

sugerencias presentadas, o según tu propia reflexión elabora tu compromiso.

### **Agradecemos**

Señor, ayúdame a hacer las cosas con calma, y abre mis ojos al dolor de los hermanos. Hazme comprender que yo también puedo curar: regalando mi tiempo, ofreciendo cariño, compartiendo lo que tú me das a manos llenas. Amén



Arquidiócesis  
de Tlalnepantla  
Tierra de en medio

## **Un clavado en mi interior**

Ficha 11

## **Dios no se equivocó conmigo**



## Objetivo

Brindar el apoyo necesario a quienes tienen una autoestima baja, y fortalecer en los adolescentes la capacidad de aceptación y seguridad en ellos mismos.

## Oramos

Señor: Dame unos ojos que sepan ver más allá de mí mismo. Dame unos oídos abiertos para escucharte, para escuchar a cuantos me necesitan. Dame unos labios que sepan comunicar verdad, respeto y solidaridad. Y, sobre todo, dame un corazón que sepa amar y entregarse con generosidad.

## Conectamos

<https://www.youtube.com/watch?v=Nn6Cj5ZZCbl> o <https://www.youtube.com/watch?v=-w4y2SqRqL8>



## Nos ubicamos

2Cor. 4,7 "llevamos un tesoro en vasos de barro..."

La siguiente frase la puedes leer en voz alta o proyectarla "Todos tenemos dentro de nosotros mismos una buena nueva. La buena nueva es que no sabemos lo grande que podemos ser, lo mucho que podemos amar, lo mucho que podemos lograr, la magnitud de nuestro potencial. No se puede ignorar una buena nueva como esta" Ana Frank

Ejercicio: ¡Vamos a descubrir que somos un regalo de Dios!  
Se forman equipos y se sientan en rueda, e inmediatamente se entrega a cada chico una hoja blanca, y pone su nombre. Irán pasando las hojas hacia el lado derecho.  
Se trata de ir poniendo a la hoja que me llegue alguna cualidad que descubro en él o ella. Después de escribir doblaré el papel (como si fuera un abanico) para que no se vea lo que se escribe. Cuando llegue la hoja personal a cada uno, se podrá desdoblar la hoja y se leerá en silencio.

Después de haber leído lo escrito por los demás, compartimos:  
¿Cómo me sentí?  
¿Qué cosas nuevas descubro de mí mismo?  
¿Qué sentimiento me provoca el descubrir esos regalos de Dios?

## Reflexionamos:

Como vemos, todos tenemos la oportunidad de irnos dando cuenta de lo que valemos y somos ante los ojos de Dios, de nosotros mismos y de los demás.

No importa que muchas veces yo haya oído en mi casa: "eres un inútil" "no sirves para nada"... Hoy me doy cuenta de que yo valgo. Actitudes que es importante desarrollar:

Saber escuchar: Hay que saber escuchar y tratar de aceptar lo que los demás nos dicen. Todos tienen algo que enseñarnos, debo aceptar cuando estoy equivocado.

Optimismo: aprender a tener una actitud optimista ante los fracasos, equivocaciones, levantarse después de la caída.

Relaciones interpersonales: La gente que no se quiere en ocasiones es agresiva, desconfiada, está a la defensiva porque no puede creer en los demás ni en ella misma.

## Nos comprometemos

Sugerencias del trabajo personal:

- \* Hay que dar con sencillez lo que tenemos [No hay que buscar la perfección sino dar y hacer las cosas lo mejor que podamos]
- \* Felicidad [No hay que gozarse de los éxitos logrados para presumir y hacer sentir mal a los demás, sino reconocer que a través de ello me realizo y sirvo a los demás]
- \* Capacidad de riesgo [Hay que seguir en una actitud de búsqueda y de realización de nuestros ideales sin miedo a ser rechazado]
- \* Seguridad en uno mismo [Tener la confianza suficiente de que podemos hacer las cosas y que en la vida se me da la oportunidad de realizarme]

Puedes escoger para tu trabajo personal alguna de las