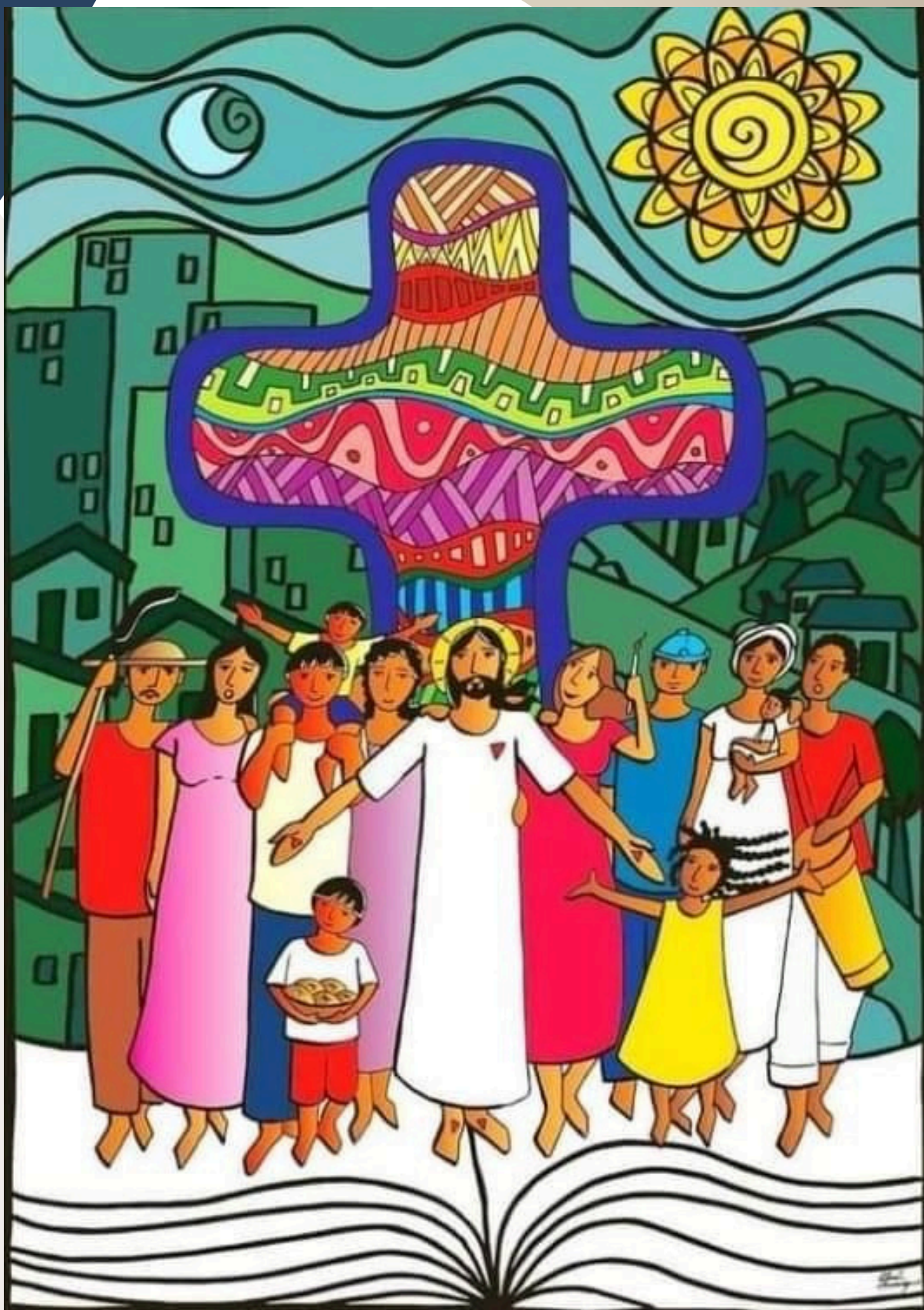




PROCESO DE FORMACIÓN

ALB





ASOCIACION DE LAICOS BETHLEMITAS

Objetivo General

ACOMPañAR, a los laicos que por especial don de Dios sienten el llamado a realizar su vocación laical, para que, a partir de su consagración Bautismal, desde su estado de vida y a la luz del Carisma y la Espiritualidad Bethlemita, se comprometan en la extensión del Reino de Cristo, como respuesta a las urgencias de la Iglesia y a las necesidades del mundo de hoy.





Objetivos Especificos

1. Motivar

A partir de su realidad personal y de su compromiso bautismal iluminar con la Palabra de Dios, las orientaciones de la Iglesia y del Instituto, las motivaciones de los aspirantes que desean pertenecer a la Asociación de Laicos

2. Orientación

Profundizar la identidad cristiana del laico Bethlemita a partir del documento Exhortación Apostólica Christifideles Laici, para una toma de conciencia del don y de la responsabilidad que tienen en la comunión y en la misión de la Iglesia.

3. Iluminar

Clarificar el sentido de la llamada a vivir con mayor exigencia el Evangelio a la luz del Carisma y Espiritualidad Bethlemita, acompañando a los aspirantes en la profundización de los compromisos que adquieren con la Iglesia y con el Instituto de Hermanas Bethlemitas.

4. Opción compromiso

Objetivo: Conocer y profundizar el documento Proyecto de Vida para una opción libre y consciente por Cristo en la Asociación de Laicos Bethlemitas.

Carisma y Espiritualidad
Apostólica

3. Iluminar

Humana
Bautismal

1. Motivar

Humana
Carisma y Espiritualidad
Proyecto de Vida
Apostólica

4. Opción
compromiso

Humana
Bautismal
Los fieles laicos

2. Acompañar



I. ETAPA MOTIVACION

OBJETIVO DE LA ETAPA.

A partir de su realidad personal y de su compromiso bautismal Iluminar con la Palabra de Dios, las orientaciones de la Iglesia y del Instituto, las motivaciones de los aspirantes que desean pertenecer a la Asociación de Laicos Bethlemitas

TIEMPO DE DURACIÓN:

Tres meses, que corresponde a 12 encuentros cada ocho días de dos horas .

NÚCLEOS TEMÁTICOS:

1. Inducción ALB.
2. Los sacramentos
3. Formación humana.



I. ETAPA MOTIVACION

CONTENIDOS BÁSICOS:

1. ¿Quienes son los Laicos Bethlemitas?
2. El sacramento del Bautismo
3. Conocimiento personal
4. Hoja de vida



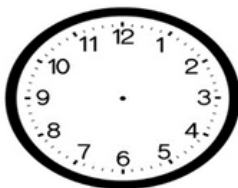
PROCESO METODOLÓGICO:

1. Saludo y presentación.
 2. Dinámica de integración. (Dinámica del reloj, con preguntas de conocimiento personal)
 3. Diálogo en grupos de 2 o 3 personas, sobre la pregunta: ¿Quiénes son los laicos?
- Plenaria- Taller No.1

DINAMICA DE CONOCIMIENTO DE GRUPO (Dinámica del reloj)

Nota: El reloj de las citas es una dinámica para integrar un grupo que iniciará unos procesos de aprendizaje, para ello es indispensable agendar citas según el reloj, solo debe darse entre dos personas cada cita, no se puede repetir la hora y la persona (anotar el nombre de la persona con la cual tendrá el encuentro). El líder dará a conocer cada hora y la pregunta a realizar. Tiempo por cada pregunta 2 minutos.

HORA Y PREGUNTA

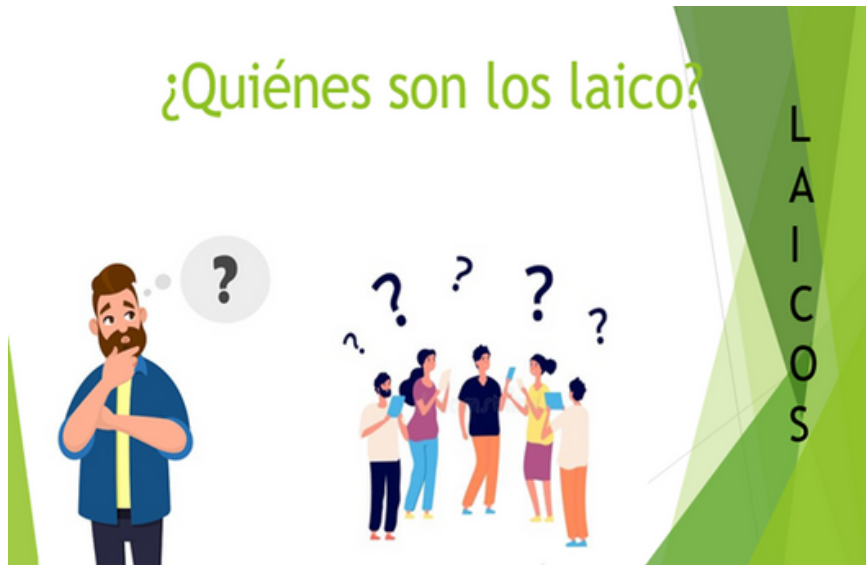


1. Nombre completo y a qué se dedica
2. ¿Cuál es tu líder favorito y por qué?
3. ¿Quién te invitó y porque aceptaste esta invitación, y que expectativa tienes con relación a este encuentro?
4. ¿Qué significa Jesús en tu vida y que te dice la palabra misterio de Belén?
5. ¿A que le tienes miedo y por qué?
6. ¿Cómo está conformada tu familia y que lugar ocupas en ella?
7. Comparte con tu compañero un chiste gracioso.
8. Prepara con tu compañero un S.O.S. invitando a salvar al mundo.
9. ¿Si tuvieras que salir a Misión donde te gustaría ir y por qué?
10. Con qué frecuencia visitas el templo y que buscas allí?
11. ¿Recuerda las obras de misericordia? Cuál prácticas.
12. ¿Qué significa la Navidad para ti, y como la celebran en tu casa.

Taller No. 1

¿Quiénes son los Laicos?

OBJETIVO: Presentar la ALB, como camino de vida cristiana.



Los laicos son todos los bautizados, Con una excepción: Los sacerdotes, diáconos, religiosas y religiosos, los obispos y el Papa no son laicos. Ellos pertenecen al “clero”, son “clérigos”. Pero los demás bautizados, todos somos laicos, todos los que no somos ordenados y no pertenecemos a ninguna orden religiosa. Pero tanto sacerdotes, como religiosos son fieles, es decir con ellos formamos el pueblo de Dios y por el bautismo recibimos la misma dignidad y valor.

La palabra laico viene del idioma griego, y significa “el que pertenece al pueblo”. Este era el significado en el mundo griego así, en el pueblo griego, se llamaban laicos todos los adultos libres y varones que tenían derecho de ciudadanía, menos las autoridades. Ahora bien, si entendemos a la Iglesia como el Pueblo de Dios, nosotros, los laicos, tenemos en ella todos los derechos. Somos mayores de edad, somos de primera categoría. Somos adultos libres, con derecho a opinar, a vivir nuestra fe, a organizarnos y a realizar nuestra misión como cristianos. No dependemos de nadie, solamente de Dios. Todos, mujeres y varones, niños, jóvenes y adultos, obreros, campesinos y empresarios, somos laicos en la Iglesia Este es el significado de la palabra laico o laica en la Iglesia Católica: Todos los bautizados.

