

CUARESMA 2024

# ESCÚCHALE

solo hay que ser

# VALIENTE



## PROPUESTA CUARESMA 2024

## 4º DE ESO Y BACHILLERATO

# CUARESMA

Con el Miércoles de Ceniza, ¡estrenamos la Cuaresma!

Como ya sabéis, la Cuaresma es un tiempo especial que dura 40 días antes de la celebración de la Pascua. Se trata de un período de preparación a la fiesta de la VIDA que nos ayuda a reflexionar, orar, tener más presente a los demás y comprometernos en la construcción de un mundo más justo, más humano según la buena noticia de Jesús.

**ESCUCHA**



CUARESMA 2024

# ESCÚCHALE

solo hay que ser

# VALIENTE



FUNDACIÓN EDUCATIVA  
Sofía Barat

**PRIMERA PROPUESTA**



## OBJETIVOS

- Presentar la Cuaresma como un tiempo de encuentros, oportunidades y momentos que me ponen en camino hacia Dios.
- Profundizar en la escucha dentro de uno mismo y la propia historia personal como la mejor forma de descubrir el amor de Dios.
- Personalizar los evangelios de los domingos del tiempo litúrgico, de forma que puedan ser significativos en estos días.



# INTRODUCCIÓN

En esta propuesta de sesión tutorial aparecen varias opciones iniciales, de manera que pueda adaptarse a la edad de los participantes, o el grupo, momento más adecuado, etc. Es fundamental tanto que se suscite el diálogo como que puedan llevarse algo “para casa”, aunque sean interrogantes.

Se trabajará en clave de interioridad, leyendo los materiales detenidamente para llevar la dinámica a cabo con tranquilidad. Es fundamental que sientan que la Cuaresma tiene que ver con ellos, con las experiencias que viven, con su mundo cotidiano. Recomendamos hacer esta tutoría al comienzo de la Cuaresma.

## DESARROLLO

### Esquema:

- Motivación del tema y diálogo.
- Propuesta de trabajo conjunto.
- Síntesis final – invitación a propuestas para casa.



# SESIÓN

Hacemos un momento de silencio, exterior e interior. Una pausa. Sólo les indicamos que la sesión está relacionada con la Cuaresma, y que queremos disponernos a una mejor escucha de los demás y de nosotros mismos.

## 1. MOTIVACIÓN DEL TEMA Y DIÁLOGO

### Momento inicial:

Comenzamos con un momento de silencio, exterior e interior. Una pausa. Les indicamos que la sesión está relacionada con la Cuaresma, y que queremos disponernos a una mejor escucha de los demás y de nosotros mismos. Para iniciar la sesión podéis elegir una de las opciones:

- Álvaro Soler, La Libertad
- Camilo, Vida de Rico: <https://www.youtube.com/watch?v=qKp1f7Vn9dM>
- Vídeo para iniciar el tema (en inglés con subtítulos en castellano): La Cuaresma contada con Lego

### Diálogo:

Estamos en tiempo de Cuaresma, este tiempo previo de preparación a la Pascua ¿Qué tendrá que ver haber escuchado/visto esta canción o este vídeo? ¿Cómo lo relacionamos y por qué? (respuestas libres).





## 2. Propuesta de trabajo

Se puede realizar un trabajo en grupos o de forma personal, como decida el docente; pero importante que sea por escrito y con parte previa personal:

- En el cuaderno (o una hoja) se dibuja el plano de una casa. De una que les guste, de la que tendrían o de la suya si está a su gusto... Considerando un presupuesto normal, el de una familia como las nuestras.
- Eligen tres espacios y escriben (o dibuja si se les da mejor) los objetos o muebles que tendrían allí, añadiendo algunas características de los mismos. (Tiempo personal)
- Por tríos o parejas, hablan a los demás de su casa, y de las cosas que han puesto, añadiendo el porqué o para qué si da tiempo.



