



SEMBREMOS CONFIANZA EN NUESTRAS RELACIONES

CALENTAMIENTO:

- **Objetivo:** Que todos los participantes del Gym Fe, comprendan y reflexionen sobre la importancia de confiar en Dios, en los demás y en sí mismos y mediante el taller darles herramientas que les ayuden a tener relaciones más confiadas y a ser personas confiables.

Motivación: Para iniciar se sugiere una de las siguientes actividades

• **Actividad 1:**

- Se dividen por grupos de 7 personas aproximadamente. Todos los integrantes del grupo, deben desplazarse de un punto a otro en fila india, tomados de las manos o de los hombros y todos a excepción de uno, se tapan los ojos, él debe asegurarse que todos de los integrantes del grupo lleguen a donde se dirigen sin golpearse o caerse. (Se sugiere que se elija un desplazamiento que tenga diferentes grados de dificultad, puede ser escaleras u objetos que se deban esquivar)

• **Actividad 2:**

- Se hacen en parejas, la persona A se pondrá de espaldas a la persona B, A estará con los ojos cerrados y contará hasta 3, acto seguido se tirará de espaldas para que B, NO PERMITA QUE SE CAIGA. Luego B hará lo de A y A lo de B

Después de la actividad, se dará un tiempo para compartir la experiencia, se hacen las siguientes preguntas y se pueden añadir más, relacionados con el tema sin decir que se va hablar de la confianza.

- ¿Qué sintieron, durante la actividad?
- ¿Qué concluyen de la misma?
- ¿Qué reacción hubo dentro del grupo?
- ¿Qué valor creen que se va a tratar?



Leer la siguiente historia, o ver algunos de los videos que se sugieren, que nos ponen en contexto

<https://www.youtube.com/watch?v=xaibXFC-Khl> corto de pixar la luna

<https://www.youtube.com/watch?v=jF-fk2jxKt4> corto de pixar Piper

<https://www.youtube.com/watch?v=WHGcl1F2xxs> kunfu panda

<https://www.youtube.com/watch?v=78hpiqFuZz8> super bonito circo soleil

LA REPRESENTANTE DE MANZANA

Los vecinos de aquella colonia de clase media eran sumamente herméticos y celosos de su privacidad. Se saludaban por cortesía cuando coincidían en el momento de guardar sus autos y nada más. Fue un triunfo reunirlos para escoger a una representante de la manzana que los ayudara a obtener de las autoridades la mejoría de los deficientes servicios. La flamante representante se presentó en la casa de una vecina con algún pretexto. La vecina la recibió con educación y la pasó a su sala en donde lucía un bello nacimiento lleno de figuras antiguas y armoniosamente escogidas. Sonó el teléfono y la vecina visitada acudió a otra habitación a contestar la llamada y después regresó a seguir atendiendo a su visita. Cuando la representante de manzana se fue, mientras la vecina visitada arreglaba la sala, inmediatamente notó que faltaban unas figuras de porcelana y los animalitos más bellos del nacimiento. La seguridad de que la ladrona era la representante de manzana se hizo absoluta porque nadie más había entrado a esa casa. La vecina fue a reclamar sus figuras y la ladrona fingió inocencia entre lágrimas e indignación. Aquellos adornos tan queridos se perdieron. Pero también se perdió la confianza en aquella mujer.

(tomado de <http://es.catholic.net/op/articulos/7018/cat/246/la-confianza.html>)

EJERCICIO FITNESS:

• Resolver las siguientes preguntas:

- ¿Qué entendemos por confianza?
- ¿Qué nos genera desconfianza en la vida cotidiana?
- ¿Qué actitudes nos ayudarían a sembrar confianza en nuestras relaciones?