El Concilio Vaticano II dice: “Por el nombre de laicos se entiende aquí todos los fieles cristianos, a excepción de los miembros que han recibido un orden sagrado y los que están en estado religioso reconocido por la Iglesia, es decir, los fieles cristianos que, por estar incorporados a Cristo mediante el bautismo, constituidos en Pueblo de Dios y hechos partícipes a su manera de la función sacerdotal, profética y real de Jesucristo, ejercen, por su parte, la misión de todo el pueblo cristiano en la Iglesia y en el mundo.” (LG 31)



Todos los cristianos por el bautismo somos sacerdotes, profetas y reyes, todos podemos “santificar, enseñar y gobernar”, no solamente los ordenados.

Esta idea viene de la afirmación de que Cristo es el Sacerdote, Profeta y Rey por excelencia, y todos los bautizados somos parte de él. Por lo tanto, participamos en el poder de Cristo con el que santifica, enseña y gobierna. Esto significa:

‡ Somos sacerdotes: podemos relacionarnos directamente con Dios y ponemos al mundo en relación con Dios.

‡ Somos profetas: podemos anunciar la buena nueva y denunciar lo que se opone a ella en el mundo y en la Iglesia.

‡ Somos reyes: podemos asumir nuestra responsabilidad en la Iglesia y en el mundo.

Por esto, los laicos “no solamente pertenecemos a la Iglesia, sino somos la Iglesia”, como dice el Papa Pío XII. No somos algo secundario o menos importante en la Iglesia, sino estamos en primera fila, junto con los sacerdotes, diáconos, religiosos y demás agentes de pastoral.

Trabajo personal, responde en tu agenda

1. ¿Cuál es el papel de los laicos en la parroquia a la que pertenece?
2. ¿Qué importancia se le da a los laicos en la Iglesia?
3. Nuestros vecinos, compadres, amigos bautizados que no acuden al templo, ¿también son “laicos”? ¿Qué significa esto?
4. Lee el texto propuesto y subraya la frase que más te llama la atención: **Jn. 15, 5 -10**

Yo soy la vid; vosotros los sarmientos. El que permanece en mí y yo en él, ése da mucho fruto; porque separados de mí no podéis hacer nada.

Si alguno no permanece en mí, es arrojado fuera, como el sarmiento, y se seca; luego los recogen, los echan al fuego y arden.

Si permanecéis en mí, y mis palabras permanecen en vosotros, pedid lo que queráis y lo conseguiréis.

La gloria de mi Padre está en que deis mucho fruto, y seáis mis discípulos.

Como el Padre me amó, yo también os he amado a vosotros; permaneced en mi amor.

Si guardáis mis mandamientos, permaneceréis en mi amor, como yo he guardado los mandamientos de mi Padre, y permanezco en su amor.



PROCESO METODOLÓGICO:

1. Saludo
2. Oración
3. Dinámica
4. Presentación de la propuesta: La Asociación de Laicos Bethlemitas. Puede iniciar a partir del título o del nombre La Asociación de Laicos Bethlemitas, desglosando cada una de las palabras. Taller No.2
5. Entrega de la Hoja de vida del laico
6. Oración de acción de gracias, en forma voluntaria.



Taller No. 2

¿Quiénes son los Laicos Bethlemitas ?

La Asociación de Laicos Bethlemitas

Está conformada por personas católicas que a partir de su bautismo desean formarse a la luz del CARISMA y ESPIRITUALIDAD Bethlemita, herencia legada al Instituto de Hermanas Bethlemitas por su fundador el Santo Hermano Pedro de San José Betancur y su reformadora la Beata Madre María Encarnación Rosal.

Conscientes del grito que la Iglesia lanza a todos los bautizados a través de la Exhortación Apostólica “Los Fieles Laicos” de su S.S. Juan Pablo II, el Instituto de Hermanas Bethlemitas abre sus puertas y desea acompañarlos y formarlos para un servicio evangelizador dentro de la Iglesia.

Nuestro fundador

Santo Hno. Pedro de San José Betancur.

Nace en Vilaflor de Chasna Tenerife Islas Canarias (España)
(1626)

Muere en la Antigua Guatemala (Guatemala) (1667)

Desde su ser de laico sirve a Cristo y a la Iglesia



Nuestra Reformadora

Madre María encarnación Rosal.

Nace en Quetzaltenango - Guatemala (1820)

Muere en Tulcán – Ecuador.

Su cuerpo incorrupto está en Pasto–Nariño -Colombia





El laico Bethlemita

Es la persona católica, que, a partir de su consagración Bautismal y desde su estado de vida, se compromete a vivir el Evangelio y a colaborar en la extensión del Reino de Dios, a la luz del Carisma y Espiritualidad Bethlemita, como respuesta a las urgencias de la Iglesia y necesidades del mundo de hoy. (P.V num.1)

Historia de la Asociación de Laicos Bethlemitas

- Propuesta en 1989, en un Capítulo General de la comunidad de Hermanas Bethlemitas.
- Aprobada por la Iglesia el 22 de julio de 1991 por la Congregación para los Institutos de vida consagrada y las Sociedades de vida apostólica. (Leer el Decreto de aprobación que está en el Proyecto de Vida).
- Primera Consagración: 8 de diciembre de 1993 en Santa María del Lago, Chinauta Fusagasugá - Colombia.
- Han pasadas tres décadas, contamos con Laicos Bethlemitas en cuatro Provincias: Provincia Sagrado Corazón de Jesús PSCJ (Colombia), Provincia Nuestra Señora de Belén PNSB (Ecuador) Provincia San Miguel Arcángel PSMA (Centroamérica) y Provincia La inmaculada PLI (Italia).
- Apertura a la Rama Orante Nuestra Señora de Belén en el año de 1996.
- Beatificación de la Madre María Encarnación Rosal en 1997, la Canonización del Hermano Pedro de San José de Betancur en 2002.
- Celebraciones de la primera, segunda y tercera década, de la existencia de la Asociación





Organización y gobierno

**Máxima autoridad de La Asociación de Laicos
Bethlemitas**

**SUPERIORA GENERAL DEL INSTITUTO DE HERMANAS
BETHLEMITAS**

NIVELES DE GOBIERNO Y COORDINACIÓN

Asesora
GENERAL

Asesoras
PROVINCIALES

Asesoras
LOCALES

LAS JUNTAS ESTÁN ORGANIZADAS ASÍ:

Coordinador(a), Secretario(a), Tesorero(a), Vocales



APOSTOLADO DEL LAICO BETHLEMITA

Debe empeñarse en un apostolado concreto, individual o comunitario. No obstante el primer servicio evangelizador que debe prestar es la convivencia fraterna con su familia y con todas las personas con las que se relaciona.



Compromiso: Para la próxima reunión traer una foto de los sacramentos de iniciación cristiana que has recibido.



PROCESO METODOLÓGICO:

1. Saludo
2. Oración
3. Dinámica (El Padre Abraham)
4. Adecuar un lugar con los signos del Bautismo (Oleo crismal, cirio Pascual o un pascualito, vestidura blanca)
5. Presentación Taller No.3
6. Celebración de la renovación de las promesas bautismales



El sacramento del Bautismo

Taller No. 3



Naturaleza

El Bautismo es el sacramento, por medio del cual, el hombre nace a la vida espiritual, por medio del agua y la invocación a la Santísima Trinidad.

El Bautismo es el fundamento de toda la vida cristiana, es el pórtico de la Vida en el Espíritu, y además es la puerta que nos abre el acceso a los otros sacramentos. Por el Bautismo, somos liberados del pecado y regenerados como hijos de Dios, llegamos a ser miembros de Cristo, y somos incorporados a la Iglesia, haciéndonos partícipes de su misión. (Catec. 1213)

El rito esencial del Bautismo consiste en sumergir en el agua al candidato o derramar agua sobre su cabeza, pronunciando la invocación de la Santísima Trinidad, es decir, del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. (Catec. 1278)

El fruto del Bautismo, o gracia bautismal, es una realidad rica que comprende: el perdón del pecado original y de todos los pecados personales; el nacimiento a la vida nueva, por la cual el hombre es hecho hijo adoptivo del Padre, miembro de Cristo, templo del Espíritu Santo. Por la acción misma del bautismo, el bautizado es incorporado a la Iglesia, Cuerpo de Cristo, y hecho partícipe del sacerdocio de Cristo. (Catec. 1279)

Fundamentación el sacramento del Bautismo:

Todas estas prefiguraciones tienen su culmen en la figura de Cristo. Él mismo, recibe el bautismo de Juan, el Bautista, el cual estaba destinado a los pecadores y Él sin haber cometido pecado, se somete para "cumplir toda justicia" (Mt. 3,15). Desciende el Espíritu sobre Cristo y el Padre manifiesta a Jesús como su "Hijo amado". (Mt. 3, 16-17). Cristo se dejó bautizar por amor y humildad, y así darnos ejemplo.



Las tres virtudes teologales: fe, esperanza y caridad

simbolo: dispone al bautizado para recibirlas en orden a la perfección y al bien. Son infundidas en el alma el día de nuestro bautismo.

Como semillas del espíritu debemos hacerlas germinar, crecer y dar fruto con nuestro esfuerzo, oración y sacrificio.

Fe: Es la virtud por la que creemos en Dios y lo que Él nos ha revelado.

Esperanza: Por ella deseamos a Dios como el bien supremo, confiando en sus promesas.

Caridad: con esta virtud estamos facultados para amar a Dios en los hermanos.

Estas virtudes nos las da Dios por su infinito amor, porque no hemos hecho ningún mérito para que se nos den, también se reciben los dones del Espíritu Santo: sabiduría, entendimiento, consejo, ciencia, piedad, fortaleza, temor de Dios.

Las tres dignidades del bautismo.

Símbolo:

- Sacerdote,
- Profeta y
- Rey

Sacerdote: todo cristiano es sacerdote y esta llamado a hacer de su vida una continua alabanza al Padre, es el que bendice, el que alaba al Señor.

Profeta: Los fieles toman parte en el oficio de Jesús de ser profetas llevando el Evangelio a todos los ámbitos de la vida, tanto con la palabra como con las obras.

Rey: El cristiano es rey, los reyes no están sometidos a nadie, son libres. Somos reyes cuando sabemos dominar y acallar todo aquello que nos aparta de Dios.

El santo óleo que se utiliza en el Bautismo es el aceite crismal que es aceite de oliva mezclado con bálsamo)

Signos del sacramento del Bautismo:

El agua de inmersión, el cirio pascual, el crisma: el óleo de los catecúmenos, y la vestidura blanca



El agua que se utiliza es símbolo de limpieza y vida.

Limpieza: porque limpia el pecado original.

Vida: porque recibimos la vida de Dios.

El Espíritu Santo es quien nos limpia y nos da la vida de Dios.



El cirio Pascual, la vela grande que se bendice el Sábado Santo, es símbolo de Cristo, luz del mundo, que nos ilumina para que a la vez podamos iluminar a los demás.

