

PROYECTO

CONVERSAACION

# pilares

Dinámica

Tú misma



**CONOCERTE**

Hoja de ruta

Amigas



**CONVERSAR**

Plano oración

Dios



**TRASCENDENCIA**



# INSTRUCCIONES

La idea de este taller es avivar el sentido de misión y la ilusión de ser un verdadero apóstol en primera línea, en acción, siendo **PROTAGONISTA** del acompañamiento, del seguimiento, del crecimiento de cada una de tus amigas.

Ideas de fondo:

1. La raíz y el alimento de un apóstol es una **vida interior vibrante**. Su urgencia, su iniciativa, su inquietud es la de Dios.
2. Una dinámica personal que te sitúa en cuál es tu historia, tu contexto actual, y cómo esto es el **punto de partida** ideal para poder ayudar a otras personas desde la empatía.
3. Profundizar en algunas características de la **amistad y el apostolado** para, realizando una dinámica primero personal y luego grupal, seas consciente de tus puntos fuertes y de cuáles puedes seguir trabajando. DAFO y VENTANA DE JOHARI.
4. **Hoja de ruta** de conversaciones. Diseño de un **Plano inclinado**.
5. Compartir **experiencias** y **tips** de tu experiencia personal para enriquecer y para darte cuenta de que TODAS tenéis algo que compartir y aportar.



# RECORRIDO PERSONAL: ALMA DE APÓSTOL PRIMERO TÚ

contexto

1 **punto de inflexión** clave en tu vida  
 3 personas que te han sabido **ayudar**  
 1 **por qué** de cada una de ellas  
 3 **decisiones buenas** que hayas tomado en la vida, que te hayan costado o marcado especialmente  
 3 **errores** que en algún momento dolieron  
 1 cosa **bueno** que ahora seas capaz de ver de aquellos errores

**MI HISTORIA**

Tu historia es **SEGURIDAD**

Tu experiencia es REAL  
 punto de **EMPATÍA**, ejemplo, aprendizaje.  
 El valor de lo bien hecho y de los errores.

**FAMILIA**

Tu hogar como lugar donde **buscar y encontrar a Cristo**  
**El primer apostolado.**

Ante la realidad actual de tu **familia**:

- Quiriendo ser Cristo en medio de tu familia; ¿Cómo generas espacios de diálogo que abran horizonte, creando un clima de libertad, ayudando a generar criterio?
- Ante la no posibilidad de diálogo; ¿Dónde pones tu esperanza? medios sobrenaturales, confiar, saber hablar desde una visión humana de las cosas, ser ejemplo y referente para poder mostrar el corazón de Cristo a través del tuyo propio...
- Compartir con amigos, ayudar a otros, transmitir la realidad de la lucha diaria...

¿Quién es Dios para mí?  
 ¿Qué **cambios** concretos ha provocado en mi vida?  
 ¿Qué le **agradezco**? 3 palabras que reflejen en ti la gracia de la vocación: la veo en...  
 ¿A través de **quién** lo ha hecho posible?  
 ¿Cuáles son mis **prioridades** en la vida? Consigue definir las 3 primeras.  
 ¿Mi dedicación real a las cosas durante el día refleja dónde me gustaría tener esas prioridades?  
 ¿A quiénes está intentando cambiar la vida y amar como a mí de mi entorno?

**ESPIRITUAL Y VOCACIÓN**

**Enraizada** en Dios  
 ¿Quién es Jesús para mí?  
 ¿Cómo ha **cambiado** mi vida?  
**Identidad**  
 Visión de cada acontecimiento de la vida.  
 Misión personal.

