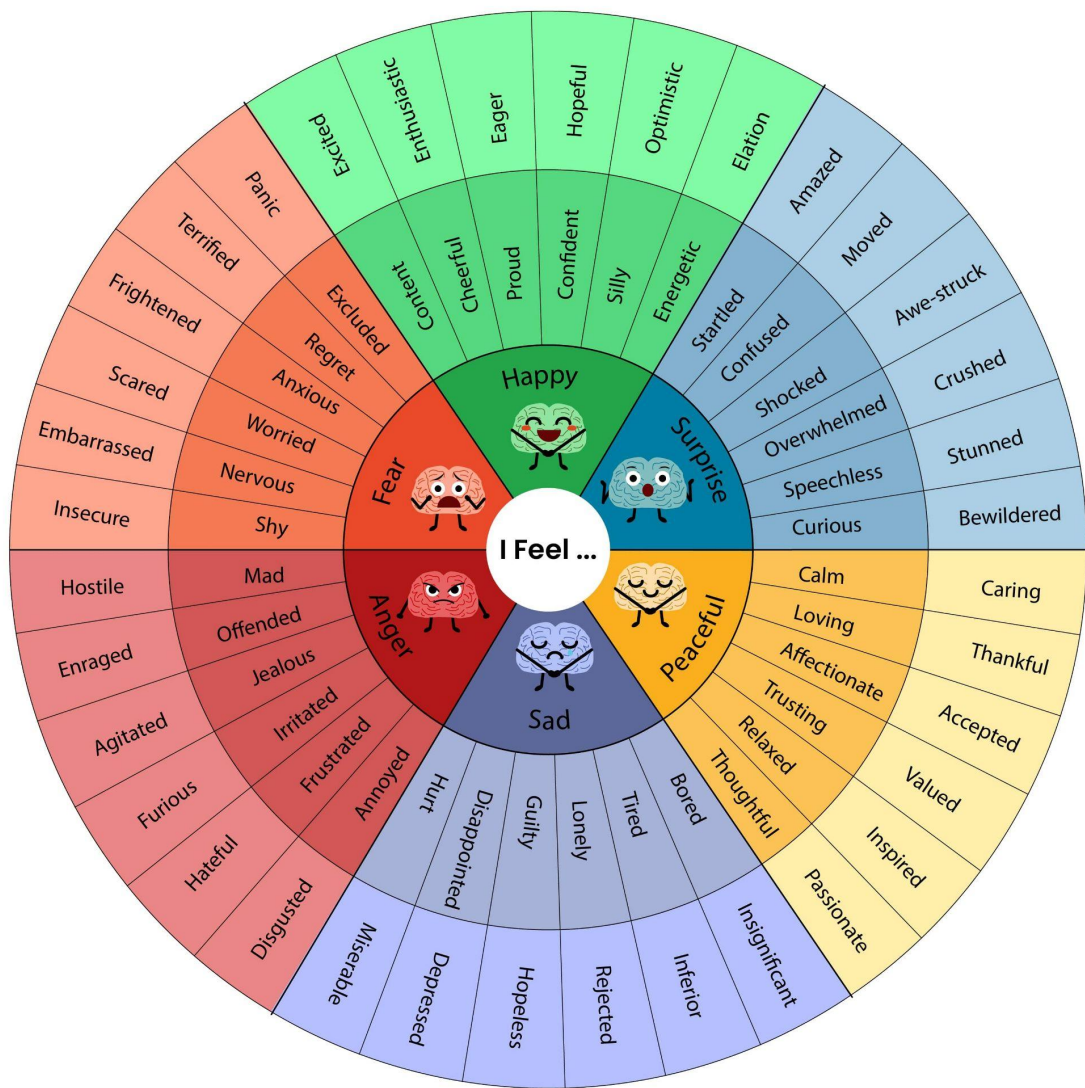
Middle



End

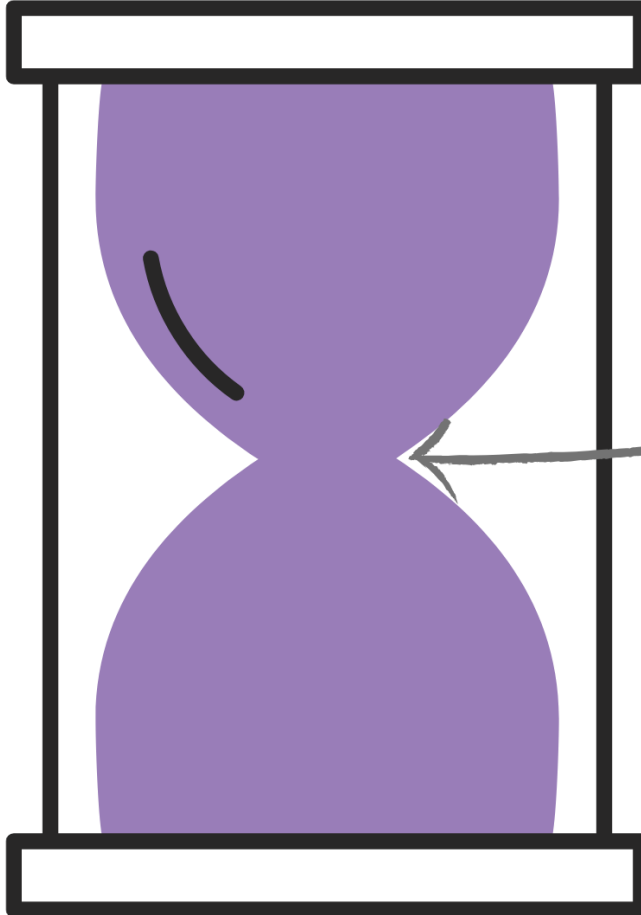
--	--	--

Wheel of Emotions



Transformation

Every good story is about a high change. How does this story change?



Beginning of Story: What *need, want, problem, or dangerous situation* are you facing?

Moment of Transformation: What *causes you to*

End of Story: How *you feel and why ...*

Peer Feedback

Name of
Author:

Name of
Reviewer:

Glows

Identify **two** moments you really appreciated, enjoyed, or found especially effective, and explain why they stood out

Grows

Identify **one** moment you'd like to hear more about that felt a bit long, or a moment where you felt a suggestion for how they could improve

Reflection: Three, Two, One

Three helpful pieces
of feedback you received

Two ideas for improving
your work

One most important
thing you learned

Performance Feedback

Name of Performer:

Volume

Is the person speaking loudly enough for everyone to hear? Or, if a microphone is being used, are they speaking into it?

Does the person vary their volume, tone, and pitch? For example, use softer tones to emphasize significant moments?

Name of Reviewer:

Body Language

Does this person's gestures, posture, and facial expressions match the emotions of the story? If yes, note a few examples. If not, offer a suggestion.

Pacing & Pauses

Is the person speeding up or slowing down their talking to match the rhythm of the story?

Does this person use intentional pauses to create dramatic effects and give the audience time to absorb key moments?

Audience Interaction

Does this person engage the audience with eye contact, questions or invite participation? If yes, note a few examples. If not, offer a suggestion.