El aceite que se utiliza, "santo crisma" es aceite mezclado con perfumes, bendecido el Jueves Santo por el Obispo. Crisma que quiere decir "consagrado". consagrado a Dios. El Santo Crisma representa al Espíritu Santo. Es el Espíritu Santo que transforma al hombre y lo consagra.

La ropa blanca significa: pureza, signo de la nueva vida del cristiano como hijo de Dios.

Las Palabras del sacerdote: "Yo te bautizo en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo" expresan que el Espíritu Santo da la nueva vida a los bautizados

Actividad: Busca en la Biblia los siguientes textos:

Gal 3, 23-29, Mt. 3, 16-17 y explicar que relación tienen con el Bautismo.

Los sacramentos corresponden a todas las etapas y a los momentos importantes de nuestra vida cristiana: nacimiento, crecimiento, curación, misión y preparación para el encuentro definitivo con Dios Padre. Los sacramentos instituidos por Jesucristo nos los da la Iglesia como una mamá que cuida, protege, enseña, aconseja, alimenta y nutre a sus hijos. No podemos ser cristianos comprometidos si no vivimos los sacramentos.

Los sacramentos los vamos a recordar según el siguiente orden:

Sacramentos de iniciación cristiana: Bautismo, Confirmación y Eucaristía.

Sacramentos de la curación: Penitencia y Unción de los Enfermos.

Sacramentos al servicio de la Comunidad: Orden Sacerdotal y Matrimonio.

A continuación nos preparamos para realizar una celebración donde recordemos las promesas bautismales.



CELEBRACIÓN RENOVACION DE LAS PROMESAS DEL BAUTISMO

La vida nueva de los hijos de Dios, inaugurada por el Bautismo, se plenifica por la comunión con Cristo en la Eucaristía y se fortifica con la fuerza del Espíritu en la Confirmación. Las promesas bautismales son la base y punto de partida de todo el desarrollo de la vida cristiana en la Iglesia.

- Cada año, los cristianos renovamos las promesas bautismales en la Vigilia Pascual y los confirmandos lo hacen en la celebración de su Confirmación: «Renovar la fe —se afirma en el Catecismo Esta es nuestra fe— sellada en el bautismo, es un signo de que ésta crece y progresa a lo largo de toda su vida.»

RITO DE ENTRADA

Canto de entrada: Bautízame, Señor. <https://www.youtube.com/watch?v=-JSdYJ7iDZA>

Los laicos aspirantes entran en procesión con:

Dos cirios

Las biblias de cada laico

El agua en una jarra de cristal

La partida de bautismo.

- Lector 1.

Nos reunimos para recordar el día de su bautismo y celebrar la renovación de sus promesas bautismales. Aquel día cada uno de sus padres y padrinos, renunciaron en su nombre a las obras de Satanás y prometieron vivir como hijos de Dios y seguidores de Jesucristo, según la fe de la Iglesia. Hoy van a renovar su fe y sus promesas del bautismo porque quieren ser cristianos de verdad.

- Lector 2.

Nos alegramos y damos gracias a Dios porque podemos seguir el camino de Jesucristo y ser cristianos de verdad. Haremos todo lo posible por nuestra parte, con la palabra y con el ejemplo de vida ser mejores cristianos y ser constantes en este camino como laicos comprometidos. Confiamos, con la ayuda de Dios, en que cumpliremos las promesas que hicimos en su nombre el día de nuestro bautismo.

- Asesora o formador (a): Como asesora o formadores queremos ayudar a estos laicos a vivir como corresponde a los que estamos bautizados y hemos prometido seguir el camino de Jesucristo. La fe y las promesas del bautismo que ellos van a renovar, también las renovaremos nosotros para poderles guiar sin extravíos por el camino de la fe y de la vida cristiana.



- Todos los laicos (as) en un solo coro dicen: Vamos a renovar las promesas de nuestro Bautismo para seguir viviendo como cristianos. ¡Jesús, estamos contigo!

Variante: (El sacerdote invita a algunos laicos a que lean su partida de Bautismo para hacer más viva la evocación del Bautismo.

- El celebrante invita a los laicos a que hagan la señal de la cruz como muestra de que están Bautizados y son seguidores de Jesús.

- Los laicos se «persignan» y santiguan recitando, a coro y con pausa, la fórmula tradicional:

Por la señal de la santa cruz, de nuestros enemigos líbranos, Señor, Dios nuestro, en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

- Celebrante: ¡Padre nuestro!, que impulsas con tu Espíritu a los que creen en Ti, fortalece en estos laicos el propósito de cumplir con constancia sus promesas bautismales. Te lo pedimos por Jesucristo...

Todos: Amén.

b) CELEBRACIÓN DE LA PALABRA DE DIOS

Primera lectura: Hechos 8, 26-38.

- Todos:

«Por el Bautismo,
nos hemos librado del pecado
y hemos recibido la vida nueva de los Hijos de Dios.
Por el Bautismo,
hemos recibido la salvación de Jesucristo
y hemos entrado en la comunidad de la Iglesia.»

Segunda lectura: Mateo 28, 16-20.

—Homilía: Diálogo en torno al Bautismo y sus implicaciones en la vida del cristiano. Concretarlas en relación con el camino laical que comienzan. Sentido de la renovación de las promesas bautismales. Se va a avivar la luz de Cristo en nuestra vida.

- Asesora o formador(a): enciende un cirio o vela sobre el altar. El celebrante explica su significación en relación con Cristo-Luz que nos ilumina por la fe profesada en nuestro Bautismo.

C) RENOVACIÓN DE LA FE Y LAS PROMESAS BAPTISMALES

- El celebrante continúa: Ahora vais a renovar vuestra fe, que es la fe de la Iglesia.

- Asesora o formador (a): distribuyen a los laicos unas velas encendidas en el cirio.

- El celebrante dice: Hagamos la profesión de nuestra fe.



Creo en Dios Padre....

- Los laicos apagan las velas una vez concluida la profesión de fe.

Variante: — Concluida la proclamación de la fe, se puede entregar a los laicos un documento —pergamino, cartulina— en que este escrito el Credo apostólico

El celebrante dirá:

- Recibid en recuerdo de esta renovación de las promesas bautismales el Credo de los Apóstoles, que es la fe que nosotros profesamos como cristianos.

Canto. <https://www.youtube.com/watch?v=d44eFQ5tlyg> Sencillamente

Celebrante prosigue:

Guiados por nuestra fe en Jesucristo y fortalecidos con la fuerza de su Espíritu, vamos a renovar las promesas de vuestro bautismo de manera que inicien fortalecidos el camino de preparación a ser laicos Bethlemitas.

¿Renunciáis al pecado para vivir en la libertad de los hijos de Dios?

Sí, renuncio.

¿Renunciáis a todas las seducciones del mal, para que no domine en vosotros el pecado?

Sí, renuncio.

¿Renunciáis a Satanás, padre y príncipe del pecado? Sí, renuncio.

¿Prometéis seguir a Jesucristo cumpliendo sus mandamientos?

Sí, lo prometo.

Que el Espíritu Santo os ayude a manteneros siempre libres de pecado y a vivir como Jesús nos enseña. Es lo que vamos a rogar a Dios todos unidos.

Variante: A continuación, la entrega de los Evangelios a cada laico.

El celebrante dice:

Recibe el Evangelio de Jesucristo, Hijo de Dios, que te guiará en el camino de la salvación todos los días de tu vida.

(La misma fórmula puede utilizarse en plural, si los laicos son muchos.)



c) ORACIÓN POR LAICOS

— Celebrante: Para que los laicos crezcan en la vida nueva que recibieron en su Bautismo. Roguemos al Señor.

Todos: Te rogamos, óyenos.

— Celebrante: Para que se mantengan constantes en el amor a Dios Padre. Roguemos al Señor.

Todos: Te rogamos, óyenos.

— Celebrante: Para que su fe se renueve con fuerza y progresen en el camino de Jesucristo.

Todos: Te rogamos, óyenos.

— Celebrante: Para que perseveren en su asistencia a la formación de laicos Bethlemitas y deseen seguir a Jesús y vivir en amistad con El.

Todos: Te rogamos, óyenos.

— Celebrante: Para que lleguen animados por el Espíritu de Jesús a participar como laicos consagrados Bethlemitas.

Todos: Te rogamos, óyenos.

— Celebrante: Para que en todos se renueve la gracia del Bautismo.

Todos: Te rogamos, óyenos.

— Celebrante: Escucha, Señor, nuestra oración y concede a estos laicos la dicha de vivir en tu gracia unidos a Jesucristo y a su Iglesia. Te lo pedimos por el mismo Jesucristo...

d) PADRENUESTRO

— El celebrante prosigue: Los que son bautizados renacen a la vida nueva de hijos de Dios, llamándole Padre con amor filial. Por eso el día de vuestro bautismo, vuestros padres y padrinos y toda la comunidad cristiana presente rezaron en vuestro nombre el padrenuestro. Esta es la oración característica de los que siguen a Jesús. Vamos a rezarlo juntos una vez más, renovando así nuestro amor filial a nuestro Padre Dios.

e) BENDICIÓN FINAL

— Celebrante: Ya habéis renovado vuestra fe y las promesas del bautismo. No os olvidéis que habéis declarado ante Dios y ante esta comunidad cristiana vuestra decisión de vivir como cristianos de verdad. Os damos ahora la bendición, rogando al Señor que os llene de su Espíritu para que cumpláis vuestras promesas.



(El celebrante extiende las manos hacia los laicos).

El sacerdote dice:

Señor, Padre nuestro,

mira a estos laicos, tus hijos,

que están siguiendo un camino de más perfección en tu seguimiento

y se proponen ser laicos Bethlemitas consagrados para ser cada día mejores cristianos;

haz que te conozcan a Ti y a Jesucristo, tu Hijo,

y que con la fuerza del Espíritu Santo cumplan las promesas del bautismo, que hoy han renovado con entusiasmo. Por el mismo Jesucristo, nuestro Señor. Amén

Canto final.

<https://www.youtube.com/watch?v=J1Fd-QK-utk> María Mírame.



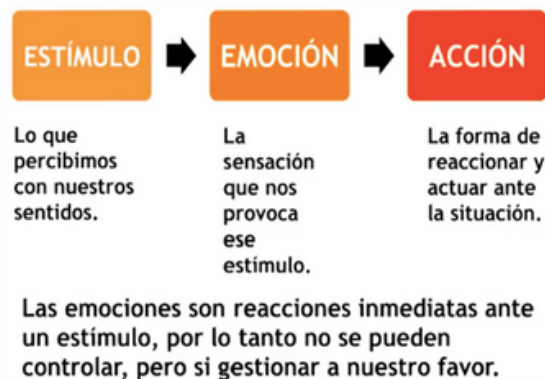
Taller No. 4

FORMACIÓN HUMANA

1. Introducción

La presente guía tiene por finalidad ayudarte a comprender mejor el concepto de inteligencia emocional y enseñarte diferentes estrategias que puedan ser beneficiosas al ponerlas en práctica.

El psicólogo Daniel Goleman (a fines de la década de los 90) impulsó el concepto de inteligencia emocional, primero considerando las emociones como “los sentimientos que afectan a los propios pensamientos, estados psicológicos, estados biológicos y voluntad de acción”; siendo la inteligencia emocional la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones, para obtener la conducta deseada o más apropiada acorde a las diferentes circunstancias.