**TRABAJO**

Tu trabajo, punto de **ENCUENTRO**  
 Entorno **abierto**  
 Prestigio

Contexto que tienes en tu **trabajo**:

- Haz un **mapa**: distingue amigas cercanas, amigas potenciales, compañeros, personas que considero inaccesibles.
- Con audacia: ¿Qué te separa de esas personas inaccesibles? ¿Qué te puede unir a ellas?
- ¿Te separa de los demás el hecho de que no sea fácil, que tengan un estilo o un pensamiento distinto, o te supone un reto, te ilusiona, te enriquece? ¿Ves al Señor detrás de quiénes aparecen y se cruzan en tu vida?
- ¿Es el apostolado algo a lo que buscarle hueco o algo **transversal** en mi día?
- ¿A quién veo necesitado de Dios a mi alrededor? ¿No es una casualidad que esas personas se hayan cruzado en tu vida?



# contexto

## RECORRIDO PERSONAL: ALMA DE APÓSTOL PRIMERO TÚ

1 **punto de inflexión** clave en tu vida  
3 personas que te han sabido **ayudar**  
1 **por qué** de cada una de ellas  
3 **decisiones buenas** que hayas tomado en la vida, que te hayan costado o marcado especialmente  
3 **errores** que en algún momento dolieron  
1 cosa **bueno** que ahora seas capaz de ver de aquellos errores

### MI HISTORIA

### FAMILIA

Ante la realidad actual de tu **familia**:

- Quiriendo ser Cristo en medio de tu familia; ¿Cómo generas espacios de diálogo que abran horizonte, creando un clima de libertad, ayudando a generar criterio?
- Ante la no posibilidad de diálogo; ¿Dónde pones tu esperanza? medios sobrenaturales, confiar, saber hablar desde una visión humana de las cosas, ser ejemplo y referente para poder mostrar el corazón de Cristo a través del tuyo propio...
- Compartir con amigos, ayudar a otros, transmitir la realidad de la lucha diaria...

¿Quién es Dios para mí?  
¿Qué **cambios** concretos ha provocado en mi vida?  
¿Qué le **agradezco**? 3 palabras que reflejen en ti la gracia de la vocación: la veo en...  
¿A través de **quién** lo ha hecho posible?  
¿Cuáles son mis **prioridades** en la vida? Consigue definir las 3 primeras.  
¿Mi dedicación real a las cosas durante el día refleja dónde me gustaría tener esas prioridades?  
¿A quiénes está intentando cambiar la vida y amar como a mí de mi entorno?

### ESPIRITUAL Y VOCACIÓN

### TRABAJO

Contexto que tienes en tu **trabajo**:

- Haz un **mapa**: distingue amigas cercanas, amigas potenciales, compañeros, personas que considero inaccesibles.
- Con audacia: ¿Qué te separa de esas personas inaccesibles? ¿Qué te puede unir a ellas?
- ¿Te separa de los demás el hecho de que no sea fácil, que tengan un estilo o un pensamiento distinto, o te supone un reto, te ilusiona, te enriquece? ¿Ves al Señor detrás de quiénes aparecen y se cruzan en tu vida?
- ¿Es el apostolado algo a lo que buscarle hueco o algo **transversal** en mi día?
- ¿A quién veo necesitado de Dios a mi alrededor? ¿No es una casualidad que esas personas se hayan cruzado en tu vida?



