

# 2

Unidad Temática:

**APRENDAMOS  
A QUERERNOS**



## ETAPA DISCÍPULOS

PRIMERA PARTE

Vicaría de la Esperanza Joven  
Arzobispado de Santiago





## ESTE SOY YO

### 1. DESCRIPCIÓN DE LA FICHA

#### 1.1. PRESENTACIÓN



Por autoestima podemos entender la suma de juicios que tenemos acerca de nosotros mismos. Esto implica el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias acerca de nuestra conducta dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. Se trata de una dimensión afectiva de la imagen personal que se relaciona con datos objetivos y subjetivos, con experiencias vitales y expectativas. **(Cfr. Bonet José-Vicente. Sé Amigo de Ti Mismo, Manual de Autoestima. Ed. Sal Terrae 1994, p.18).**

El desarrollo de la autoestima, está fuertemente relacionado con la consideración, valorización y crítica que recibimos cuando somos niños y jóvenes de parte de los adultos y de nuestros pares, respectivamente.

De acuerdo a la forma en que vamos percibiendo que cumplimos con las expectativas de nuestros padres, por ejemplo, vamos formando una imagen de nosotros mismos. Si sentimos que nuestros logros están de acuerdo con lo esperado, nos iremos percibiendo como eficaces, capaces y competentes. Si, en cambio, sentimos que no lo gramos lo que se espera de nosotros, pensaremos que no somos como deberíamos y nos sentiremos poco capaces y valiosos, lo que irá en desmedro de nuestra autoestima.

El punto de partida de la valoración personal se encuentra en el juicio que los otros tienen de nosotros, especialmente de aquellos que nos son significativos. Mientras más importante sea la persona para mí, más valor tendrá su opinión y afectará más decisivamente la percepción que una persona tenga de sí misma.

Si un joven tiene una autoestima elevada tendrá una expresión adecuada de emociones, se comportará en forma segura, será capaz de afrontar y superar los problemas cotidianos y emprenderá proyectos que sean posibles a sus capacidades. Esto permitirá el logro de relaciones interpersonales satisfactorias ya que se sentirá valioso para sí mismo y para quienes lo rodean. Los jóvenes seguros y contentos consigo mismos, que se conocen y aprenden de sí y de los demás, que se sienten queridos y aceptados, que se saben y se sienten capaces, se convertirán en adultos emocionalmente equilibrados, creativos, capaces de transformar positivamente y constructivamente el mundo que les rodea.

Si, en cambio, un joven tiene una baja autoestima y no confía en sus capacidades para lograr lo que desea, se comportará en forma agresiva, irritable, poco cooperador, tendrá problemas para tomar decisiones por temor al fracaso y podrá tener sentimientos de desvalorización hacia sí o hacia otros.

La valoración positiva de sí mismo tiene relación con la experiencia de sentirse valioso y querido, amado y respetado. De alguna forma el punto de partida de la aceptación y valoración personal, es sentirse amado incondicionalmente por lo que se es y no por lo que uno hace o tiene. Esto nace de nuestra conciencia de que todo ser humano, más allá de cualquier carencia, es digno de respeto porque es hijo de Dios. (Ibid. p. 21).

Si bien la autoestima se forma desde la infancia, consolidándose en la adolescencia, está en permanente cambio y todas las experiencias nuevas pueden contribuir a su desarrollo o a su debilitamiento.

Una persona que tiene una buena autoestima presenta las siguientes características:

- Aprecio por sí mismo como persona, independiente de lo que pueda hacer o poseer.
- Aceptación tolerante de sus limitaciones y debilidades. Se reconoce un ser humano capaz de fallar. Se responsabiliza de sus actos buscando mejorar sus limitaciones.
- Afecto hacia sí mismo. Sintiendo paz con sus pensamientos y sentimientos, con su imaginación y con su cuerpo.
- Atiende y cuida sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales. Prefiere la vida a la muerte, el placer al dolor, el gozo al sufrimiento. (Ibid. pp. 23-25).