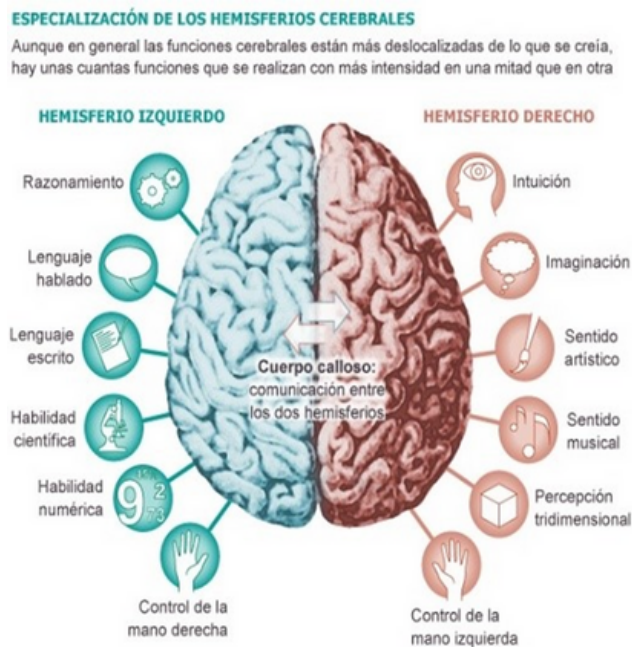


Para Goleman, el desarrollo de la inteligencia emocional es esencial para tener una vida plena, argumentando que son finalmente nuestras emociones las que definen nuestra forma de reaccionar y actuar ante cualquier situación o estímulo. Para analizar a mayor profundidad el concepto de la inteligencia humana, Goleman remarca una diferencia biológica en los 2 hemisferios cerebrales (uno predominante en la parte racional, y el otro en la parte emocional).

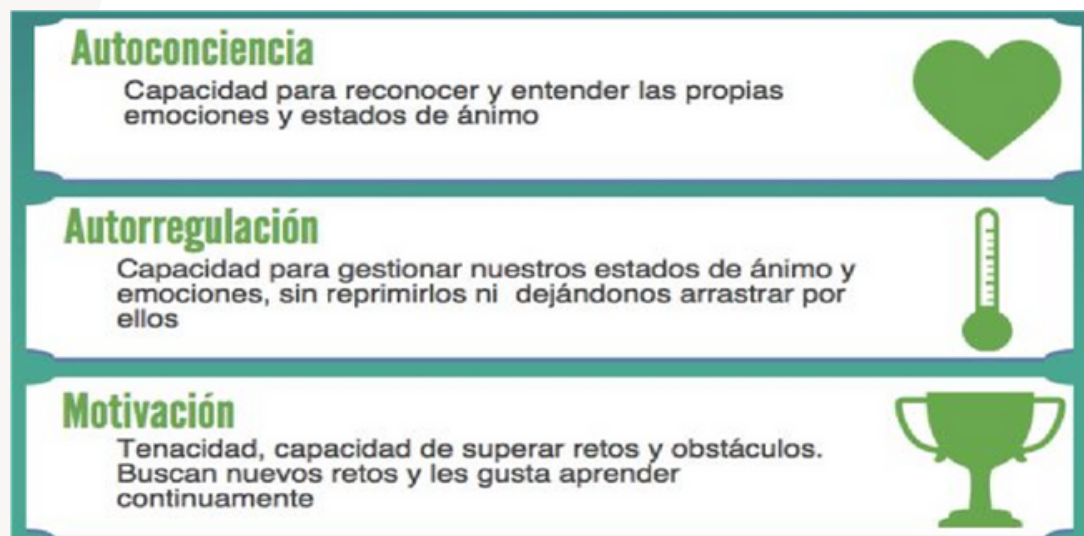
El cerebro humano se divide en dos hemisferios, el hemisferio izquierdo enfocado más en la parte racional y el hemisferio derecho, enfocado más en la parte emocional.

Por un lado, el hemisferio izquierdo corresponde a la mente racional de la que somos típicamente más conscientes, más destacada en cuanto a la reflexión, capacidad de analizar y razonar. Mientras que el hemisferio derecho corresponde a la mente emocional, que percibe sensaciones, relaciones, genera “corazonadas”, motiva la ruptura con el análisis lógico, siendo más propensa a la creatividad y a la intuición.

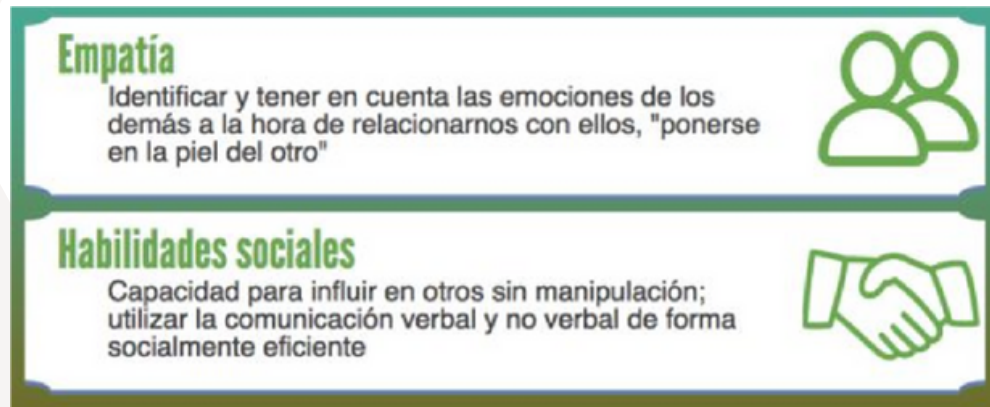
Goleman resume estas diferencias entre los hemisferios, planteando que una mente piensa y la otra siente, y la interacción entre estas dos mentes es la que finalmente forma la vida mental de una persona. Sin embargo, hay que remarcar que la mente emocional reacciona de manera más rápida (inmediata) que la mente racional, y para lograr un adecuado manejo interno, la inteligencia emocional es de suma importancia. La inteligencia emocional es una capacidad que se puede desarrollar en todas las personas. Goleman distingue dos tipos de competencias de la inteligencia emocional: las competencias personales y sociales.



3. Competencias personales



Competencias sociales



5. Autoconciencia

Para poder desarrollar la autoconciencia y empezar a conocernos internamente, debemos profundizar en la siguiente pregunta “¿quién soy?”.

Ejercicio: Reflexiona sobre las siguientes preguntas: ¿Cuáles son mis valores? ¿Cuáles son mis fortalezas? ¿Cuáles son mis debilidades? Tras reflexionar, escríbelas.



También es bueno poder darnos momentos de pausa para comprender nuestras emociones y reacciones habituales, esto nos servirá para descubrirnos y entendernos mejor de manera interna.

Numerosos estudios han demostrado los beneficios de la meditación para el bienestar físico y mental. Esta también podría ayudarte a tener momentos de pausa interna. Al practicarlo por primera vez, ten en cuenta lo siguiente:

- Establece un horario definido para asignar un tiempo específico para practicar.
- Puedes iniciar poco a poco, al menos una vez al día por un par de minutos.
- Asegúrate de encontrar un lugar cómodo y silencioso para practicar
- Aléjate de las distracciones y pon tu celular en silencio.

6. Autorregulación

Para poder desarrollar la autorregulación debemos reflexionar sobre la siguiente pregunta “¿Cómo podemos gestionar nuestras emociones?”.

Tenemos que mejorar en identificar y comprender nuestras emociones (alegría, tristeza, ira, etc.) y poder dejarlas “pasar”, liberándonos especialmente de ciertas emociones conflictivas o incómodas (miedo, desagrado, tristeza, vergüenza, culpa, etc.). Ya que estas poderosas emociones conflictivas pueden afectar negativamente nuestras vidas.



7. Automotivación

Para auto motivarnos, es ideal tomarse el día de la mejor manera ya que no vale la pena enfadarse o estar con ira, en lugar de esto lo ideal es buscar soluciones respecto a los diversos problemas que pudiéramos tener, buscando resaltar las emociones beneficiosas (como la alegría), lo cual nos incentivará a motivarnos acorde al disfrute de nuestras actividades diarias. Se necesita tener metas futuras y reales (sin dejar de disfrutar del presente), las cuales harán a la persona ir buscando el desarrollo personal para poder lograrlas.

Ejercicio: Reflexiona sobre las siguientes preguntas: ¿Cuáles son mis metas? ¿Cómo sería mi vida si cumpliera mis metas? ¿Cómo me sentiría si avanzará en mis metas? ¿Qué necesitaría realizar para lograr mis metas? ¿Qué me limita a lograr mis metas? Tras reflexionar, escríbelas.

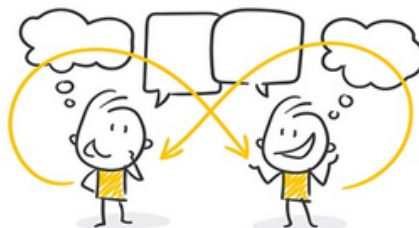
8. Empatía

Para poder desarrollar la empatía debemos reflexionar sobre la siguiente pregunta “¿Cómo podemos ser comprensivos con los demás?”. Necesitamos hacer un esfuerzo por intentar ver el mundo desde el punto de vista de las otras personas.



9. Habilidad social

La habilidad social se desarrolla tras la aplicación activa de la empatía con los demás. Es muy importante el aprender a conocernos con el otro, a no creer que el otro sienta o deba sentirse necesariamente igual que uno, porque los demás no piensan (ni deben) pensar como uno, ya que todos somos únicos y diferentes. La constante comunicación y cooperación son fundamentales para desarrollar adecuados vínculos sociales e influenciar positivamente en los demás.



Taller No. 5

Dinámica “EL ÁRBOL



TEMA: AUTOCONOCIMIENTO (¿Quién soy yo?).

TIEMPO: Una sesión.

PROCESO METODOLÓGICO:

1. Ambientación.
2. Saludo y oración.
3. Entrega de una hoja de block tamaño carta
4. Lectura de la guía donde se dan a conocer las indicaciones

Van a dibujar en una hoja grande un árbol con raíces, ramas, hojas y sus frutos, cada uno de estos elementos están relacionados y deberán ir representando lo siguiente:

En las raíces deberán escribir las cualidades positivas que creen poseer, en las ramas deberán especificar las acciones que suelen poner en práctica con relación a las cualidades, y por último los frutos representarán el resultado positivo que creen conseguir.

Un ejemplo podría ser: escucho a las personas (raíz), suelo llamar o visitar a mis amigos para hablar (rama), mis amigos están de mejor ánimo cuando terminamos de hablar (fruto).

Al concluir abramos un espacio de reflexión en el grupo.

Tiempo de duración 45 minutos para la dinámica.

Reflexión y debate

¿Cómo se sintieron haciendo el ejercicio? ¿Les resulto fácil o difícil detectar sus virtudes?

¿Qué fue lo más fácil o difícil de detectar, las raíces o las ramas?

¿Qué sintieron cuándo descubrieron los frutos que logran con sus acciones?