# Descubre tus fortalezas y debilidades a la hora del apostolado

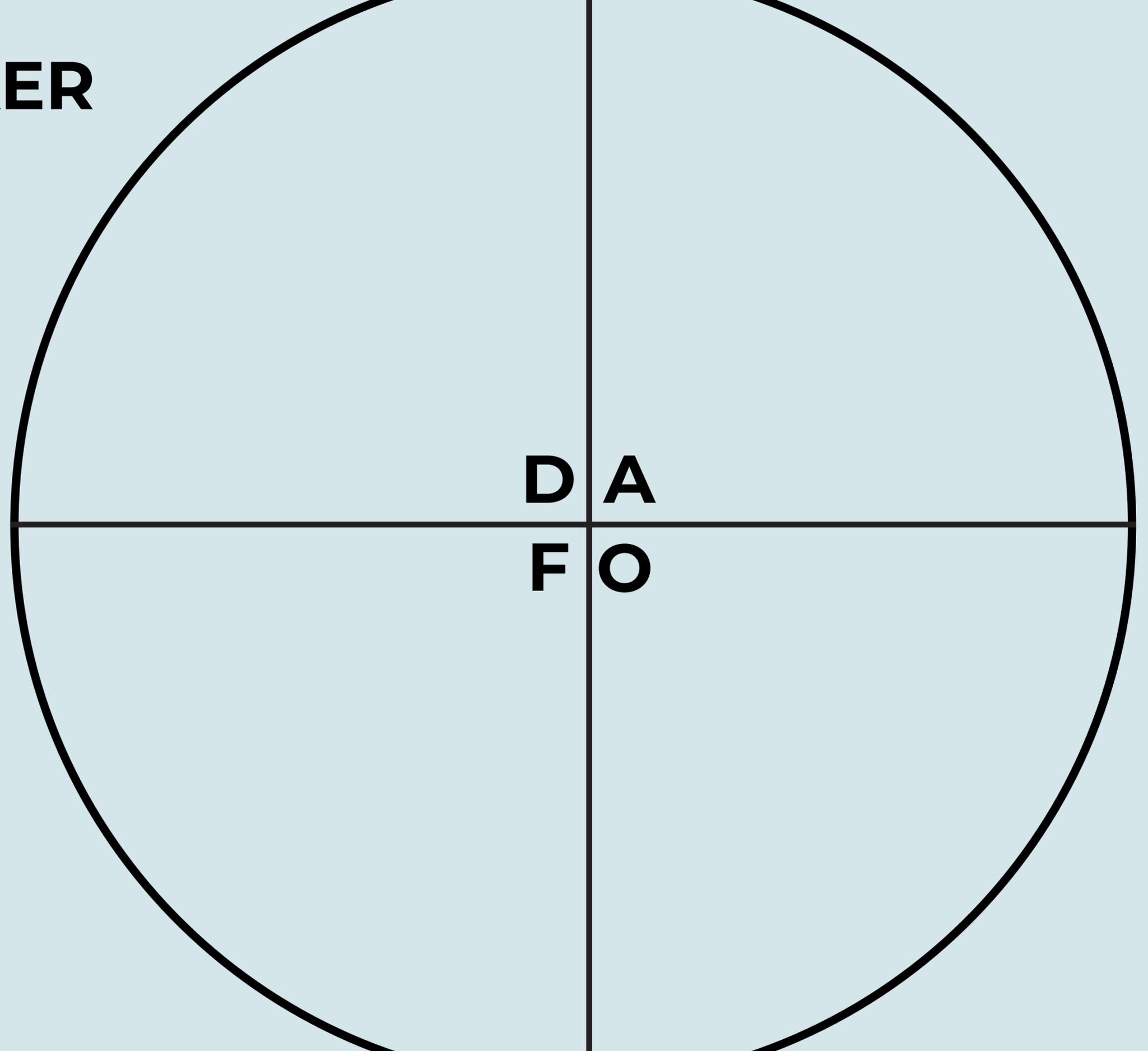
Para guiar el DAFO y ampliar horizonte utiliza estos TIPS del “buen apóstol” para conocerte:

- Apoyarme en la **gracia de la vocación**. Rezo antes mis conversaciones y tengo presente al Espíritu Santo. Me alío con el Ángel Custodio de mis amigos.
- “El apostolado no es para mí un encargo... sino una **necesidad**”: soy natural, hablo de mi experiencia, de mi propia vida, de mi día a día. Disfruto hablando con mis amigas. Me tenso y suelo derivarlas a alguien del Centro. Suelo buscar respuestas a posibles temas o dudas que surgen para ser yo quien ayude directamente a quien es mi amiga...
- En la amistad real soy **desinteresada**, doy porque quiero dar(me).
- Suelo distanciarme de quien no me hace caso ante un consejo, elige mal, se equivoca a sabiendas, no piensa como yo... Me cuesta dialogar con quien no comparte mis opiniones. Soy prudente, busco puntos en común para construir un diálogo, sé ver a la persona por encima de las normas o criterios. Sé **exigir** sin caer ni en el perfeccionismo de lo correcto ni en aguar la Verdad y el Bien. Tengo en cuenta su historia personal.
- Soy **leal**, me mantengo al lado de mis amigas a pesar de la distancia, los errores, el ajetreo del día a día...
- Transmito **Esperanza**: conversaciones optimistas, plantear preguntas con horizonte, generar empatía y comprensión contando cosas de mí misma, humildad...
- Nuestro Padre tenía “conversaciones de fuego”: no es hablar desde la teoría sino desde la **experiencia**. Hablar de Dios.
- **Me dejo aconsejar** y comparto en mi dirección espiritual: completar las luces de mi oración con las luces que me dan en la charla fraterna. Soy **dócil**.
- Soy **audaz**, me suelo lanzar, no pierdo oportunidades, no espero que lleguen, las busco yo, las genero. Tengo iniciativa, pienso en mis amigas, en su estado, inquietudes, aficiones...
- No dar ninguna virtud por supuesta ni por perdida. Sé trazar un **plano inclinado** para cada amiga.
- **Veracidad** mutua, decir lo que vemos de ella de manera oportuna, sin juzgar. Soy demasiado directa.
- Soy **discreta**, se puede confiar en mí.
- **Hacer pensar**; no digo lo que pienso yo sino que sé acompañar y hacer buenas preguntas.
- **Libertad**: que sea consciente de que su pensamiento y sus decisiones son suyas...nuestro papel es secundario, no dirigimos su vida, ni dependen de nosotras...solo acompañamos.