### 3. Síntesis final

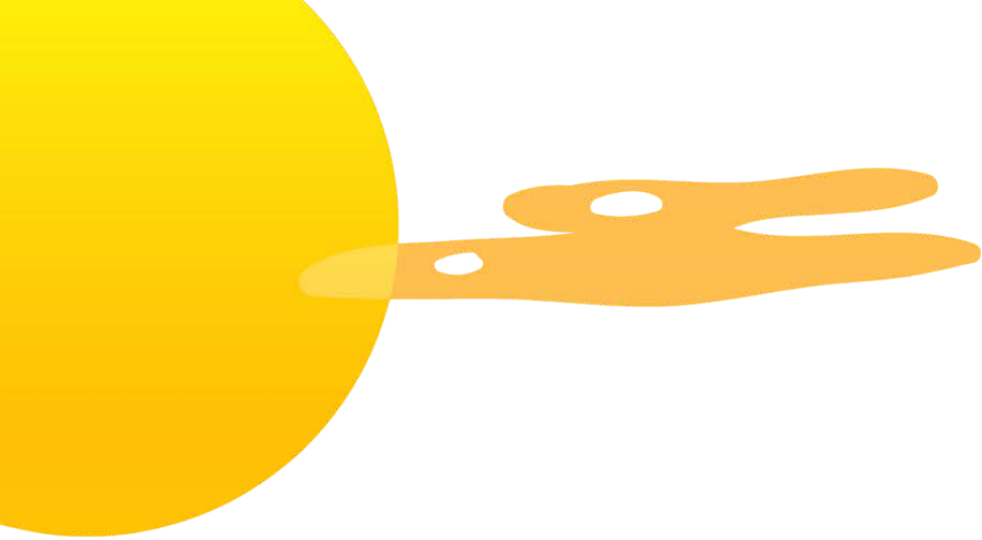
Aparentemente, es una interrupción de la charla que estén teniendo (aunque dejemos margen suficiente como para que puedan hablar de lo que han hecho), pero en realidad es un modo de centrarlos en otras preguntas que vayan más allá.

Decimos en voz alta: Mirando tu casa, los muebles y objetos que has pensado en esos espacios, lo que has dicho de ella o compartido, ¿qué se podría decir de ti? ¿Qué se podría interpretar de los que viven en esa casa? (mínimo tiempo para reflexionar y/o compartir con los mismos grupos pequeños).

Los espacios, los muebles, los objetos, nos 'hablan' de gustos, preferencias, aficiones, pero también nos indican para cuántas personas o para quién están pensados, qué es lo que ocupa el centro, qué echamos más de menos o qué nos importa mucho o poco. Cuando somos capaces de mirar así, todo se extiende más allá de la distribución o la decoración. Y a menudo, también, los que están en la propia casa no son capaces de ver cómo es de verdad por lo acostumbrados que están (por ejemplo, al llegar a una casa que tiene muchos libros y huele a libros; al entrar en una vivienda con mascotas o en la que están cocinando se perciben olores propios...). Seguro que, aunque fuera con los ojos cerrados, podrías decir en muchos casos en casa de quién estás, por su aroma característico, o por las voces o los sonidos de alrededor.







Ahora vives en una casa compartida con tu familia en la que, a veces, hay poco que opinar en la distribución o decoración; quizá es diferente si piensas en tu habitación, tu armario, tu silla o tu mesa. Seguramente tú cambiarías algunas cosas o la distribuirías de otra manera (la tuya)...

## Reflexión

Piensa ahora, en esta Cuaresma, que tú eres esa casa: ¿quién eres ya? ¿Qué no eres capaz de ver pero los demás sí? ¿La casa es como te gusta? ¿Hay algo que quisieras cambiar o simplemente mostrar de otra manera? ¿Hay cambios necesarios para que puedan acercarse otras personas? ¿Hay espacio reservado para lo que es, o quién es, importante para ti?