Taller No. 6

TEMA: AUTOESTIMA

TIEMPO: Dos sesiones.

PROCESO METODOLOGICO:

1. Ambientación.
2. Saludo y oración.
3. Desarrollo del tema.

(Del siguiente relato: se recomienda sacar una copia para cada participante)

AUTOESTIMA

TODAS LAS MARAVILLAS QUE BUSCAS ESTAN DENTRO DE TU PROPIO SER.

Introducción. -Cuando tienes una autoestima sana y equilibrada ocurre algo maravilloso, sientes confianza, seguridad en tus habilidades y en poder lograr tus objetivos, además puedes expresar tus puntos de vista respetando los de los demás; eres capaz de identificar tus sentimientos y emociones y expresarlos a quien sea necesario; tu predisposición no tiene límites para enfrentar los nuevos retos y nuevas experiencias. La conexión entre autoestima y felicidad es muy directa pues la buena autoestima está ligada a la satisfacción y la realización personal.

¿Qué es autoestima? Es el concepto que tenemos de nosotros mismos, de nuestro propio valor intrínseco, basado en los sentimientos, pensamientos, sensaciones y experiencias que hemos adquirido.

los cuatro pilares y componentes que forman la autoestima son: El autoconcepto, la autoimagen, el auto refuerzo y la autoeficacia.

El autoconcepto. - Es el contenido de conocimiento que tiene el individuo de sí mismo. En este contenido se incluyen las características o atributos que usa para describirse ante el o ante las demás personas. Así como las actividades que lleva a cabo y los logros en las diversas áreas del desarrollo. Como características del autoconcepto suelen incluirse términos globales sobre las cualidades que tiene el ser humano y también es elaborado por evidencias externas y arbitrarias. Es decir, aquellos aspectos o cualidades que los demás tienen de ellos.



Se conocen 3 etapas graduales; la primera es llamada “El reconocimiento del YO” aparece aproximadamente a los 18-24 meses donde el niño ya es capaz de reconocerse frente al espejo. La segunda etapa, es conocida como “La descripción del YO” surge a los 24-29 meses donde se reconocen a sí mismos. Asimismo, la tercera etapa es llamada “Respuestas emocionales” donde ya los niños son capaces de evitar malos comportamientos cuando son observados. Saben comportarse delante a sus figuras de autoridad ya conocen aquellas acciones de sus padres o figuras significativas.

La autoimagen. - Por otro lado, la autoimagen es como el individuo se ve a sí mismo. Es decir, la opinión que se tiene sobre la imagen que se observa frente al espejo. Aquí se determinan los conceptos sobre estándares de belleza en torno al aspecto físico en relación al peso, estatura, color de piel, tipo de cabello.

La autoimagen no siempre va a ser interpretada por el individuo de la manera correcta puesto que puede interpretar la autoimagen de manera distorsionada. Ya que las etiquetas o aquellos comentarios que el individuo escucha con frecuencia sobre sí mismo forman parte crítica de la percepción de esta autoimagen, aunque no tengan relación con la realidad.

Si este pilar no se mantiene alineado con la realidad y en relación con los parámetros observables el individuo creerá que es lo que los demás ven en él o lo que los demás le han hecho creer de él. Aunque no vaya de la mano con la realidad; dando paso a sentimientos de insatisfacción, inseguridad, insuficiencia.

El auto refuerzo. - Es una herramienta básica para optimizar la autoestima. Se conoce que el refuerzo es un efecto sobre una conducta que puede causar que esta se mantenga, se potencie o se instaure la ocurrencia de la misma. Se entiende entonces como auto refuerzo que es la manera en la que una persona se dé a sí mismo un premio. También una recompensa de manera consecutiva a la realización de una acción o a una conducta deseada.

Esto puede darse de diferentes maneras según se acople o se adapta a las necesidades y capacidades de la persona. El refuerzo puede ser social, como palabras de aliento, felicitaciones o atención positiva. Igualmente, material, como algún regalo, comida, premio. Y por último un refuerzo de actividad, es decir, ir a algún lugar, pasear, realizar una tarea satisfactoria para el individuo.

Un refuerzo arraiga autoestima cuando el individuo recibe premios por actitudes positivas de valor y de conducta, estos incentivos lo motivan a sí mismo, ya que son elogios que le agradan mucho.

Autoeficacia. - Entre los pilares de la autoestima se encuentra la autoeficacia. La cual consiste en la creencia que el individuo tiene sobre sus capacidades, habilidades y destrezas ante una situación que se considere problema o de riesgo.



La función de la autoeficacia es presentarle, recordarle, mantener y fomentar el individuo las capacidades y habilidades que tiene. Para que en el momento en que se presente una situación considerada problema, molesta o difícil tenga conocimiento y conciencia que empleando sus cualidades podrá solucionarlo de manera satisfactoria.

Si no se refuerza, mantiene y cuida este pilar, el individuo no conocerá ni contará con sus habilidades como herramientas ante la solución de determinado inconveniente. Lo cual dará paso a sentimientos de inseguridad, incapacidad e incertidumbre imposibilitando de una solución rápida, concreta y completa.

Conclusión

El auto concepto, el auto refuerzo, la autoimagen y la autoeficacia juegan un papel fundamental y básico en la formación y mantenimiento de la autoestima. Si se mantienen las bases o los pilares de una forma estable y adaptativa, la influencia en la autoestima será adaptativa. Si se muestra y presenta en una forma desadaptativa, se verá reflejado en la baja autoestima.

La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

La autoestima nunca va a depender de lo que tienes, de lo que sabes o de lo que eres, va a depender siempre de la aceptación personal.

Componentes de la autoestima:

- Componente Cognitivo: Lo que pensamos acerca de nosotros mismos. Incluye la opinión, ideas y creencias que se tiene de la propia personalidad de la conducta y de uno mismo.
- Componente Afectivo: Juicio elaborado sobre lo que sentimos, cualidades personales, la respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo.
- Componente Conductual: Lo que hacemos, nuestra decisión e intención de actuar.

Trabaja Tu Autoestima con las siguientes actividades:

Busca y encuentra el origen de tu baja autoestima.

Como te diría un buen arquitecto, no se puede empezar la casa por el tejado, así que, para poder mejorar tu autoestima, primero tendrás que encontrar el origen de todo. ¿Un consejo para ello? pregúntate por lo menos hasta en tres ocasiones el “¿por qué?” de tus miedos.

¿A qué le temo? ¿Por qué no me avergüenzo? ¿Por qué creo que no soy competente?

¿Por qué suspendo mucho mis actividades? ¿Lo encontraste?! Ahí lo tienes.



Taller No. 7

TEMA: AUTOESTIMA

TIEMPO: Una sesiones.

PROCESO METODOLÓGICO:

1. Ambientación.
2. Saludo y oración.
3. Desarrollo del tema. Lectura de la guía para aclarar indicaciones o dudas
4. Trabajo personal (se puede colocar una música instrumental con tono suave)

(Del siguiente relato: se recomienda sacar una copia para cada participante

Identificando mis fortalezas

Al día de hoy sabemos que todos y cada uno de nosotros nacemos con una serie de cualidades, características innatas o fortalezas que son nuestros puntos fuertes, son aquellas habilidades que se te dan especialmente bien, el problema viene cuando la persona con autoestima baja no cree que las tenga y además le cuesta muchísimo identificarlas.

Aquí te mostramos esta actividad para encontrar tus fortalezas:

Ejercicio 1

- Piensa en 5 logros que hayas conseguido a lo largo de tu vida: Terminar tu carrera, trabajar en el sector que querías, aprender un tercer idioma, tocar un instrumento musical, aprender a cocinar solo... Si te cuesta encontrarlos es porque no estás siendo generoso contigo mismo, así que imagínate que ese éxito lo hubiera conseguido un amigo, ¿qué le dirías?, ¿cómo se lo reconocerías?
- Luego piensa qué características personales positivas son necesarias para conseguir cada uno de esos logros: la curiosidad, la iniciativa...
- Ya lo tienes, ¡éstas son tus fortalezas!

Ejercicio 2

La gratitud es una fortaleza muy relacionada con la autoestima, pon a prueba esta técnica para practicarlas.

- Carta a una persona muy querida: La actividad consiste en escribirte a ti mismo una carta describiéndote en tercera persona.
- Se dejan 20 minutos para completarla.
- Expresar de forma sencilla ¿cómo te has sentido? y ¿qué has aprendido de ella mismas?



Perdónate a ti mismo, practica la autocompasión.

Para mejorar la autoestima, es fundamental aprender a perdonarnos por nuestros errores; es decir practica la autocompasión.

La autocompasión está muy relacionada con el auto concepto (uno de los cuatro elementos que forman la autoestima) y consiste en tratarte con la misma empatía con la que tratarías a tu mejor amigo. Esto es, darte apoyo y ser comprensivo contigo mismo, en lugar de criticarte y juzgarte constantemente. Implica aprender a calmarte y reconfortarte para volver a intentarlo, en lugar de castigarte cada vez que cometes un error.

Un ejercicio el más sencillo es hablarte de la misma forma que lo harías con un amigo que lo esta pasando mal. De esta forma empezarás a ver tus problemas como algo que estás experimentando, y no como algo que te define.

Pues ponte las pilas y cada vez que te descubras a ti mismo castigándote, sustituye tu voz crítica por frases compasivas. Tu autoestima lo agradecerá.

Aumenta tu confianza con las posturas de poder

¿Sabías que tu lenguaje corporal no verbal influye en tu estado de ánimo? Pues sí y mucho. De esta forma, cuando te sientes decaído, lo expresas (muchas veces sin apenas darte cuenta) encogiéndote tu cuerpo, lo que te hace sentir todavía más deprimido.

Para mejorar esto, intenta utilizar una postura erguida y expansiva cuando te encuentres triste o abatido. A este tipo de poses (cabeza elevada, hombros hacia atrás y manos apoyadas en las caderas) se les llama posturas de poder, y se ha demostrado que mantenerlas durante solo dos minutos ya es suficiente para reforzar tu confianza, sentirte mejor y seguro de ti mismo.

Estas posturas son capaces de incrementar los niveles de testosterona un 20% y disminuir el cortisol (la hormona del estrés y la ansiedad) en un 25%. En definitiva, habrás conseguido subir tu autoestima y ganar varios puntos en tu bienestar.

Haz ejercicio

Treinta minutos de ejercicio aeróbico moderado al día son suficientes para reducir los niveles de cortisol y aumentar tu bienestar gracias a la liberación de endorfinas. Hay que moverse, el mundo no gira en torno a ti, piensa más en los demás

Reflexión. ¿Qué te dice esta frase?

Pensar solo en tus problemas no te hace ningún favor, sólo va a empeorar la situación.



Taller No. 8

TEMA: Las emociones

TIEMPO: dos sesiones.

PROCESO METODOLÓGICO:

1. Ambientación: oración o canto.
2. Trabajo grupal y personal



LAS EMOCIONES.

Objetivo: Conocer las propias emociones para identificar mejor la de los demás, como también desarrollar la habilidad para regular las propias emociones, prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas y desarrollar habilidades para generar emociones y sinergias asertivas.