DAFO

# MICRO 2: SPEAKER

DAFO AMISTAD

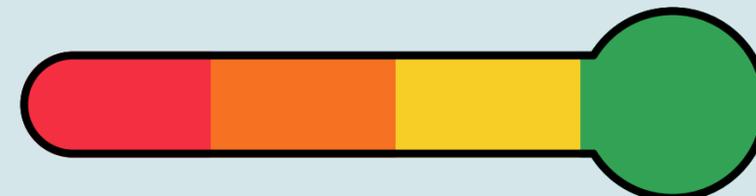
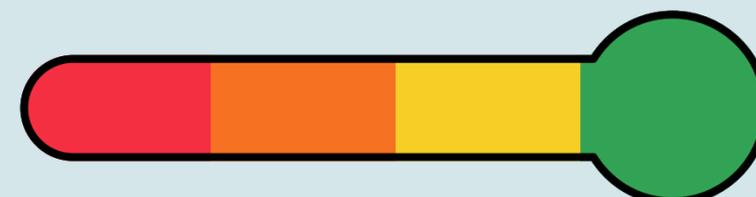
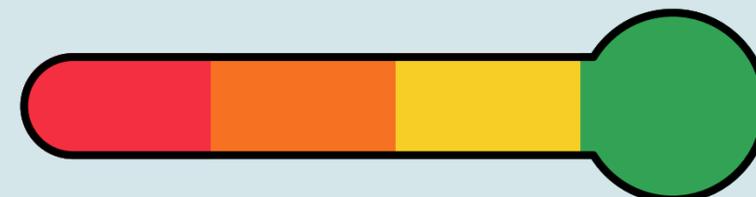
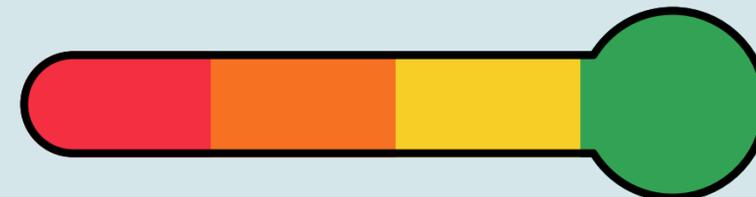
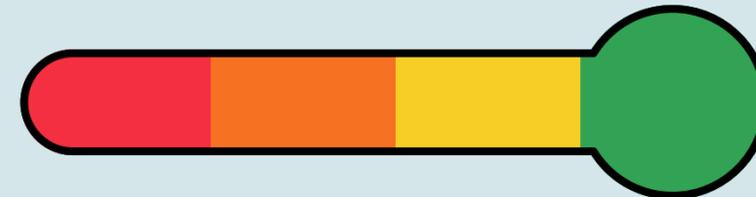
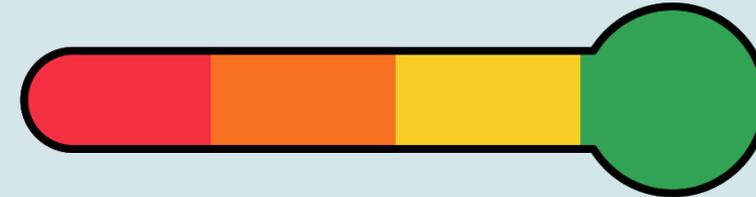
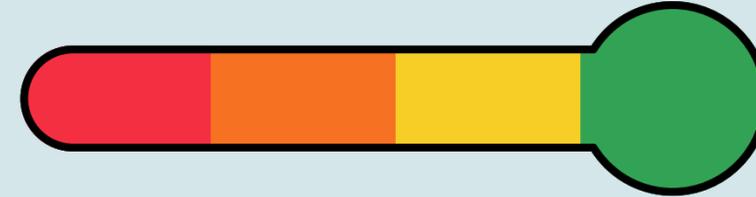
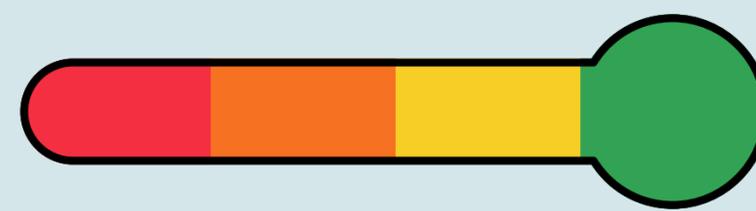


A la hora de tener una conversación:

- **Debilidades** personales
- **Amenazas** que encuentras
- **Fortalezas** personales
- **Oportunidades** de mejora

# OCHO COSAS CLAVE EN LA AMISTAD

- Se un buen oyente.
- Evita los cuchicheos. La gente tiende a respetar y confiar en aquellos que nunca hablan mal de los demás
- Evita comentarios sarcásticos o irónicos así como etiquetar a los demás. Ayuda a la gente a levantarse, no la hundas.
- Preocúpate de los demás, de sus deseos y necesidades. No persigas una amistad tan solo por tu propio interés.
- No seas siempre-siempre crítica con los demás, pero no tengas miedo de hablar claro cuando un verdadero amigo sí lo haría.
- Respeta la opinión de los demás. Tú no tienes razón siempre.
- Defiende la verdad, pero sin “atacar” a la persona.
- Recuerda la regla de oro: “haz a los demás lo que te gustaría que te hicieran a ti” y “trata a los demás como lo haría Jesús”



Para cada punto hay un termómetro. Cada color se explica en la siguiente leyenda. Haz una cruz en cada termómetro para evaluarte.

Tengo que trabajar este punto bastante



Soy consciente. Lo hago mal en situaciones concretas



Estoy trabajando en ello, tengo puntos concretos de lucha



Es una virtud en mí, sé que es uno de mis puntos fuertes





# VENTANA DE JOHARI: CONTENIDO

“Tengo ideas claras y quiero transmitir las pero...”

