

“Somos experiencia”

Sesión 1

En esta sesión se busca ayudar a caer en la cuenta de que en la vida se van dando experiencias que son las que nos configuran como personas, en determinados momentos nos cambian la vida y nos abren a la dimensión de la trascendencia, porque nos interpelan y nos “llevan más allá”, nos sacan de los límites de la realidad material e inmediata. Lo más importante de nuestra vida lo aprendemos y conocemos por experiencia, no por un mero aprendizaje intelectual.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Adultos:

- Tomar conciencia de que en la vida se viven momentos que nos van configurando como las personas que somos, que nos sacan de nosotros mismos y nos abren a la trascendencia.

Niños

- Distinguir experiencias de alegría, tristeza o miedo

DESARROLLO

Comienza la sesión con un momento de presentación todos juntos. Es importante que cada familia participante pueda presentarse en un clima distendido, para que este primer momento posibilite crear un ambiente agradable y de confianza en el grupo.

También en este momento el animador introducirá de manera general el contenido de la sesión. A continuación se separan adultos y niños en dos lugares diferentes.

ADULTOS

1. Dinámica: “Las experiencias de mi vida”

Para comenzar se pide a cada participante en el grupo que escriba en post-it las experiencias profundas que se han ido dando a lo largo de su vida (de todo tipo: positivas, negativas, alegres, dolorosas,...). Se escribe una experiencia en cada post-it. (A las parejas que participen en el grupo también se les puede pedir que identifiquen las experiencias importantes vividas como pareja). Dejamos un rato (acompañado por una música) para rellenar los post-it, tantos como sean necesarios.

Colocamos en la pared o encima de la mesa de reunión la silueta de una persona y en ella se van pegando los post-it a medida que cada persona va leyendo y explicando, brevemente, las experiencias que ha identificado. Se colocan todos los post-it, aunque las experiencias estén repetidas.

Al terminar se dialoga sobre lo que nos sugiere el resultado. Pueden servir las siguientes cuestiones (o similares) para el diálogo:

- ¿Te ha resultado fácil o difícil identificar las experiencias?
- ¿Te ha sorprendido algo de ti mismo o de lo escuchado a los demás?
- Es probable que una misma experiencia haya sido nombrada por varios. ¿Qué significa que sea así? (Hay experiencias fundamentales que casi todos vamos viviendo)
- ¿En qué medida estas experiencias tienen que ver con lo que hoy eres como persona? O, dicho de otra manera, ¿serías igual, la misma persona, si no las hubieras vivido?
- ¿Por qué has identificado estas como las experiencias importantes y profundas y no otras? ¿Qué hace de un acontecimiento, relación o hecho vivido que se convierta en una experiencia profunda? ¿Qué se tiene que dar?
- ¿La fe tiene algo que ver con las experiencias importantes de tu vida?¹
- ¿Serías capaz de identificar cuál es la experiencia fundamental para ti en este momento? (Si hay un clima de cierta confianza en el grupo, se podría invitar a compartirla)

2. Texto: “La experiencia humana”

Leemos en grupo el texto sobre “La experiencia humana”. Al terminar la lectura entablamos un diálogo sobre las siguientes preguntas (o parecidas):

- ¿Qué te ha sugerido la lectura? Señala lo que te haya llamado la atención, lo que no estés de acuerdo, lo que más te ha sorprendido...
- Señala algunas cosas que en tu vida hayas aprendido por experiencia
- ¿Es para ti la fe una experiencia?²
- ¿Qué nos dice todo esto como padres y madres? ¿De qué manera nos interpela?
- ¿Qué experiencias quiero posibilitar que viva mi hijo/a, prioritariamente? ¿Qué voy a hacer (o estoy ya haciendo) para posibilitarlo?
- ¿Considero prioritarias para mí y para mi hijo las cinco grandes necesidades vitales de las que habla Erich Fromm?

NIÑOS

Situados en círculo, comenzamos con unos ejercicios breves de relajación de cuello, hombros, mandíbula y músculos faciales que nos ayudarán a centrar la atención de los niños.