¿Qué son las emociones? Las emociones son reacciones ante factores internos o externos del medio que nos rodea. El efecto es la alteración del ánimo, te saca de tu estado habitual, te conmueve en forma agradable o desagradable, su función obedece a determinadas estructuras biofisiológicas, aquellas que la emoción pretende alcanzar movilizand nuestra energía a ciertos estados físicos, nos activan o nos relajan, nos hacen pensar o nos ponen en alerta todo para favorecer nuestra adaptación y nuestra comunicación.

Todas las emociones son reacciones naturales, como la alegría, satisfacción, felicidad, simpatía, la tristeza, el miedo, la ira, el enfado, la sorpresa súbita, son emociones que todos hemos sentido, pero no por ello dejan de tener cierta complejidad.

emociones sean malas o que no debamos sentirlas. Aun así, algunas personas preferirían sentir una emoción positiva en lugar de una negativa. Es probable que prefieras sentirte feliz en lugar de triste, o confiado en lugar de inseguro.

Lo más importante de todo es el equilibrio que debe existir entre nuestras emociones cuando las experimentamos.

TIPOS DE EMOCIONES

Cada emoción tiene un propósito, es la manera en que el inconsciente guía nuestro comportamiento.

- 😊 La Alegría Nos motiva a reproducir ese acontecimiento.
- 🤔 La Curiosidad Nos motiva a explorar y aprender.
- 😲 La Sorpresa Nos motiva a dirigir la atención hacia algo inesperado.
- 😞 La Tristeza Nos motiva a pedir ayuda y apoyo de los demás, aunque a veces se deprime y se encierra en su propio mundo.
- 🚫 El Miedo Nos motiva a actuar para evitar consecuencias negativas.
- 😡 La Ira Nos motiva a luchar contra los errores y la injusticia, y poner límites.
- 🤢 La Repulsa Nos motiva a demostrar que no podemos aceptar algo.

LÓGICA DE LAS EMOCIONES

Las emociones son reacciones ante factores internos o externos del ser humano y siguen una lógica:

- Se deben a algún tipo de cambio en el mundo que le rodea.
- Comienzan de forma automática.
- Provocan rápidamente cambios psicológicos.
- Cambian la naturaleza de todo lo que rodea y de su modo de pensar.
- Le preparan para emprender algún tipo de acción.
- Dan lugar a sentimientos personales.
- Se disipan rápidamente.

IDENTIFICO MIS EMOCIONES.

Ejercicio. Realizar una lista de las emociones que hayas experimentado.

Ahora divide tu lista en dos categorías:

EMOCIONES POSITIVAS	EMOCIONES NEGATIVAS

¿Cómo te ayudan las emociones positivas?

Las emociones positivas nos ayudan debilitando a las negativas, pero también tienen otros beneficios importantes, aumenta a nuestra conciencia, atención y memoria.

¿Cómo te ayudan las emociones negativas?

Las emociones negativas nos alertan de las amenazas o los desafíos que debemos enfrentar. Por ejemplo, el temor puede alertarnos de un posible peligro. Es una señal de que tal vez debamos protegernos.

LAS EMOCIONES SON CONTAGIANTES.

En virtud del principio de resonancia, las emociones de una persona no sólo son sentidas sino también captadas por otras. Existe contagio emocional.

Expresa que emociones sientes en este momento.

Oración de gracia

Despedida.



Taller No. 9

TEMA: MI EQUILIBRIO EMOCIONAL

TIEMPO: una sesión.

PROCESO METODOLÓGICO:

1. Ambientación: oración
2. Dinámica
3. Desarrollo



Objetivo: Descubrir mi estado emocional interno y propender a mantener el equilibrio en todos los actos de la vida y confrontarlos para superar las crisis.

Test de equilibrio emocional (sencillo)

Contesta el siguiente test de la forma más auténtica que lo harías.

1. ¿Cómo calificas tu estado de ánimo en el día a día?
 - a. Normalmente, no eres una persona de permanecer mucho tiempo al día triste. Te gusta ver lo positivo de cada circunstancia.
 - b. Sientes que eres sensible a la mayoría de las circunstancias: básicamente todo lo externo te afecta.
2. Un proyecto laboral no funcionó como el equipo lo esperaba ¿Qué tiendes más a sentir?
 - a. Asumes tus errores, sabes que fue responsabilidad de todos y comienzas a trabajar en mejorar el proyecto.
 - b. Te deprimas porque sientes que en gran parte fue culpa tuya. Te ilusionas un poco, pero no dejas que tu mente vuele muy alto.
3. Si discutes con alguna persona ¿Qué haces con mayor frecuencia?
 - a. Esperas un momento, respiras con calma y cuando estás más tranquilo: buscas hablar con esa persona para solventar.
 - b. De primer momento te pones mal, todo lo ves negro, aunque tienes la esperanza que después todo se va a solucionar.

Tres hábitos o ejercicios para tener un mejor equilibrio emocional.

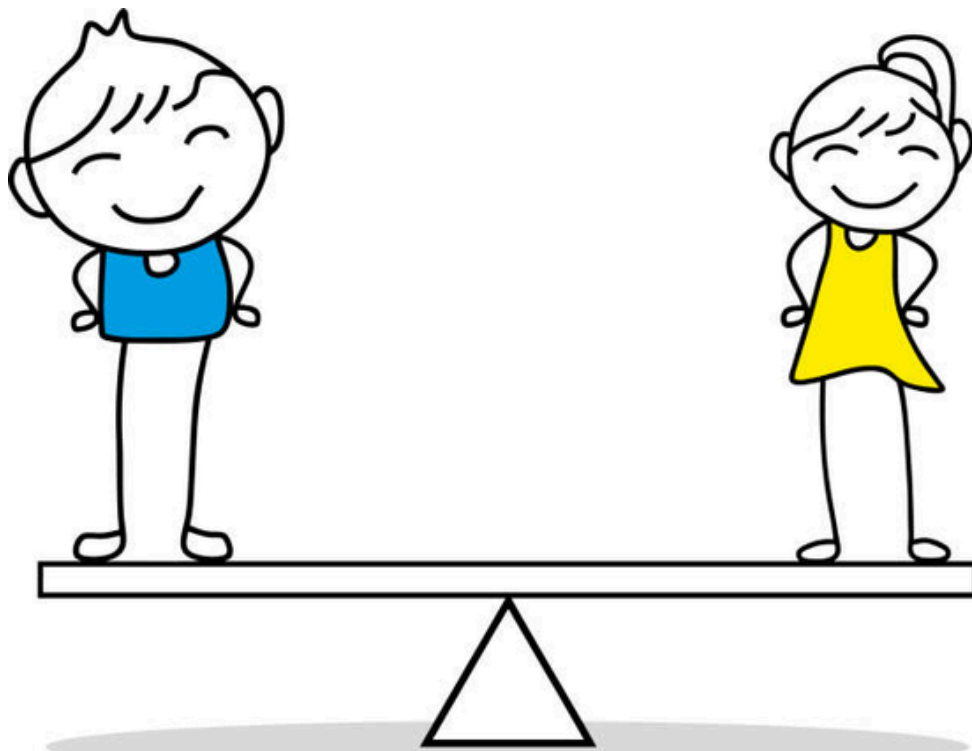
1. Respira de manera consciente: pensarás ¿acaso no estoy vivo porque respiro? y si es correcto. Aquí lo interesante sería las palabras "de manera consciente".
2. Tu cuerpo "tu templo": pon a mover tu cuerpo. Está comprobado científicamente que realmente nos ayuda a regular los neurotransmisores y así nuestras emociones.
3. Busca un propósito diario: Paz, alegría, amor, compasión, energía, descanso, productividad

Taller No. 9

Reflexiona, armoniza tu interior con tu entorno, toma distancia de lo que te molesta, evita los juicios, las críticas, vive, disfruta del momento sano y evita las crisis.

¿Qué hacer para mantener el equilibrio emocional durante las crisis?

1. Afrontar las situaciones.
2. Elegir la actitud siempre y especialmente cuando hay cosas que escapan a tu dominio.
3. Cambiar la óptica de los asuntos.
4. Expresar las emociones.
5. Muévete hacia la pro actividad.



Taller No. 10

TEMA: Ser cristiano hoy.

OBJETIVO: Reforzar los elementos básicos de la fe cristiana.

TIEMPO: Una sesión.

PROCESO METODOLÓGICO:

1. Ambientación: oración
2. Dinámica del carrusel : . ¿Qué es ser cristiano? y ¿Qué no es ser cristiano?
3. Desarrollo de la guía. Se debe fotocopiar para cada participante la guía Taller 10.

Ser cristiano no es simplemente hacer el bien y evitar el mal, SER CRISTIANO ES SEGUIR A JESÚS.

No se puede ser cristiano al margen de la figura histórica de Jesús de Nazaret, que murió y resucitó por nosotros y Dios Padre le hizo Señor y Cristo (Hch. 2,36). Los cristianos no es simplemente una doctrina, una ética, un rito o una tradición religiosa, sino que cristiano es todo lo que dice relación con la persona de Jesucristo. Sin él no hay cristianismo. El cristiano es Él mismo. Los cristianos son seguidores de Jesús, sus discípulos. En Antioquía, por primera vez los discípulos de Jesús fueron llamados cristianos (Hch. 11,26).

La vida cristiana es un camino (Hch 9,2), el camino de seguimiento de Jesús. Los Apóstoles, primeros seguidores de Jesús, son el modelo de la vida cristiana. Ser cristiano es imitar a los Apóstoles en el seguimiento de Jesús. De los Apóstoles se dice que siguieron a Jesús. (Lc 5,11) y a este seguimiento es llamado todo bautizado en la Iglesia. Los Apóstoles no fueron únicamente los discípulos fieles del Maestro, que aprendieron sus enseñanzas, como los jóvenes de hoy aprenden de sus profesores. Ser discípulo de Jesús comportaba para los Apóstoles estar con él, entrar en su comunidad, participar de su misión y de su mismo destino (Mc 3,13-14; 10, 38-39). Seguir a Jesús hoy no significa imitar mecánicamente sus gestos, sino continuar su camino "proseguir su obra, per-seguir su causa, con-seguir su plenitud" (L.Boff). El cristiano es el que ha escuchado, como los discípulos de Jesús, su voz que le dice: "Sígueme" (Jn 1,39-44; 21,22) y se pone en camino para seguirle.

Trabajo en grupos:

1. ¿Para ustedes qué supone seguir a Jesús?.
2. Lectura de la guía seguir a Jesús es:



Seguir a Jesús es

Reconocerlo como Señor: El cristiano no sigue, pues a cualquiera, sino al Señor de quien parte la iniciativa para que le sigamos. Él es quien siempre llama y nos dice a cada uno de nosotros "Sígueme". El llamado viene de Él.

Ser cristiano es aceptar su proyecto: Jesús tiene un proyecto, una misión: anunciar y realizar el Reino de Dios (Mc 1,15). Este es el plan que el Padre le ha encomendado, formar una gran familia de hijos y hermanos, un hogar, una humanidad nueva, los nuevos cielos y la nueva tierra que los profetas habían predicho (Is 65, 17-25).