- Cuando quiero abordar un tema apostólico con una amiga soy poco natural.
- Cuando quiero decir algo o corregir a alguien, una cosa es lo que pienso y otra lo que me atrevo a decir.
- Cuando invito a alguien lo hago con miedo al NO.
- Me tenso al meterme en temas personales de mis amigas y eso hace que no me sepa expresar.
- Querría ser más lanzada y abierta pero yo misma me veo incapaz o creo que no soy quién para...

Desde el **CÓMO SOY y CÓMO SER** piensa en tu forma de afrontar planteamientos audaces, conversaciones, invitaciones...

A veces es grande la confianza que tenemos con nuestra gente pero, hay un freno personal ante el apostolado. “No sé, no puedo”... ¿Por qué?

A veces nuestras formas pueden generar en el otro sentimientos de presión, desconfianza, juicio... **LA CONFIANZA de la AMISTAD es la clave** para poder decir las cosas como las pensamos, desde la base de conocernos bien y querernos mucho.

Siempre podemos mejorar en lo que a nuestra lucha personal se refiere, por eso, este taller va de quitarnos los miedos a la hora de transmitir y hablar, porque confiamos en haber asentado esa base de cariño y confianza de la que el otro no duda, y porque tenemos una formación sólida y una vida interior vibrante.

# MICRO 2: SPEAKER

VENTANA DE JOHARI

Esta dinámica sirve para conocerte en 360°. Te puede ayudar a descubrir tus puntos fuertes y tus ámbitos de mejora desde una perspectiva práctica



## Lo que conoces de ti y los demás también **ÁREA PÚBLICA**

Experiencias positivas y negativas, fortalezas y defectos que tienes a la hora de afrontar conversaciones trascendentes, personales, profundas... (Apóyate en lo que ya conoces de ti)

## Lo que los demás te pueden decir sobre ti que tú desconoces **ÁREA CIEGA**

Puedes pedir consejo, feed-back a quienes te conocen y te suelen escuchar para saber en qué mejorar a la hora de transmitir tus ideas, tu experiencia...

## Lo que conozco sobre mí y oculto a los demás **ÁREA OCULTA**

Piensa y concreta aquellas malas experiencias, miedos, vergüenza, que hayan podido generar en ti o en la otra persona  
distanciamiento, desconfianza, prejuicio... (Esto es lo que te frena)

## Lo que ni yo ni los demás conocemos sobre mí **ÁREA DESCONOCIDA**

Ante situaciones que desconocemos no podemos saber cómo reaccionar. Hay una parte importante del apostolado que recae sobre nuestra oración. Esta ventana la llevamos con Dios.

Con esta dinámica nos centramos en nuestras habilidades sociales: virtudes humanas que hacen amable la conversación, el diálogo y la convivencia.

# MICRO 2: SPEAKER

VENTANA DE JOHARI



Esta dinámica sirve para conocerte en 360°. Te puede ayudar a descubrir tus puntos fuertes y tus ámbitos de mejora en cuanto a la parte práctica de una conversación.

Lo que conoces de ti y los demás también

Lo que los demás te pueden decir sobre ti que tú desconoces

Lo que conozco sobre mí y oculto a los demás

Lo que ni yo ni los demás conocemos sobre mí

# HOJA DE RUTA PARA ESTAR EN 1ª LÍNEA 3



# PLANO INCLINADO: pasos

Para seguir los pasos de Dios con las almas: **“Recógete, busca a Dios en ti y escúchale”.**

El afán apostólico es una manifestación de la vida interior, por ello nuestra urgencia es la del Señor que nos “primerea” y nos da el amor que Él quiere que descubran también muchos que todavía no lo conocen.

**“Habla con Dios de tus amigos y a tus amigos de Dios”.**

La idea de este plano inclinado es aprender a concretar con el Señor, no sólo qué quiere de nuestros amigos y familiares, sino cómo quiere que le ayude y porqué yo.