1º Masajeamos los mofletes dando pequeños pellizcos.

2º Abrimos y cerramos la boca, parpadeamos con fuerza, sonreímos con fuerza y relajamos, hacemos muecas, sacamos la lengua

¹ Según sea la composición del grupo y la situación respecto a la experiencia de fe de sus componentes, el animador verá la conveniencia o no de incidir en esta cuestión ahora, sabiendo que en los próximos bloques se incidirá en ello.

² Ahora no ampliamos mucho esta cuestión, porque dedicaremos otras sesiones específicamente a ello

3º Movemos la cabeza diciendo que sí y que no y ladeándola muy suavemente.

4º Subimos y bajamos los hombros. Dibujamos círculos con los hombros hacia adelante y hacia atrás.

A continuación, proponemos tres dinámicas relacionadas con el tema. Pueden realizarse las 3 o elegir 1 ó 2 entre ellas, adecuando al tiempo y espacio disponible, así como a la configuración del grupo (número y edades de los niños)

- **“A pasear”**

Comenzamos situándonos de pie, formando un corro, y se les explica que, en un primer momento, cuando demos la señal, cada uno puede caminar por la sala, por donde quiera y como normalmente suele hacerlo. Esto se realiza durante 30 segundos. Se vuelve al corro del inicio.

La forma de caminar también expresa cómo nos sentimos y lo que nos pasa, por eso vamos a proponer al grupo caminar como lo harían diferentes personas: alguien que se siente asustado (comienzan cuando suena la señal y paran cuando vuelva a sonar), alguien que se siente contento, alguien que se siente muy enfadado, alguien que se siente muy triste. Al terminar se da una señal, indicando que vuelvan al corro.

- **“Escucha y espera”**

Se indica que seguimos caminando despacio y libremente por la sala, con la espalda recta como si un hilo tirase hacia arriba de la coronilla, respiramos tranquilos, las manos y los brazos flojos...

Paramos y escuchamos los sonidos grabados (Recursos: “Efectos de sonido”) y que corresponden a distintas situaciones que provocarán emociones diferentes en cada uno. En diferentes lugares del local donde estemos tendremos colocadas cuatro caras de cartulina de diferentes colores expresando alegría, tristeza, enfado y miedo. Después de escuchar cada sonido les pedimos que cada uno se coloque en el lugar que exprese lo que le ha sugerido (alegría, tristeza, enfado, miedo). Se les puede pedir a algunos que expliquen por qué se han colocado en ese lugar.

Propuestas de situaciones grabadas (Recursos: “Efectos de sonido”):

Niños jugando	Choque de coches, frenazos	Ambulancia
Tormenta	Cisterna	Risas
Música de circo	Música de película de suspense	Gritos
Portazo	León	Puerta chirriando

- **¿Cómo estoy hoy?³**

³ Esta parte podría hacerse en familia (especialmente si los niños no son muy pequeños), participando padres-madres y niños. En ese caso, convendría provocar un momento en el que dialoguen entre ellos y se expresen mutuamente cómo se sienten en ese momento, lo que les alegra, les entristece...

Por último, se pide que cada uno se coloque junto a la cartulina que mejor exprese lo que siente hoy. Se les deja un tiempo para hacerlo y se pide a todos que expliquen por qué se han colocado ahí. El catequista o monitor puede mediar para que el niño lo exprese bien y puede ayudarle a verbalizar su emoción.

Se puede terminar la dinámica pidiendo a los niños que expresen qué situaciones, momentos... son las que les ponen más alegres, más tristes, les provocan miedo o enfado.

MOMENTO FINAL TODOS JUNTOS

Para terminar la sesión se juntan padres-madres y niños para hacer juntos una oración de acción de gracias a Dios por las experiencias que nos han ayudado a crecer en la vida y ser quienes hoy somos. Sugerimos que cada familia exprese su agradecimiento por algo que considere importante y finalmente cantamos una canción de acción de gracias.