Seguir a Jesús supone vivir el programa de Jesús, el Reino de Dios, es inseparable de su persona, en el Reino de Dios se encarna y personifica, con El, el Reino se acerca a la humanidad (Lc 11,20). Jesús posee un estilo peculiar de anunciar y realizar el Reino.

Seguir a Jesús es formar parte de su comunidad: Jesús, aunque llamó a los discípulos personalmente, uno por uno, a su seguimiento, formó con ellos un grupo, los doce, a los que luego se añadieron hombres y mujeres hasta constituir una comunidad: la comunidad de Jesús (Lc 8,1-3).

Seguir a Jesús es: Vivir bajo la fuerza del Espíritu, formar parte de su comunidad, continuar su proyecto en la historia de hoy, son realidades que nos superan. Por esto Jesús prometió el Espíritu a sus discípulos (Jn 14, 17) y este Espíritu es la fuerza y el aliento vital que anima, vivifica, guía, santifica, enriquece y lleva a su plenitud la comunidad de los seguidores de Jesús (LG 4).

Finalmente, como resumen de todo lo dicho, podríamos afirmar que el seguimiento de Jesús hoy significa luchar a favor del Dios de la vida. La postura cristiana no puede ser meramente negativa, la lucha contra los dioses de la muerte se orienta a luchar a favor del Dios de la Vida, del Dios creador de la vida, de Jesús que ha venido para que tengamos vida abundante (Jn 10,10).

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE EL CREDO EN LA RELIGIÓN CATÓLICA?

Las verdades de nuestra religión, de nuestra fe católica se encuentran en la oración del Credo. El Credo es lo que creemos los católicos. Si alguien de otra religión nos pregunta ¿En que creen ustedes los católicos? podemos contestarle con todo lo que rezamos en el Credo. Podemos decir que es un resumen de nuestra religión.



La primera parte habla de Dios Padre y de la obra de la Creación.

La segunda parte habla de Dios Hijo y de la Redención de los hombres.

La tercera parte habla de Dios Espíritu Santo y de nuestra santificación.

Estas tres partes contienen doce artículos que abarcan las principales verdades en las que creemos los católicos. Estos doce artículos son:

1. Dios Padre Todopoderoso, Creador del cielo y de la Tierra.
2. Jesucristo, Hijo único de Dios.
3. Jesús fue concebido por obra y gracia del Espíritu Santo y nacido de María la Virgen.
4. Jesús fue crucificado, muerto y sepultado.
5. Jesús descendió a los infiernos y al tercer día resucitó.
6. Jesús subió a los cielos y está sentado a la derecha de Dios Padre.
7. Jesús vendrá a juzgar a vivos y muertos.
8. El Espíritu Santo.
9. La Iglesia es una, santa, católica y apostólica y la comunión de los santos.
10. El perdón de los pecados.
11. La resurrección de los muertos.
12. La vida eterna.

Todo lo que creemos lo debemos de vivir. Debemos demostrar con nuestras obras que creemos en Dios. Se debe notar la diferencia entre un niño que no tiene fe y un niño que sí tiene fe. La vida se vive diferente. Por ejemplo, si yo creo que tengo un Padre Todopoderoso que vela por mí, mis acciones deberán demostrar esa seguridad y confianza. Si yo creo en la Iglesia, formo parte de ella y participo activamente.

El Credo es una forma de profesar nuestra fe. Otra forma de profesar nuestra fe es haciendo la señal de la cruz, que es la señal del cristiano. ¿Qué expresamos cuando nos persignamos? Decimos que creemos en Dios que es uno en tres personas distintas. Esto lo hacemos al decir "En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo". Al trazar la señal de la cruz en nuestro cuerpo, expresamos que creemos en la Encarnación, Pasión, Muerte y Resurrección de nuestro Señor Jesucristo.

Al rezar el Credo entramos en comunión con Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo y con toda la Iglesia.

·Se reza con todos el Credo

·Compromiso: Para el próximo encuentro cada laico debe traer la Sagrada Biblia católica.



Taller No. 11

CELEBRACION DE LA PALABRA, ENTREGA DE LA SAGRADA ESCRITURA.



I. PREPARANDO LA CELEBRACIÓN

OBJETIVO

Entregar la Biblia a cada uno de los candidatos, invitándolos a que acojan la Palabra de Dios con mente y corazón abiertos, para que dé en ellos mucho fruto y les ilumine en su camino de formación.

CAMINO DE FORMACIÓN

Invitar a cada uno de los participantes a vivir los talleres sobre la Biblia como un proceso progresivo de conocimiento de la Palabra de Dios, para descubrir en ella el Camino, la Verdad y la Vida.

MATERIALES Cartel con la frase: TU PALABRA ME DA VIDA. Macetero con planta, jarro o vaso con agua, cirio, atril con paño y una Biblia. (Biblias solicitadas con anterioridad a los participantes), jarrón con flores.

AMBIENTACIÓN

La Palabra de Dios es el signo principal de esta celebración. Ubicar la Biblia en un atril, o en una mesa con mantel y el letrero: TU PALABRA ME DA VIDA

II. DESARROLLO DE LA CELEBRACIÓN

Guía: Canto Juntos como hermanos u otro.

Saludo: En el nombre del Padre, del Hijo, y del Espíritu Santo. Todos: Amén

Hermana o laico: Queridos hermanos y hermanas: La Palabra de Dios es un alimento fundamental para los cristianos. Así como esta planta que vemos delante del atril (o de la mesa) no podría vivir sin agua y sin luz, así nosotros, los cristianos, no podríamos vivir sin la Palabra del Señor. Ella es un tesoro precioso que nunca se agota, porque Dios jamás deja de hablarnos. De nosotros depende que su Palabra no resuene en vano, que seamos abiertos y dóciles a lo que Él nos revela, nos enseña y nos pide.

Guía: Cantemos con gozo el canto «Tu Palabra me da vida» u otro. Mientras se canta, un laico toma el jarro y riega la planta del macetero de manera que todos vean lo que hace.

PALABRA DE DIOS

Guía: Escuchemos ahora la Palabra de Dios.

LECTOR/A: Del Evangelio según San Lucas. (Se lee Lc 8, 4-10^a.11-15: Parábola de la semilla sembrada en varios terrenos).

El que preside la celebración, puede hacer un breve comentario del texto.



Guía: Para que la Palabra de Dios dé fruto, tenemos que ser buena tierra. Ser buena tierra significa escuchar la Palabra y ponerla en práctica; decirle al Señor, como la Virgen María cuando la visitó el ángel Gabriel para anunciarle que iba a ser la Madre de Jesús: «Hágase en mí según tu Palabra». Cada laico va a recibir la Biblia, no para guardarla en un estante, sino para leerla y hacerla vida. Después de recibirla le dan un beso a la Biblia.

Guía: Le pedimos al Señor que nos regale la docilidad de María. Saludémosla para que nos ayude, con su intercesión, orando EL AVE MARIA.

ENTREGA DE LA BIBLIA: realizan una fila mientras se canta: Tu Palabra es mi delicia <https://www.youtube.com/watch?v=gAALUalkl0s> u otro.

Todos: Gracias, Señor, porque la semilla que hoy has sembrado en nosotros ya comienza a brotar cuando escuchamos juntos tu Palabra. Ayuda a este grupo a prepararse bien a la vida eucarística, ya que Tú has querido alimentar a tu pueblo con el pan de tu Cuerpo y el vino de tu Sangre, preparándolo con la escucha del pan de tu Palabra. Amén.

Una vez culminada la celebración en grupos de trabajo se realiza la siguiente lectura:

Las Sagradas Escrituras nos permiten contemplar que la vida es un don de Dios y un compromiso del ser humano por promoverla y entenderla. La Ley, los Profetas y los libros Sapienciales son la voz de Dios que ofrece el amor por su pueblo a lo largo de la historia y que reclama el cuidado y promoción de la vida. En el Nuevo Testamento (N.T) es Jesús, el Señor Resucitado quien nos da la prueba del inmenso amor que nos tiene al entregar su vida para que nosotros tuviéramos vida en Él y nos ha asegurado el don del Espíritu, de tal manera, que tengamos la vida en abundancia.

Los cristianos somos por naturaleza testigos de la vida y de la Resurrección. Debemos desde nuestra fe en Cristo Resucitado dar testimonio de una existencia con sentido, promoviendo los valores humanos, defendiendo sin ninguna clase de temor el valor de la vida y educando para una existencia con dimensión trascendente. Desde el Evangelio todos nos tenemos que comprometer con la tarea de formar la conciencia de las personas en relación con el respeto de la vida y la vivencia de los valores humanos, defendiendo sin ninguna clase de temor el valor de la vida y educando para una existencia con dimensión trascendente. Desde el Evangelio todos nos tenemos que comprometer con la tarea de formar la conciencia de las personas en relación con el respeto de la vida y la vivencia de los valores humanos.

Escrito por: José Donelio Páez Pabón, Pbro. Profesor Sagradas Escrituras



Taller No. 12

1. ¿Qué significa la palabra Biblia?

Biblia es una palabra griega que significa libros. Proviene de una ciudad llamada Biblos, donde se fabricaba el papiro para hacer libros. Hoy día, Biblia significa el Libro Santo escrito por hombres, bajo la inspiración y dirección de Dios. No es un solo libro, sino una colección de Libros Sagrados, que narran la historia de la Salvación, es decir, todo el esfuerzo de Dios para salvarnos, para atraernos a Él y formar con Él una comunión de vida y de amor.

A la Biblia se le llama también Sagrada Escritura, La Escritura, Palabra de Dios, Libro de la Revelación:

Se le llama Sagrada Escritura porque trata de asuntos sagrados y religiosos.

Palabra de Dios, ya que es el mismo Dios el que se comunica con nosotros a través de la Biblia.

Libro de la Revelación, ya que Dios se nos revela, es decir, corre el velo cuando la leemos; y porque los que la escribieron lo hicieron por medio de la revelación de Dios. No se la inventaron ellos.

2. ¿Cómo se divide la Sagrada Biblia?

La Sagrada Biblia se divide en dos grandes partes: Antiguo Testamento y Nuevo Testamento. La palabra testamento significa pacto o alianza, que Dios hizo con los hombres.

El Antiguo Testamento comprende lo sucedido desde la creación del mundo, hasta que llegó el tiempo de la venida del Hijo de Dios, y contiene los pactos o testamentos que hizo Dios con los primeros padres, con los patriarcas (Noé, Abraham, Moisés), con los profetas y con el pueblo de Dios. Narra también los éxitos que obtuvieron quienes cumplieron estos pactos o testamentos, y los fracasos que sufrieron quienes no los cumplieron. Por eso, la Biblia nos enseña a hacer el bien y evitar en todo momento hacer el mal.

El Nuevo Testamento contiene lo que sucedió desde el nacimiento del Hijo de Dios en Belén, sus enseñanzas, su vida, su Pasión, su Muerte, Resurrección y Ascensión a los cielos. Y, además, la historia de los apóstoles, las cartas de algunos de ellos, y el libro de Apocalipsis.

El primer pacto que hizo Dios fue con Moisés. El segundo pacto o Nueva Alianza lo hizo a través de Jesucristo, su Hijo. El antiguo pueblo de Israel viene ahora sustituido con un nuevo pueblo: La Iglesia, por Él fundada.

