

# MI VIDA SOBRE LA MESA

## PREVIOS

### LOCAL

Lugar habitual de reunión

### AMBIENTACION

Alguna que permita un ambiente de oración (velas, música ambiente, algún icono...

### MATERIALES

- Folios y bolígrafos o rotuladores (si tiene un cuaderno estable mejor que folios)
- Salmo de la oración impreso.
- Se les puede avisar para que traigan lo que escribieron en la convivencia inicial.
- Post-it y papel continuo.

### DURACIÓN

2 horas

## ÁMBITOS CONTENIDOS

- » Garantizar el acompañamiento personal.
- » Promover dinámicas de revisión de vida.
- » Elaboración del Proyecto Personal de vida.
- » Comunicación de vida y fe.

## OBJETIVOS DEL ENCUENTRO

- » Realizar un análisis de la realidad presente en la vida para comenzar el Proyecto Personal de Vida.

## DISEÑO Y DESARROLLO DE UNA SESIÓN

### ACOGIDA

Se recibe a los jóvenes con normalidad y se pregunta por el transcurso de la semana. Se explica que vamos a comenzar a elaborar el Proyecto Personal de vida al que ya apuntamos cuando tratamos el tema de nuestra historia de fe.

### INTERIORIDAD/ORACIÓN

Nos ponemos en ambiente de oración y se explica que vamos a utilizar de nuevo el salmo que ya empleamos en la convivencia. Se lee en dos coros el anexo 1.

Se dejan algunos minutos para que las palabras resuenen, cada uno puede repetir un frase que le haya llamado la atención a modo de eco. Los que conserven las anotaciones de la convivencia pueden también releerla.

Terminamos con un: San José de Calasanz... Ruega por nosotros.(5 min)

### DINAMICA DE TRABAJO (SECUENCIADA)

#### 1ª Parte (20 min)

Vamos a comenzar con una pequeña dinámica con post-it.

La idea es que cada uno de los asistentes cuente con un pequeño taco de ellos sin que el número sea limitante. Deberán ir escribiendo en ellos cuales son las „áreas“ o „ejes“ que ven como importantes en su vida, que les ocupa el tiempo, les preocupa, les configura... Cada vez que piensen una la escribirán en un sólo post-it y la pegarán en un panel hecho de papel continuo.

Es importante que escriban en mayúsculas y que sólo aparezca un eje por post-it. También se pide que no se acumulen ideas y que se levanten para pegar el post-it cada vez que rellenen uno. Esta parte se realiza en silencio y pueden eponerse música relajante de fondo.

El acompañante no interviene en esta parte ni condiciona las respuestas, se limita, en el caso de que no se entienda qué es lo que se pide a decir dos ejemplos (mi pareja, mi familia).

Tras la recogida de ideas se pasa a la segunda parte donde se realiza un ejercicio de convergencia. Es decir, entre todos se intentan agrupar los diferentes post-it que han salido en grupos temáticos, (por ejemplo: „mis padres“ y „mi hermana“

podrían juntarse en „mi familia“) Estos grupos se realizan físicamente poniendo juntos sus post-it y rodeandolos con un rotulador que los agrupe bajo la etiqueta elegida (ej: Mi familia). En esta parte en acompañante ocupa la figura de facilitador para que se desarrolle el diálogo pero tampoco opina.

### **2ª Parte (15 min)**

Se comenta que para realizar un proyecto personal es necesario primero hacer un análisis de la realidad que me indique cómo es mi vida, como la percibo y cómo la estoy viviendo. Para ello es muy útil poder tener identificados los ejes en torno a la que gira.

Se explican los ejes que se han pensado previamente para ser incluidos en el proyecto de todos:

Familia – Estudios/Trabajo – Grupo Emaús – Oración y Celebración – Compromiso (eclesial, social, político) – Tiempo Libre – Amigos – Economía – Pareja – Formación.

Se confrontan los ejes que han salido en la dinámica anterior con estos. Se valoran las coincidencias como una comprobación y se dialoga aquellos que hayan quedado fuera (¿Por qué esto no juega un papel importante en mi vida?) También se comentan aquellos que hayan podido salir y que no estén recogidos en esta lista y se decide entre todos si deben incluirse.

Se realiza también una explicación de cada eje si alguno no queda claro en cuanto al significado.

### **3ª Parte (70 min)**

Volvemos a un ambiente más tranquilo y de oración. Vamos a ir eje a eje intentando responder a las siguientes preguntas:

¿Cómo me encuentro en estos momentos? ¿Cuáles son mis necesidades?

Todos las escriben en sus cuadernos o folios y comenzamos sistemáticamente de eje en eje. El acompañante enuncia uno de ellos (ej: Familia) y se dan cinco minutos para que cada uno escriba las respuestas a las preguntas para ese eje. Al concluir los cinco minutos se hace una ronda muy rápida en la que cada uno debe decir en voz alta una palabra con la que se queda después de lo reflexionado y escrito. Se realiza el mismo procedimiento con todos los ejes de la lista ya mencionada y aquellos que se hayan incorporar por consenso (no se deja fuera ninguno de la lista).

### **CONCLUSIONES Y RECOGIDA FINAL**

Al terminar se insiste en que guarden lo escrito y profundicen cada uno por su cuenta en aquello que crean que necesitan más tiempo. Se les invita a lle-

var al acompañamiento personal lo reflexionado durante el encuentro (2 min)

### **ORACION FINAL Y ENVIO**

Se cierra el encuentro con una acción de gracias: (3 min)

Señor, hoy pongo ante tí mi vida que tu conoces mejor que nadie. Gracias por el regalo que supone y por todo lo que en ella colocas. Ayúdame a ponerme en verdad contigo y conmigo mismo.

Dame la libertad que necesito para vivir lo que en realidad quiero vivir afrontando aquello que no me gusta y disfrutando aquello que me emociona.

Ayúdame a mantenerme en mi decisión de caminar junto a ti.

Amén

arte

movimiento  
calasanz



escolapios Betania



[www.escolapiosbetania.org](http://www.escolapiosbetania.org)