Por esto, una persona con una autoestima sana, se relaciona sanamente con otros y las relaciones humanas le significan, antes que dificultad y problemas, realización y riqueza.



## 1.2. OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la autoestima.
- Compartir con otros la percepción que cada uno tiene de sí mismo.

## 1.3. MATERIALES

- Papel y lápices de colores para cada uno.

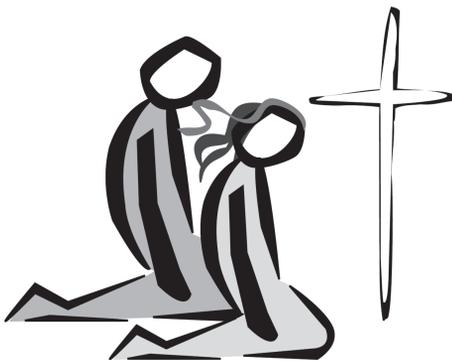
## 2. DESARROLLO

### 2.1. ACOGIDA Y MOTIVACIÓN

El animador recibe a los jóvenes y les explica que hoy vamos a conocer un poco más de nosotros mismos. Esta es una invitación a mirarnos desde dentro para saber cómo somos, cuáles son nuestras características y cómo funcionamos con ellas. Para esto realizaremos un ejercicio de imaginación para lo que hay que concentrarse y respetar el silencio de los demás.

### 2.2. ORACIÓN INICIAL

- Para comenzar realizan un momento de silencio y un joven lee del Evangelio:
- Lectura: **Lc 15, 1 –7**
- Luego de un momento de silencio los invita a despejar sus manos, dar vuelta las palmas hacia arriba con naturalidad, respirar hondo y rezar con la siguiente oración:



#### **ÁMAME TAL COMO ERES**

*Conozco tu miseria, las luchas  
y tribulaciones de tu alma,  
la debilidad y las dolencias de tu cuerpo.*

*Conozco tu cobardía,  
tus pecados y tus flaquezas.*

*A pesar de todo te digo:  
dame tu corazón, ámame tal como eres.*

*Si para darme tu corazón  
esperas ser un ángel,  
aún cuando caigas, muchas veces,  
en esas faltas que jamás quisieras  
cometer de nuevo,  
y seas cobarde para practicar la virtud,  
no te consiento que me dejes de amar.  
Ámame tal como eres.*

*Ámame en todo momento,  
cualquiera sea la situación  
en que te encuentres,  
de fervor o sequedad,  
de fidelidad o de traición.  
Ámame tal como eres.*

*Quiero el amor de tu corazón indigente.  
Si esperas ser perfecto para amarme,  
jamás me llegarás a amar...*

*Déjate amar. Quiero tu corazón.  
en mis planes está moldearte;  
pero mientras eso llega,  
te amo tal como eres.  
Y quiero que tú hagas lo mismo.  
Deseo ver tu corazón que se levanta  
desde lo profundo de tu miseria.*

*Amo en ti incluso tu debilidad.  
Me gusta el amor de los pobres;  
quiero que desde la indigencia  
se levante incesantemente este grito:  
Te amo Señor.*

**(Hermano Carlos de Foucauld. Palabras inspiradas sobre Dios Padre)**

### 2.3. TRABAJO PERSONAL

Al comenzar el animador, en un tiempo breve, invita a los jóvenes a dibujarse como se sintieron al escuchar la oración.

Luego introduce el ejercicio diciendo pausadamente:

#### Imaginería.

Cierra los ojos, siéntate cómodo, respira profundo, e imagínate una silla delante de ti que está vacía.

Fíjate en cómo es esta silla...

Luego siéntate imaginariamente en ella.

Contéplate, tu rostro, tu figura, tu postura.

¿Cómo te sientes en presencia de ti mismo?