Teoría:

• **Se sugiere ver el video:** <https://www.youtube.com/watch?v=doR3s0bNB4o>

• O leer la siguiente información :

• Definiciones de CONFIANZA

- Esperanza firme que se tiene de alguien o algo.
- Seguridad que alguien tiene en sí mismo. Realización.
- Acción y efecto de realizar o realizarse. (Realizarse)
- Sentirse satisfecho por haber logrado cumplir aquello a lo que se aspiraba. (Superación)
- Acción y efecto de superar.
- Vencer obstáculos o dificultades

• **Una persona confiada** es aquella que da por ciertos todos esos valores positivos en sí misma y en las demás. Tiene seguridad y mira con fe los aspectos valiosos de los seres humanos, por lo que espera que todos tengan una conducta favorable. La confianza debe estar basada en lo que observamos en quienes nos rodean. Cuando no es así puede ligarse a la ingenuidad o la ilusión y permitir que nos engañen, entonces ya no es un valor, sino un punto débil de nuestro carácter. El secreto es saber hallar el matiz preciso. Si no confiamos en nadie, ni en nosotros mismos, la vida es dolorosa e imposible. Si nos dejamos guiar por las ilusiones corremos riesgos. La objetividad al reconocer los valores propios y ajenos hace que la confianza tenga bases más sólidas y nos permita correr más rápido, saltar más alto, ser más fuertes.

• Extremos contrarios

- Una persona desconfiada avanza siempre a pasos inseguros.
- Quien no realiza sus sueños sufre frustración y amargura.
- Los conformistas nunca emplean su genuino potencial humano.
- Sacado de <https://fundaciontelevisa.org/valores/valores/confianza-0>



PARA TODOS (Los que vieron el video y los que leyeron)

¿Por qué es importante la confianza para el creyente?

- Como discípulos misioneros, descubrimos que necesitamos tener confianza para poder crecer, evolucionar y desarrollarnos. Hoy más que nunca, a causa de tantos cambios y realidades sociales que se transforman vertiginosamente y que nos sumergen en la incertidumbre, en el miedo y la duda, la confianza es una pieza fundamental para caminar en la vida, porque nos hace creer en lo que somos y en lo que hacemos. Ponemos nuestra plena confianza en Jesucristo, en su Palabra, que ante las tempestades nos dice: “¿Por qué están con tanto miedo? ¿Cómo no tienen fe?” (Marcos 4, 40). El discípulo confía en su Señor, expresa la fe en Él a través de la seguridad en que Él no lo puede abandonar u olvidar. Tiene la certeza de que, por ser hijo de Dios, estará protegido y siempre será amado por Él de forma incondicional, como lo narra el Evangelio de Mateo que acabamos de proclamar. Él estará a nuestro lado y nos dará todo aquello que es necesario para nuestra existencia, porque antes de que se lo pidamos, Él, como buen Padre, ya sabe de nuestras necesidades.
- En efecto, sin la confianza no podemos tener grandes aspiraciones en la vida, no podemos avanzar y convertirnos en artesanos del perdón, la reconciliación y la misericordia. La confianza es un valor extraordinario que necesita ser fortalecido y transmitido a los demás, para que otras personas lo puedan desarrollar en sus proyectos de vida: en la familia, en el trabajo, en el colegio o en la universidad, y en la sociedad en general.

Confianza en nuestras relaciones

- Para nadie es un secreto que nuestro país ha estado marcado por un clima de desconfianza, ya sea por engaños en las familias, fraudes en los negocios, corrupción en todos los niveles sociales, económicos y políticos, falsedad en las promesas de los dirigentes y mentiras de todo tipo. Tales hechos han creado en la conciencia de muchos colombianos una marcada desconfianza hacia todo y hacia todos. Nos cuesta mucho creer en la palabra de las personas y en las ofertas de las instituciones. Pero desde el Evangelio, desde la palabra del papa Francisco, desde el Magisterio de la iglesia, se nos enseña que la confianza genera muchas cosas buenas para nosotros, nuestras familias y nuestro país: nos hace más tolerantes y más misericordiosos; nos estimula a cultivar la relación con los demás y con nosotros mismos. La confianza y la misericordia nos preparan para saber esperar, olvidar, comprender y perdonar. Son valores que pueden cambiarlo todo, porque nos alientan a mirar el presente y confiar en lo sano y bueno que late en el corazón de cada colombiano”.