## SEGUNDA PROPUESTA

Basada en el material: [https://www.maristasmediterranea.com/wp-content/uploads/2020/02/Tutor%C3%ADa-ESOyBACH\\_2020.pdf](https://www.maristasmediterranea.com/wp-content/uploads/2020/02/Tutor%C3%ADa-ESOyBACH_2020.pdf)

## OBJETIVO

- Presentar la Cuaresma como un tiempo de encuentros, oportunidades, momentos... que me ponen en camino hacia Dios.
- Profundizar la escucha dentro de uno mismo y la propia historia personal como la mejor forma de descubrir el amor de Dios.
- Personalizar los evangelios de los domingos del tiempo litúrgico, de forma que puedan ser significativos en estos días.



# INTRODUCCIÓN

Se trabajará en clave de interioridad, leer los materiales detenidamente para llevar la dinámica a cabo con tranquilidad. Es clave que sientan que la Cuaresma tiene que ver con ellos, con las experiencias que viven, con su mundo cotidiano. Recomendamos hacer esta tutoría al comienzo de la Cuaresma.

## MATERIALES

- Proyector y ordenador.
- Un ordenador/móvil por alumno.
- Música tranquila y relajante.
- La herramienta online Padlet, poniendo de fondo el póster de Cuaresma y abriendo una columna de diálogo.
- Tener buscada previamente el siguiente perfil de Instagram: Viajeros callejeros.
- Plantilla editable de un perfil de Instagram para cada alumno. Se puede obtener en Canva a través de este enlace o ver el documento adjunto.





# DESARROLLO

## Presentación

Comenzamos el tiempo de Cuaresma, el tiempo que la Iglesia dedica a prepararse para la Semana Santa y la Pascua, un tiempo privilegiado de mirar la propia vida y poder seguir encaminándola a la felicidad que viene del Amor, que viene de Dios. Especialmente los 40 días de la cuaresma enlazan con los 40 días que Jesús pasó en el desierto preparándose para iniciar su vida pública, su vida para la misión de anunciar el Reino de Dios.

Ese es hoy nuestro punto de partida: vivir 40 días de preparación anual, de escucha personal, pues Dios ha puesto mucho y muy bueno en nosotros, para que cada uno encontremos nuestra forma de vivir ayudando a hacer posible una sociedad más fraterna, más cercana al necesitado, que no olvida a nadie, que acoge a todos como son, que ama desde el respeto, la diversidad, el diálogo, la comprensión.





## DESARROLLO

### Momento de silencio

Este es el momento inicial en el que el educador sitúa al grupo en el espacio y presenta la sesión. Se pretende armonizar al alumnado con el silencio de forma que todas las sesiones se identifiquen con un momento de escucha interior y exterior.

Presentamos el cartel de la Cuaresma, con esa imagen tan bella de un amanecer en el fondo, un instante único, y ese símbolo nuevo pero cercano a los que ya conocemos de otros momentos del curso. ¿Hemos visto alguna vez un amanecer como este? Con la vista en el amanecer, un horizonte de luz, dejamos un momento de silencio con algo de música tranquila. Vamos creando el ambiente para la sesión.



CUARESMA 2024

ESCÚCHALE

solo hay que ser

VALIENTE





## DESARROLLO

### Dinámica individual (I)

Esta es la parte central de la sesión. Será el momento de mayor duración e intensidad, el más importante y sobre el que descansa el aprendizaje. Se trata de que reflexionen en los momentos más relevantes de la Cuaresma haciendo un recorrido por los lugares que visitó Jesús.

Los alumnos tendrán que crear su propio perfil cuaresmal de Instagram teniendo como modelo los temas y lugares que expondremos a continuación.







## DESARROLLO

### Dinámica individual (II)

*Reflexión que haremos con los alumnos:*

Sabéis que hay mucha gente que adora viajar, y lo plasma en sus cuentas de Instagram. Transmiten la belleza de un lugar, pero también la experiencia de estar allí, de vivir aquel lugar. Vamos a echarle un vistazo (ponemos algunas de las direcciones propuestas u otras que conozcamos). Verlo provoca que queramos ir allí, vivir esa experiencia en un lugar tan maravilloso. Así son estos lugares de la Cuaresma.