Mirando aún a tu imagen responde a las siguientes preguntas:

(el animador deja un espacio entre una pregunta y otra para que los jóvenes puedan ir respondiendo mentalmente)

- ¿Cómo me veo?
- ¿Qué es lo que me favorece y lo que me desfavorece que puedo reconocer en mi mismo?
- ¿Logro apreciarme? O me cuesta reconocerme como soy.
- ¿Qué resalta más fácil, mis virtudes o mis defectos?
- ¿Asumo serenamente mis aciertos o errores, mis limitaciones, logros y fracasos?
- ¿Soy franco, conmigo mismo?
- Tengo cosas muy buenas ¿Soy capaz de valorarme?
- Tengo debilidades y caídas ¿Me perdono?
- Y lo más importante: ¿Me cuido suficientemente?

**(Cfr. Bonet. Op.cit. pp. 26-27)**

- Después de un tiempo para responder a la última pregunta, el animador los invita poco a poco a volver al lugar donde están y a abrir los ojos.

- Juntos cantan: "Heme aquí Señor".

### 2.4. SÍNTESIS GRUPAL

- Una vez terminada la imaginería, se juntan en parejas para comentar cómo les fue con el ejercicio. Cómo se sintieron al hacerlo, si lograron ver una imagen de si mismos, si les gustó esta imagen, etc.

- Cuando han terminado de conversar, se reúne el grupo total y cada uno presenta una característica que quiera destacar del compañero con el que le tocó conversar. Por ejemplo:

"Este es Juan, es un joven alegre, buen compañero y con mucha energía para aportar".

- Finalmente el animador les invita a comentar sobre las características que acompañan a una persona con buena autoestima. Los invita a reconocer en cuál de esas características está cada uno más débil, y a comprometerse por reforzarla.

## 2.5. CELEBRACIÓN

El animador les recuerda que Dios nos conoce profundamente, desde las entrañas de nuestras madres, y por lo mismo nos ama. Aunque aveces cometamos errores, o aunque nos cueste valorarnos y entender cómo nos puede amar si es que fallamos tanto, o somos tan débiles. Cada una de nuestras vidas es un tesoro precioso ante sus ojos. Porque él nos ama tanto, como si nos llevara grabados en las palmas de sus manos, es que asumimos el compromiso, en el fondo, para ser más felices.

- Se prende un cirio y se canta una estrofa de «Aleluya por esa gente»
- Los jóvenes colocan delante del cirio sus dibujos. Luego se lee:
- Lectura: **Salmo 139, 1 - 18**
- Y cada joven ofrece en voz alta su compromiso por ser y sentirse mejor.
- Luego completan el canto “Aleluya por esa gente”



## CON LOS OJOS DE LOS QUE ME QUIEREN

### 1. DESCRIPCIÓN DE LA FICHA

#### 1.1. PRESENTACIÓN

Ya hemos visto que el punto de partida de la valoración personal se encuentra, muchas veces, en el juicio que otros tienen, especialmente de aquellos que son significativos para nosotros. Mientras más importante sea la persona para mí, más valor tendrá su opinión y afectará más decisivamente la percepción que yo forme de mí mismo.

Este encuentro es una continuación del encuentro anterior; es una invitación a seguir ahondando en lo que es la autoestima, especialmente en cómo los demás pueden contribuir en su fortalecimiento. Por ello es un encuentro que nos ayudará a ir creciendo en lazos de fraternidad, para ir evolucionando desde un “grupo juvenil” a una “comunidad de jóvenes” compartiendo y acompañándose en la vida.

El contenido de este encuentro se basa en la convicción que hemos ido desarrollando a lo largo de esta etapa de Discípulos y de la anterior, Peregrinos, que la persona humana ha sido creada por Dios como un ser esencialmente en relación, ser social, estructuralmente abierto a la comunicación, el diálogo, la comunión y el amor. Pues somos imagen de Dios que es comunión y comunicación del amor. De aquí entonces, que esta dimensión de la autoestima en su sentido «relacional» sea fundamental para el desarrollo de un hombre, de un cristiano sano, optimista e integral.