Confianza y perdón

- La confianza es esencial para que nos relacionemos sanamente con nuestro entorno, con nuestra familia, con la pareja, los compañeros de trabajo o de estudio. Las relaciones que están basadas en la confianza mutua tienden a ser más sólidas, prósperas y duraderas que las que no lo están. Por eso, cuando afirmamos que somos sembradoras de confianza en nuestras relaciones, estamos diciendo que no sólo la confianza es sinónimo de esperanza, fe, seguridad, certeza, sino también que nos posibilita abrir espacios para aprender a perdonar, a sanar las heridas, a buscar incesantemente la paz entre todos, a construir verdaderos vínculos de fraternidad, a reconocer que el otro es un don para mí”.
- Entender que la confianza está vinculada al perdón hace posible derrumbar las barreras que nos separan, los enfrentamientos que nos dividen, y nos ayuda a superar los hechos que nos han dañado como sociedad, desde hace muchos años. En este sentido, el perdón se convierte en “el
- instrumento puesto en nuestras frágiles manos para alcanzar la serenidad del corazón. Dejar caer el rencor, la rabia, la violencia y la venganza son condiciones necesarias para vivir felices”.
- Pero esta confianza asociada al perdón proviene de Dios mismo, porque Él, a pesar de nuestras infidelidades, ha permanecido fiel y nos ha ofrecido su misericordia, nos ha perdonado y nos invita a perdonar. Para lograr este anhelo divino se requiere que el cristiano desarrolle una íntima relación con Dios a través de la oración, pues en ella se evidencia la confianza que tenemos en Él y, poco a poco, aprendemos a asumir los mismos sentimientos del Señor.

- Por tanto, aunque el discípulo misionero viva la experiencia de la sequedad espiritual, la tristeza, el desaliento, que pueden llevarlo a preguntarse para qué orar, comprende que es necesario luchar con humildad, confianza y perseverancia, si se quiere vencer estos obstáculos“.
- De la misma forma, para generar confianza en nuestras relaciones reconciliadas, tenemos que aprender a fomentar la sinceridad, a decir la verdad y a establecer un clima de flexibilidad y tolerancia. La confianza se educa cuando somos capaces de ofrecer oportunidades, de orientar a las personas hacia la colaboración, el respeto, la tolerancia, la responsabilidad, la honestidad. Cuando entendemos que la verdad y el perdón son los ejes que restauran la confianza, hacemos posible el surgimiento de nuevas comunicaciones con los otros, porque precisamente se convierte en el elemento fundamental que da sentido a las relaciones, las sostiene y genera seguridad.
- En consecuencia, la verdad, la reconciliación y la confianza van de la mano y nos ayudan a ser sembradores y artífices de un país nuevo. Hemos de aventurarnos a dar el primer paso para convertirnos en personas de confianza que, además, confían en los demás. Sólo una actitud de esta categoría puede generar procesos y dinámicas diferentes en Colombia. Si las nuevas generaciones perciben que somos sembradores de confianza en nuestras relaciones, crecerán con autenticidad, verdad, aceptación del otro y capacidad de perdón, haciendo posible que proclamemos en un futuro próximo: “Cesó la horrible noche”. Repetimos, entonces: “¡No nos roben el ideal del amor fraterno“.



Resolver las siguientes preguntas:

- ¿En quién confías y por qué?
- ¿Qué haces para que los demás confíen en ti?
- ¿Quién te ha defraudado y por qué?
- ¿Qué haces, cuando le haz fallado a alguien, para que esa persona recupere la confianza que tenía en ti?
- ¿En quién puedes confiar ciegamente?
- ¿Crees que el mentir puede arruinar una amistad? Explica.
- ¿Confiarías en alguien que miente? ¿Que engaña? ¿Que roba? ¿Por qué si o por qué no?
- ¿Cómo sabes si puedes confiar en alguien?
- ¿Confían en ti tus papás? ¿Qué tendrías que hacer para que tus padres dejaran de confiar en ti? ¿Qué habría de malo en ello?

Actividad grupal:

Se dividen en dos grupos:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">○ Grupo A, lee los consejos para ser una persona confiable:<ul style="list-style-type: none">● Se coherente (fiel a ti mismo)... Haz siempre lo que sabes y crees que es lo que está bien hacer.● Sé Honesto... No mientas, no hagas trampa ni robes.● Que se pueda contar contigo... Mantén tus promesas y cumple con tus compromisos.● Ten el valor... de hacer lo que es correcto, aunque sea difícil.● Sé un buen amigo... y no traiciones la confianza que es depositada en ti.
Tomado de :
http://www.goodcharacter.com/pp/confiabilidad.html● Para ser confiable como cristiano, ama como Cristo (ama a tu prójimo como a ti mismo) no solo de palabra, sino también de obra. Lleva a las personas por el Espíritu Santo a "construir sobre la Roca (Jesús)". Aprende a confiar y apoyarte en Jesús en lugar de solo "creer", ya que simplemente creer es algo inactivo y esa pasividad no es útil a los demás. Sé confiable de manera constante, en momentos de bendición y en momentos de aflicción. Sé cómo Job, que fue un hombre rico y con muchas bendiciones y recto delante de Dios en todos sus caminos. Mantuvo su integridad a pesar de que se le arrebató cuanto poseía. Se quejó mucho, pero nunca perdió la fe.
Tomado de: http://es.wikihow.com/ser-digno-de-confianza | <ul style="list-style-type: none">○ Grupo B, lee los consejos para poder perdonar y confiar en esa persona que nos ha defraudado:<ul style="list-style-type: none">● Comprender... que somos humanos y que nosotros también hemos fallado.● Recordar... Las cosas buenas que la persona ha hecho por nosotros y las cosas malas que nosotros hemos hecho.● Tener en cuenta... Que Dios siempre nos perdona y que una condición para que Dios lo haga es perdonar a los que nos defraudan. (perdona nuestras ofensa como nosotros perdonamos a los que nos ofenden)● Reconocer... Que cuando guardamos rencores y estamos enojados con otras personas los que sufrimos y nos hacemos daños somos nosotros mismos, no los que nos ofenden.● Recurrir a Dios... Pedirle a Dios la ayuda para perdonar a las personas.● Dar una nueva oportunidad... a esa persona que nos defraudo. |
|--|---|

Representar de forma dinámica y creativa una situación en la que podamos ser confiables.

Representar de forma dinámica y creativa una situación en la que perdonemos.

Compartir lo que se ha aprendido, que se piensa, que se siente al respecto del tema.



HIDRATACIÓN: Oración:

- Invocación trinitaria: En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.

Ambientación:

- ¿En quién podemos confiar sin límites?
- Tener confianza en la Divina Providencia, es confiar en que Dios es nuestro Creador, nuestro Padre, nuestro Dueño, y Él está atento a todas nuestras necesidades.
- Dios, en su Divina Providencia, conoce todas nuestras necesidades mejor que nosotros mismos y se ocupa de ellas. Tener confianza en su Divina Providencia es saber que todo está en sus Manos.
- El Catecismo de la Iglesia Católica numeral 301 dice: “Reconocer esta dependencia completa con respecto al Creador es fuente de sabiduría y de libertad, de gozo y de confianza”.

Jesucristo nos explicó el atento cuidado de Dios nuestro Padre:

Oremos: Leer muy pausadamente y en actitud de oración:

Mt. 6, 31 -33

Hacer un silencio para interiorizar lo leído

- ¿De qué cosas andas preocupado?
- Ante las incertidumbres y desconfianzas ¿que pueden surgir en nuestras vidas?
- ¿Confiamos plenamente en Dios?

OREMOS

Padre, me pongo en tus manos,
haz de mí lo que quieras,
sea lo que sea, te doy las gracias.

Estoy dispuesto a todo,
lo acepto todo,
con tal que tu voluntad se cumpla en mí,
y en todas tus criaturas.

No deseo nada más, Padre.

Te confío mi alma,
te la doy con todo el amor
de que soy capaz,
porque te amo. Y necesito darme,
ponerme en tus manos sin medida,
con una infinita confianza,
porque Tú eres mi Padre.

Autor: Charles de Foucauld

Cantar:

<https://www.youtube.com/watch?v=0A8oLrwJliE>

https://www.youtube.com/watch?v=BOb0GZpg_M4

<https://www.youtube.com/watch?v=mKRLw2zkc8s>

<https://www.youtube.com/watch?v=kmKgP2c3HR4>

<https://www.youtube.com/watch?v=veg4WY5NCUQ>

https://www.youtube.com/watch?v=ET4PWa_kEf4&list=PL41B43F6DEEDBFF7A&index=3

Compromiso:

- Revisar si soy una persona en la que se puede confiar o no y corregir poco a poco, las actitudes que me hacen una persona en la que no se puede confiar.
- Recordar a las personas que debemos perdonar y hacer los pasos sugeridos para lograrlo
- Repetir durante el día: "Jesús yo confié en ti".