Vamos a ir explicando cada uno de los lugares, desde la experiencia que suponen para Jesús o para las personas con las que Él se encuentra, animando a los chicos a buscar esas mismas experiencias en sus propias vidas. Será un trabajo personal (esto es lo más importante), del que luego compartirán lo que quieran.





## DESARROLLO

### Dinámica individual (III)

Iniciamos nuestro viaje, caminemos por la Cuaresma (música tranquila, volvemos a recuperar el tono de interiorización). Vamos poco a poco guiando la reflexión, lanzando las propuestas y dejando tiempo para pensar y escribir. Se trata de que ellos, a través de la plantilla facilitada creen su propio perfil de Instagram de Cuaresma. El perfil tiene que incluir los siguientes temas:

- Nuestro perfil: comenzamos poniendo una palabra o varias que me definan, en el círculo de mi foto, características que hablen de cómo vivo la vida, cada acontecimiento, el encuentro con los demás...
- Experiencia desierto: tenéis ante vosotros una de las experiencias más duras de Jesús, cuarenta días en el desierto. De allí salió reforzado en quién era y lo que quería hacer. ¿Cómo vas tú de experiencias y momentos que te hayan puesto a prueba, que te hayan requerido “lo mejor de ti” para salir de ellos? ¿A quién has tenido al lado?





## DESARROLLO

### Dinámica individual (IV)

- Experiencia Tabor: la foto del monte la sacó un apóstol después de tener una experiencia bastante mística, después de entender un poco mejor quién era Jesús. Y luego se quiso acomodar, quedarse ahí, en vez de seguir adelante en su camino personal. ¿Te has querido quedar “parado” sin querer caminar más, sin plantearte nada alguna vez? ¿Has tenido a alguien al lado que te haya dicho “así no te puedes quedar, ¡vamos!”?
- Experiencia en el templo: Jesús se manifiesta en Jerusalén y “muchos creen en él”, Jesús hace cercano a Dios a cada persona, el “templo” de Dios está en cada persona. Dios no es un negocio, no es mercancía. Tras la muerte y resurrección de Jesús, sus discípulos entienden su mensaje y es cuando empiezan a compartirlo con otras personas, en otros lugares. ¿Quién me ha hablado de Jesús en mi vida? ¿Quién me transmite la fe? ¿Soy una persona que comparte la fe con otras? ¿Qué experiencia tengo de Dios? ¿Me siento “templo” de su presencia? ¿Le siento en mí?



## DESARROLLO

### Dinámica individual (V)

- Experiencia de encuentro y transformación: Nicodemo conoce a Jesús, se encuentra con él y su vida cambia. La Palabra de Jesús, su vida, su forma de relacionarse con Dios y con los demás iluminan y alegran la vida de este hombre hasta tal punto que siente “haber nacido de nuevo”. ¿Tengo experiencia de encuentros con personas que me han ayudado a crecer, a entender de otra manera mi momento, mi vida, mis ideales y creencias? ¿Tengo experiencia de encuentros transformadores en mi vida? ¿Es Jesús uno de ellos?
- Experiencia de entrega: Si el grano de trigo caído en la tierra muere, da mucho fruto. Jesús utiliza esta imagen con la que nos explica lo que va a suceder en su vida. Jesús se entrega por Amor. ¿Qué me llama la atención de la vida y entrega de Jesús? ¿Qué experiencia personal tengo de entrega? ¿Cómo me gustaría que creciera en esta Cuaresma?



## DESARROLLO

### Dinámica individual (VI)

#### Cierre de la sesión

Invitamos a todos a parar después de la última de las preguntas, a releer todo lo que han escrito, a dar gracias o a pedir a Jesús por lo que encuentran.

Para favorecer la interiorización de lo experimentado, se puede acompañar de un momento para comentar en parejas, grupos o asamblea esos descubrimientos que hemos realizado.



# ESCÚCHALE

solo hay que ser

# VALIENTE

## ¡BUEN CAMINO!