## 1.2. OBJETIVOS

- Descubrir la percepción de nuestros compañeros acerca de cada uno.
- A partir de esa opinión, confrontar la mirada que cada joven tiene acerca de si mismo.

## 1.3. MATERIALES

- Dibujo de la Flor de la Amistad para cada uno.
- Una hoja con el dibujo de la persona para cada uno.

## 2. DESARROLLO

### 2.1. ACOGIDA

El animador recibe a cada joven con un papelito que ha preparado pensando en cada uno de ellos particularmente y que diga, por ejemplo: "eres una persona alegre", "eres simpático", "tienes mucho para dar", etc. Es muy importante que no sean papelitos al azar, sino que estén verdaderamente personalizados.

### 2.2. MOTIVACIÓN

El animador ha preparado con anticipación (puede ser teatral, o con sombras sobre un telón blanco y un lector, con figuras de cartulina como títeres planos, etc.) la representación del siguiente texto:

*Dice el soldado: "Mi amigo no ha regresado del campo de batalla, señor. Solicito permiso para salir a buscarlo".*

*"Permiso denegado", replicó el oficial. "No quiero que arriesgue usted su vida por un hombre que probablemente ha muerto"*

*El soldado, haciendo caso omiso de la prohibición, salió, y una hora más tarde regresó mortalmente herido, transportando el cadáver de su amigo.*

*El oficial estaba furioso: "¡Ya le dije yo que había muerto!  
¡Ahora he perdido a dos hombres! Dígame, ¿merecía la pena salir allá para traer un cadáver?"*

*Y el soldado, moribundo, respondió: "¡Claro que sí, señor!*

*Cuando lo encontré, todavía estaba vivo y pudo decirme:*

*"Amigo... estaba seguro de que vendrías"*

**(Mello Anthony de, La Oración de la Rana I, Ed. Sal Terrae 1988, p. 201)**

- Luego de la representación, los invita a reflexionar acerca de la importancia que tienen los amigos, y cómo la opinión que éstos tengan acerca de nosotros, nos refuerza y estimula a seguir adelante, así como para nuestros amigos nuestra opinión también es importante. Por ello, debemos tratar de alentar y ser positivos, antes de ver los defectos buscar las virtudes.

### 2.3. ORACIÓN INICIAL

El animador invita a un joven a leer el Evangelio:

- Lectura: **Jn 11, 1 -6**
- Luego de un momento de silencio y reflexión se invita a los jóvenes a rezar juntos la siguiente oración:



*Tú, Jesús, fuiste amigo de Marta, María, Lázaro  
Y disfrutaste de esa amistad.*

*La amistad es un precioso don.  
Dilata el corazón, despliega el optimismo  
y la confianza.  
La vida se respira a pulmón pleno.*

*Estamos hechos para la comunicación.  
Somos incompletos, limitados,  
padece una indigencia radical de comunica-  
ción.*

*El amigo es leal, es fiel.  
Siempre se cuenta con él.  
Se da una sintonía serena, pero honda.  
Ante él, me siento libre, puedo ser tal como soy,  
con la seguridad de ser aceptado.*

*Te doy gracias, Señor, por todas las amistades  
que han iluminado mi vida.  
A través de su sonrisa me han manifestado su  
alma.*

*Juntos hemos descendido abismos  
y escalado montañas,  
hemos compartido dolores y alegrías.*

*Gracias, porque a través de las personas queri-  
das,  
te transparentas tú.  
En el amor y en la amistad hay algo de eterno,  
de infinito.  
Algo de plenitud que nos habla de ti.*

*Te agradecemos que el amor  
y la amistad sean gratuitos.  
No se compran con oro, ni con poder,  
ni con influencia.  
Nacen como una flor,  
en el jardín de los pobres como en el de los  
ricos.  
Los disfrutaban jóvenes y viejos.  
Están en las risas de los niños,  
en los ojos de los enamorados,  
en los ancianos que, tomados de la mano,  
en silencio toman sol.  
Amén.*