Con este plano puedes hablar con el Señor para descubrir qué necesitan los demás para ser más felices de verdad; a partir de ahí, se trata de descubrir cómo hacerles llegar ese mensaje; por eso el plano se reza de arriba hacia abajo. Desde la idea principal hasta el detalle de dónde y cómo se lo digo, y luego se pone en práctica de abajo hacia arriba. Es un plano vivo y susceptible de cambios y modificaciones.

**Ejemplo** de un plano inclinado:

Lo que estamos haciendo

1. Veo que mi amiga necesitaría poner su felicidad en cosas que dan más **sentido a la vida**, como por ejemplo, darse a los demás. Está muy centrada en el dinero y en su imagen hacia los demás.
2. Para que conecte con eso primero tendría que rezar y crecer en vida interior y descubrirlo a través de alguna experiencia concreta.
3. Necesita trabajarse la fortaleza en cosas pequeñas como ser un poco más sobria o constante.
4. Yo he luchado en eso, me costó, me planteé esa lucha porque me atraía la fuerza y la convicción con la que me lo planteó mi amiga, fue porque ella me lo dijo, una persona importante para mí.
5. En una conversación me hizo ver mi realidad y luego me mandó un whatsapp con un plan de acción pensado para mí. Me habló con fuerza, pero noté que lo había rezado y, sobre todo, que había dedicado un tiempo a pensar en mí. Había confianza y cariño, por eso aceptaba lo que me dijera.
6. Pensando en ella, todo le entra mejor cuando quedamos a comer y hablamos de todo un poco. Luego tomando una cerveza siempre tocamos los temas importantes... Le voy a proponer que me ayude con los disfraces de la comedia y así se compromete y da de su tiempo sin nada a cambio, así puede rodearse indirectamente del ambiente de generosidad y del motivo de porqué estamos allí **cosiendo**.

Lo que parece que hacemos

Piénsala de arriba a abajo  
Ponla en práctica de abajo  
a arriba

## ¿Por qué se lo digo?

1

¿Qué veo con **Jesús** que necesita esta amiga para ser realmente **feliz**?

2

¿Qué **pasos previos** necesitaría dar **para poder llegar** a conseguirlo/descubrirlo/verlo?

3

¿Tiene la **virtud y la base humana** para llegar a conseguir esa meta?

4

¿Qué me ha **ayudado a mí a conseguir eso**? ¿He pasado por ahí o necesito algún consejo?

5

¿**Cómo me ayudaron a mí** a crecer en ese aspecto de mi personalidad, de mi vida...?

6

Conociéndola, ¿**Cómo le acompaño** para que **quiera** mejorar en este aspecto concreto?

## ¿Cómo se lo digo?

## ¿Qué le digo?

- DIMENSIONES**
- Humano-virtudes
  - Trabajo
  - Doctrina
  - Apostólica
  - Espiritual

# PARA COMPARTIR



## MOMENTOS DE AUDACIA

“Me lancé y...”  
“Lo recé y...”  
“La llamé y...”  
“Se lo dije y...”

Lo que ves que te funciona  
Experiencias positivas  
Ese consejo que fue clave



Lo que **NO** se debe hacer  
¿Algún consejo que  
aportar?  
A mí me pasó que...



Temas “clave” que nos  
cuestan más abordar

Y tú, ¿Cómo lo haces?

Os recomiendo...  
A mí me salió genial...  
Yo suelo...

En esta última parte se trata de compartir **TIPS experienciales**. Consejos concretos, maneras de hacer, formas de decir. Un diálogo abierto y vivo donde nos ayudemos con consejos simples que puedan enriquecernos. Un momento distendido del que nos podamos llevar trucos reales para ser apóstoles del día a día.



# PARA TI

Escribe en estos bocadillos los trucos o tips que quieras compartir y anota los que te sirvan de las demás.

A mí me ayuda...

Ante temas concretos y más personales yo... por ejemplo...  
(Confesión; marido, hijos, hermanos; temas socialmente sensibles...)

Lo que yo he descubierto  
que mejor no hacer...

Un momento de audacia que salió bien...