Estos dos Testamentos no son independientes uno del otro, sino que el antiguo es preparación para el nuevo y ambos están estrechamente unidos. Ambas Alianzas constituyen la historia de la salvación, en la cual Dios interviene con sus palabras y con sus obras en la vida de los hombres para llevar a cabo su plan.

Todos nosotros junto con Dios somos los protagonistas de esta historia sagrada; todos con Dios estamos dentro de ella porque todos los hombres vamos en peregrinación hacia el Padre.

Siguiendo la historia del Pueblo escogido, nosotros llegamos a descubrir nuestra propia historia. Igual que el pueblo de Israel, Dios nos ofrece su amor y nos hace comprender cómo podemos responderle, no obstante, nuestras rebeldías y pecados.



3. ¿Cuántos libros contiene la Sagrada Escritura?

Contiene 73 libros, realizados por diferentes escritores y en distinto tiempo, aunque todos inspirados por Dios a través del Espíritu Santo. De estos 73 libros, 46 son del Antiguo Testamento y 27 del Nuevo Testamento.

4. ¿Qué temas tratan los libros del A.T.?

Génesis: creación del mundo y del hombre. La respuesta del hombre: el pecado y las consecuencias del pecado. La reacción de Dios: patriarcas.

Éxodo: narra la esclavitud de los israelitas en Egipto, como consecuencia del pecado; Dios manda a Moisés para liberar a su pueblo a fin de que sea libre y lo adore en el monte santo. Dios demuestra su poder ante el faraón, modelo y paradigma de la soberbia. Dios hace un pacto con el hombre y le da sus mandamientos como único camino de la verdadera libertad y felicidad.

Levítico, Números y Deuteronomio: leyes que Dios dio a los israelitas. Despedida y muerte de Moisés.

Josué: historia de cómo los israelitas, con la ayuda especialísima de Dios, se apoderaron de la Tierra Prometida.

Jueces: narración de los hechos famosos de los primeros jefes que tuvieron los israelitas, durante 300 años.

Ruth: bella historia de los antepasados de David.

Samuel: historia de Samuel, y de los primeros reyes: Saúl y David.

Reyes: Salomón y demás reyes.

Crónicas o Paralipómenos: otra historia de los reyes de Israel.

Esdras y Nehemías: narración de los hechos que sucedieron cuando Israel volvió del destierro.

Tobías, Ester y Judit: bellísimas historias de estos personajes, que son ejemplo para nosotros.

Macabeos: sucesos heroicos que por intervención especial de Dios lograron los cinco hermanos Macabeos para liberar a Israel.

Job: historia del hombre más atormentado y más paciente de la antigüedad.

Salmos: 150 himnos en forma de oración, para todas las ocasiones y circunstancias de nuestra vida.

Proverbios: más de tres mil refranes de profunda sabiduría, compuestos por Salomón y otros sabios.

Eclesiastés o Qohélet, Cantar de los Cantares, Sabiduría: tres libros que los antiguos atribuyeron a Salomón. En ellos se esconden las grandes verdades eternas.

Eclesiástico o Sirácida: más de mil consejos prácticos para tener éxito en la vida.

Los Profetas: escritos que anuncian los premios que Dios dará a los buenos y los castigos que se autoinfligen quienes desobedezcan a Dios.

5. Libros del Nuevo Testamento



Los Santos Evangelios: la vida, enseñanzas, pasión, muerte, resurrección y ascensión de Jesús.

Los Hechos de los Apóstoles: la primera iglesia primitiva, en sus primeros 40 años, después de la muerte de Jesús. Historia de san Pablo.

Catorce cartas de san Pablo: el gran teólogo. En sus cartas se contiene prácticamente toda la teología.

Carta de Santiago: fe con obras.

Las dos cartas de san Pedro y san Judas.

Las tres cartas de san Juan: consecuencias del mandamiento nuevo.

Apocalipsis: libro de esperanza, donde se narra lo que sucederá al final del mundo.

6. ¿Qué condiciones se necesitan para tener éxito al leer la Sagrada Biblia?

- a) Oración, pidiendo a Dios nos ilumine para entender su mensaje.
- b) Lectura pausada, para poder discernir correctamente.
- c) Humildad, sabiéndonos necesitados de Dios.
- d) No buscar ciencia profana, sino un mensaje espiritual para salvarnos.
- e) No dejar pasar el día sin leer una página de la Sagrada Biblia.
- f) Leer explicaciones de buenos libros que comenten la Sagrada Escritura; o pedir esas explicaciones a expertos de la Biblia.
- g) Leer la Sagrada Escritura en el orden más fácil para entenderla: Evangelios, Hechos, Génesis y Éxodo, Samuel y libros de los Reyes, Tobías y Judit, Salmos, Proverbios, Eclesiástico, Santiago, san Pablo, entre otros.

7. ¿Cómo encontrar un pasaje en la Biblia?

Cada libro se encuentra dividido en capítulos y cada capítulo en versículos o versos. Ejemplo: si se nos dice "Mateo 16, 12" quiere decir: Evangelio de san Mateo, capítulo 16, versículo 12. Si se nos dice, por ejemplo, "Lucas 1, 20-26", significa: capítulo 1, del versículo 20 al 26. Si leemos así: "Marcos 1, 3.8.10" significa esto: capítulo 1, versículos 3, 8 y 10 solamente.



Taller No. 12

trabajo en grupos:

Ejercitémonos: Buscando algunos pasajes bíblicos, el primero que lo busque lo lee y buscamos el mensaje de Dios para el grupo.

Is 55,8-13: los caminos de Dios son distintos a los de los hombres... la Palabra de Dios no vuelve vacía.

Mc 9,14-29: el endemoniado epiléptico sólo puede ser curado por la oración.

Lc 11,9-13: pedid y se os dará.

Jn 16,13.24-27: el espíritu os lo enseñará todo...pedid y recibiréis.

Ef 3,14-41: Pablo reza para que lleguemos a conocer el amor de Cristo y vivamos conforme a la vocación a la que hemos sido llamados.

Lc 10,25-37: parábola del buen samaritano.

Lc 15,4-7: la oveja perdida.

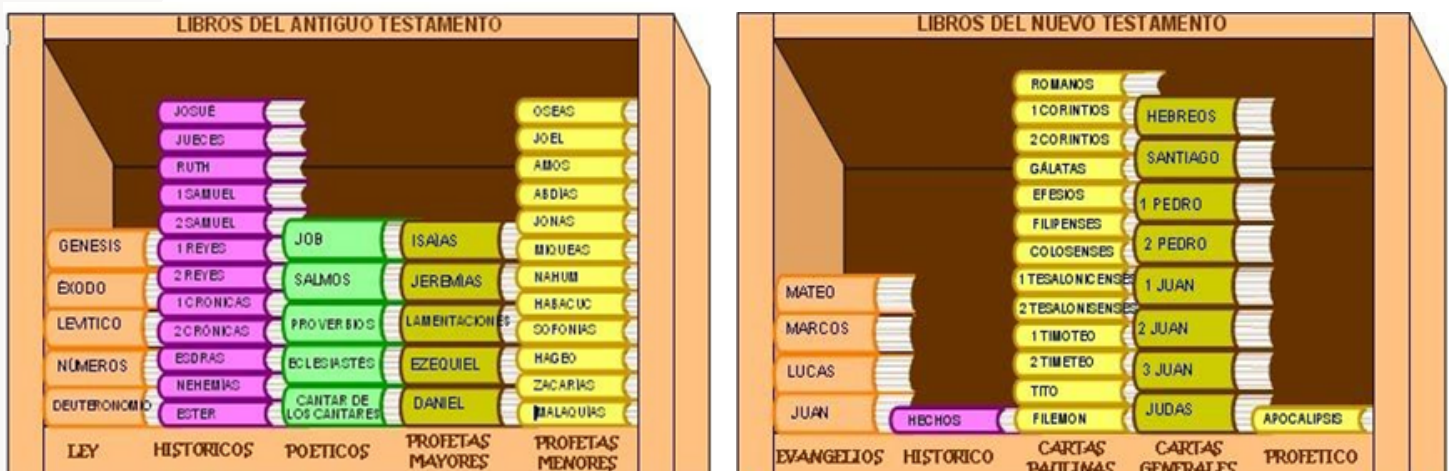
Lc 15,11-32: el hijo pródigo.

8. ¿Qué conclusiones podemos sacar de lo que hemos leído?

Leer la Biblia es el medio para animarnos a tener siempre presente a Dios en nuestras vidas. La Biblia nos entusiasma por Dios y nos llena de amor hacia Él. Nos anima a llenarnos de obras buenas. Nos da gran temor y aversión hacia el pecado. La Biblia consuela mucho y lleva al arrepentimiento, la conversión y cambio de vida.

COMPROMISO:

Estudiar los libros de la Sagrada Biblia e identificar los libros del A.T. y del N.T.



OBJETIVO: Identificar los libros de la Sagrada Biblia, según corresponda al A.T. o N.T. para lograr un conocimiento más profundo de la misma.

Mateo	Éxodo
Daniel	Números
Joel	Judas
Marcos	Proverbios
Josué	Génesis
Romanos	Filipenses
Lucas	Hechos
Santiago	Jueces

Libros del Antiguo Testamento

Libros del Nuevo Testamento

1.- Hch 9,26-30 T _ _ _ _

2.- Hch 9,26-30 J _ _ _ _ _

3.- Hch 9,1-19 D _ _ _ _ _

4.- Hch 11,22-26 A _ _ _ _ _

5.- Hch 16,6 G _ _ _ _ _

6.- Hch 16,11-12 F _ _ _ _ _

7.- Hch 17,10-13 T _ _ _ _ _

8.- Hch 17,16-17 A _ _ _ _ _

9.- Hch 18,1-4 C _ _ _ _ _

10.- Col 1,1-2 C _ _ _ _ _

11.- Hch 19,1-5 E _ _ _ _

12.- Hch 9,26-30 C _ _ _ _ _

13.- Hch 28,16 R _ _ _ _

Localiza las ciudades en esta sopa de letras.

Q	A	I	H	V	P	U	L	Z	X	S	P	S	A	R	S
G	J	R	I	C	H	Y	R	M	Q	J	A	G	Q	T	T
S	U	B	K	E	F	E	S	O	K	E	Y	N	B	M	O
D	A	F	Z	T	B	O	N	L	J	R	M	N	E	O	C
E	Z	A	O	K	P	D	Y	U	J	U	N	R	F	T	S
K	C	O	R	I	N	T	O	X	C	S	E	S	X	O	A
J	Y	A	L	V	B	I	L	F	V	A	G	H	P	L	M
L	K	I	J	E	D	T	E	S	A	L	O	N	I	C	A
N	F	C	B	C	I	A	H	M	C	E	X	S	Q	Z	D
Y	G	A	A	M	O	R	E	M	A	N	P	T	F	R	U
C	O	L	O	S	A	S	C	H	B	U	G	M	D	V	T
A	C	A	N	T	I	O	Q	U	I	A	E	O	O	N	F
X	I	G	C	E	S	A	R	E	A	E	D	P	A	Q	Z