**(José Correa, Oraciones para la Micro)**

## 2.4. TRABAJO GRUPAL

El animador le entrega a cada uno una hoja con el dibujo de una flor y su nombre en el centro (es importante que tenga tantos pétalos como integrantes de la comunidad). El ejercicio consiste en que los dibujos deben ir pasando de mano en mano y cada cual debe colocar en un pétalo tres características positivas que rescata de la persona que tiene el nombre en el centro. Deben hacer el esfuerzo de buscar tres características.

## 2.5. TRABAJO PERSONAL

- Cuando los dibujos están completos, se les devuelven a sus dueños quienes buscan un espacio tranquilo para continuar el ejercicio.
- Con lo que está escrito en ellas, más lo que cada uno piensa acerca de sí, deben completar la ficha de trabajo (ver anexo 2) escribiendo tres características positivas personales en cada una de las áreas especificadas.
- Una vez completado este ejercicio, deben responder a las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo me siento al realizar esta actividad?
  - ¿Me agradó o me desagradó lo que mis compañeros opinaron acerca de mí?
  - ¿Coinciden las características mencionadas con la opinión que yo tengo de mí mismo?
  - ¿Cuál puede ser mi aporte a esta comunidad de acuerdo a los dones que tengo? Preparar esta respuesta para la celebración.
- Al preparar la respuesta se le entrega a cada joven los materiales necesarios para hacer una flor (cartulina, papel crepé, género, etc.)

## 2.6. CELEBRACIÓN

El animador motiva la celebración diciendo que cada uno es importante. Somos distintos, cada uno con su individualidad que es reconocida por los demás y que enriquece la comunidad. Juntos formamos un jardín diverso que quiere alimentarse unido para florecer.

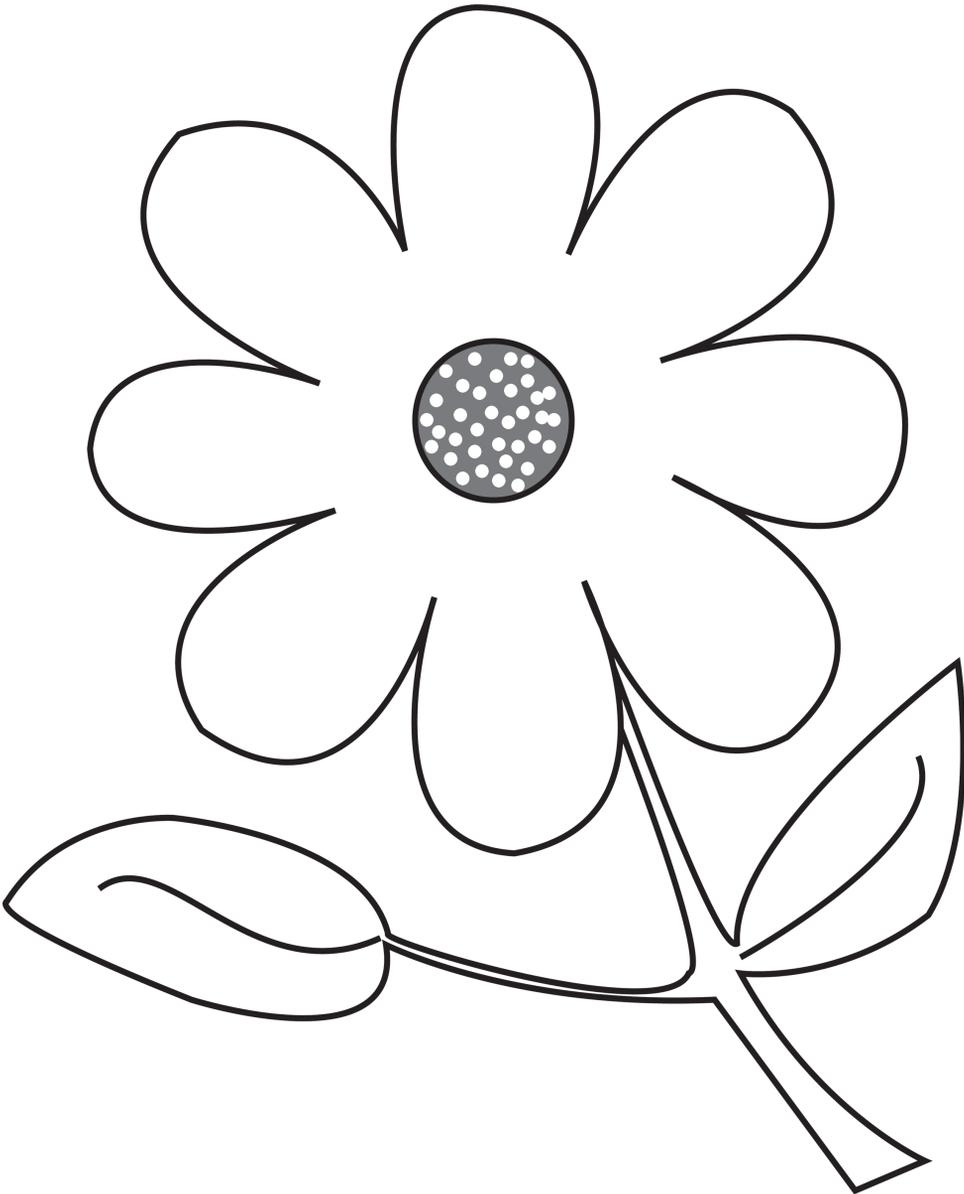
- Luego se lee el Evangelio:

