

# Pauta de reunión grupal "Amor Propio"

## PREPARACIÓN:

Esta reunión está pensada para ser realizada en grupos de 5 a 10 personas.

Coordinar un horario en el que el grupo pueda disponer de una hora y media para poder realizar la reunión sin problemas.

Encontrar un espacio adecuado dentro de tu hogar para conectarte (idealmente en un computador), que te haga sentir cómodo y no tengas distracciones.

Destacar que esta pauta es sólo una guía o ayuda, y que puede adaptarse a las necesidades de la comunidad. No es necesario responder todas las preguntas propuestas.

Es importe que cada participante tenga un cuaderno o libro donde pueda escribir. Una vez conectados (a través de zoom, hangouts u otra plataforma) puede ayudar designar a una persona que pueda llevar la reunión con esta guía.

# INTRODUCCIÓN Y ORACIÓN: (5 MIN)

Te invitamos a que puedas leer esto junto a tu grupo:

"Hoy en día, la preocupación de lo que pueda pensar el resto sobre cada uno/a de nosotros/as es una realidad. Muchas veces actuamos de acuerdo a lo que la sociedad "espera" de uno/a, por esa "presión social", y no de acuerdo a lo que queremos realmente. Utilizamos lo que otros/as hacen o piensan para compararnos, para ver si lo que estamos haciendo está bien, está de moda o para aparentar algo que no somos simplemente para ser aceptados. Cuestionamos nuestras habilidades o apariencia, dejando de lado las grandes cosas que podemos hacer, desconfiando de nuestras fortalezas y virtudes o muchas veces nos cuesta reconocer nuestro interior, que es nuestro verdadero valor como personas.

Este tiempo de cuarentena, es un tiempo para cuidarnos, para acompañarnos y asimismo, una oportunidad para conversar sobre diversos temas que nos ayuden a seguir conociéndonos internamente. Por lo mismo, queremos invitarlos/as a reflexionar en torno a lo que somos cada uno/a, y a conversar sobre cómo nos vemos y sentimos con nosotros/as mismos/as, cómo influye el resto y, en especial, cómo nos ve Dios".

#### Oración Inicial

Después de esta pequeña introducción, hacemos un momento de silencio, nos hacemos conscientes de nuestro cuerpo y de nuestra respiración. Disponemos el corazón para sentir a Dios y ponernos en su presencia en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.

#### Tiempo Magis

#### GRACIA

"Señor, te pedimos la gracia de reconocer aquellas presiones externas e internas que nos hacen caer en desolación, y con Tu ayuda, poder acogernos tal y como somos a Tu encuentro."

## **DESARROLLO (TIEMPO ESTIMADO 30 MIN)**

En este momento, se invita a que cada participante pueda tener un momento de oración personal con la ayuda de dos videos. Cada uno/a deberá ver el primer video y responder las preguntas de forma personal y, cuando termine, ver el segundo video y responder las preguntas, también de forma personal. Al terminar esto, si alguno/a lo desea, puede compartir algo de lo reflexionado.

#### Video 1

Nombre en Youtube: "AUTOESTIMA - Corto Oficial (Dirigido por Pep Filmmaker)

https://www.youtube.com/watch?v=F\_qGR7Qgj71

## PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Me sentí identificado con alguna parte del video? ¿Por qué?
- ¿Cuáles puedo notar que son mis sombras y lo que quiero ocultar a l@s demás?
- ¿He dejado de hacer cosas por no sentirme capaz o apto? ¿Qué cosas dejé de hacer?
- ¿He puesto una exigencia extra sobre las cosas que hago? ¿Sobre cómo me veo, cómo hablo, lo que pienso? ¿Me he juzgado por esas cosas?

#### Video 2

Nombre en Youtube: "Are You Living an Insta Lie? Social Media Vs. Reality" https://www.youtube.com/watch?v=OEFHbruKEmw

# PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN PERSONAL

- Después de ver el video, ¿siento que he representado una realidad adaptada a lo que se espera de mi?
- ¿Cómo me muestro frente a los demás? ¿Que cosas he llegado a ocultar de mi?
- ¿He sido sincero conmigo mismo y/o con el resto?
- Teniendo en cuenta el primer video, ¿siento que mis sombras me hacen querer mostrarme de una forma distinta frente al resto?
- ¿Cuando me he sentido inferior, he buscado a Dios?¿Qué respuesta obtuve?

# PARA COMPARTIR EN GRUPO (30 MIN)

Una vez, terminado el momento de oración personal, se invita a leer y compartir estas preguntas de forma grupal. La idea es que puedan ayudar a guiar la conversación, estas preguntas son una ayuda y responderlas todas tal cual no es una obligación.



## Preguntas:

- ¿Dónde encuentro a Dios en estas situaciones?
- ¿Me he dado el tiempo de observar o de preguntar si algún compañero/a de la comunidad está pasando por esta situación de baja autoestima?
- ¿He buscado la validación de la comunidad o de la sociedad a través de "máscaras" que oculten mis inseguridades? (baja autoestima).
- ¿Qué rol cumplen los estereotipos sociales en relación a la autoestima?
- Si tuvieras un amigo/a que está pasando por baja autoestima, que le recomendarias o le dirías.
- ¿Me siento amado tal y como soy por Dios?

## **REFLEXIÓN FINAL:**

La presión social, los estereotipos y lo que van a decir de nosotros/as, siempre será algo que existirá, y vivir con ellos también será algo que vamos a tener que aprender a hacer. Sin embargo, el entender que podemos -o no- hacerlos parte de nuestra vida es esencial para poder vivir de forma más libre y plena. Cuidarnos, querernos y respetarnos, por lo tanto, no es más que sólo una idea, sino un estilo de vida profundamente cristiano, pues al amar nuestro cuerpo y mente también amamos nuestro corazón, nuestra alma y espiritualidad, y nos conecta con Dios.

La invitación es a volver a lo inicial de nuestra fe, de lo que nos mueve, y entendamos que el cuidado personal, amor propio y cuidado de nuestra comunidad es una base importante de nuestra religión. Dios nos ama profundamente, y al cuidarnos y querernos a nosotr@s mism@s, no sólo cuidamos nuestro bienestar, sino que hacemos vivo el amor de Dios, nos conectamos con nuestra espiritualidad y nuestro corazón.

# ORACIÓN FINAL

Hacemos un momento de oración. Se invita a dar gracias a Dios por lo compartido entre todos y todas, y pedimos nuevamente la gracia inicial.

Quien desee, puede realizar peticiones o agradecer por algo.

Se reza en conjunto un Padre Nuestro, tomando en consideración las palabras que decimos en la oración, y así considerarnos hijos amados de Dios.