Lectura: **Jn 11, 1 –6. 29 -36**

- El animador pide que cada uno diga en voz alta su aporte a esta comunidad mientras deja su flor en el altar. Se canta «Bendecid a Dios...»

2.7. ANEXO

Anexo 1  
**DIBUJO DE LA FLOR DE LA AMISTAD**



**ANEXO 2**

**YO SOY ...**

Mi cuerpo es... Características corporales:

---

---

---

Soy de personalidad... Características espirituales:

---

---

---

Mis principales capacidades son:

---

---

---

Muchas veces siento... Afectos:

---

---

---

Las personas que más quiero... Relaciones:

---

---

---

## DIOS NOS AMA SIEMPRE

### 1. DESCRIPCIÓN DE LA FICHA

#### 1.1. PRESENTACIÓN

Durante su vida, Jesús recorrió su tierra curando enfermos, dando vista a los ciegos, dando esperanza a los afligidos, restituyendo a las personas su dignidad perdida, comiendo con fariseos, teniendo una palabra de perdón y misericordia con pecadores, prostitutas y cobradores de impuestos (Cfr. Lc 4, 31-41; 7, 27-28. 36-48; 18,35-43).

Jesús venía a dar vida, no a quitarla. A renovar la "vida", a darle plenitud, y los que estuvieron con Él se sintieron profundamente amados, acogidos y perdonados. Este amor profundo les devolvió la salud, la dignidad, los hizo vivir de nuevo.

Hoy queremos mirar nuestros dolores, nuestras limitaciones, ver cómo Jesús nos sana, nos da nueva vida, nos devuelve la dignidad.

Quando nos sentimos abatidos, solos, abandonados, Él está presente para consolarnos. Cuando hemos herido a otros con nuestra soberbia, Él está presente para mostrarnos el camino del perdón. Cuando creemos que nuestra vida no tiene sentido, Él está presente para devolvernos la esperanza. Cuando creemos que nadie nos ama, Él está presente para amarnos en plenitud con todas nuestras riquezas y también con nuestras debilidades. Cuando creemos que nos hemos equivocado y nuestro error no se puede perdonar, Él está para perdonarnos.



Y lo que decimos no son sólo palabras bonitas, palabras al viento. Las palabras nacen de un hecho real, concreto, histórico y es que Jesús ha dado la vida por cada uno de nosotros y el Padre lo ha resucitado por la fuerza de Su Espíritu para darnos la vida verdadera.



## 1.2. OBJETIVOS

- Reconocer que Jesús está presente en los momentos difíciles de nuestra vida.
- Descubrir que el sentirnos profundamente amados por Dios, nos devuelve “la vida”.

## 1.3. MATERIALES

- “Foto – lenguaje” con rostros de abandono, tristeza, aflicción, rabia, vergüenza, temor, etc.
- Papel y lápiz para cada uno de los participantes.
- Canción: “ Sólo le pido a Dios” de León Gieco.
- Radio y cassette.

## 2. DESARROLLO

### 2.1. ACOGIDA

El animador saluda a los jóvenes invitándolos a pasar a la sala, se escucha la canción “ Sólo le pido a Dios” como música de fondo.

### 2.2. MOTIVACIÓN

- En el centro de la sala hay un “foto – lenguaje” con distintos rostros de cansancio, tristeza, angustia, rabia, vergüenza; personas que sufren, que están pasando por un momento difícil, rostros que representan fracaso.
- El animador invita a los jóvenes a elegir el rostro que más los represente en sus momentos de aflicción.
- Jesús nos acoge y nos recibe siempre, cuando nos sentimos cansados, afligidos, cuando nuestra vida pierde el sentido y está dispuesto a tomarnos en sus brazos y llevarnos con Él.

### 2.3. ORACIÓN INICIAL

- El animador invita a un joven a compartir el Evangelio:  
  
Lectura: **Lc 7,36-50**
- Luego cantan: Me tocaste Jesús.

## 2.4. TRABAJO PERSONAL

- El animador motiva a los jóvenes a observar las fotos que han elegido y a expresar por escrito el sentimiento que les produce. Es bueno que sean lo más concretos posible.
- Luego, los invita a evocar un momento difícil de su vida, ya sea por soledad, tristeza, agobio, etc.
- Cada joven describe ese momento por escrito, o realizando un dibujo.
- Se reúnen en parejas y comparten su trabajo.
- Contestan las siguientes preguntas:
  - ¿Qué momento de mi vida escogí? ¿por qué?
  - ¿Cómo creo que Dios estuvo presente en ese momento difícil de mi vida?
  - ¿Qué me ha devuelto la esperanza y la alegría?

## 2.5. TRABAJO GRUPAL

El animador los invita a reunirse en un círculo donde cada joven puede expresar libremente la respuesta a las preguntas que trabajaron en parejas.

Luego sintetiza reforzando la idea de que Dios nos ama y nos invita a una vida plena, por eso nos acoge, nos sana y nos renueva.

## 2.6. CELEBRACIÓN

El animador invita a los jóvenes a entregar sus momentos difíciles, sus dificultades al Señor para que Él los transforme y redima. Un joven proclama el Evangelio:

- Lectura: **Lc 12, 22 - 34**

Terminan este encuentro rezando la siguiente oración:

### **NO AMO A MEDIAS (extracto)**

*Yo no parto mi corazón.*

*No amo a medias.  
Ni amo partes.*

*Mi amor es eterno  
y total.*

*Te amo  
con todos tus pensamientos.*

*Te amo  
con todo tu pasado y tu futuro.*

*Te amo  
con todo mi amor cada día.*

*En los amigos que te acogen  
yo te amo.*

*En la familia en que tú vives,  
en la comunidad que te forma,  
en los pobres que te suplican  
allí estoy yo  
amándote siempre.*

*Me doy entero.*

*Nada me lo guardo.*

**(Ortega Miguel, Le oí decir a Dios)**





ETAPA  
**DISCÍPULOS**