

# TUTORÍA ADVIENTO 2019 ESO Y BACHILLERATO

## Objetivos

1. Motivar el tiempo litúrgico en el que nos encontramos.
2. Descubrir que regalándonos a los demás seguimos haciendo presente el nacimiento de Jesús.
3. Descubrir todo el potencial que tenemos en nuestro interior.

## Material

- Documento 1 (una copia por alumno)
- Vídeo John Lewis
- Documento A3 con el secreto
- Chinchetas, lana y corcho (optativo)
- Una caja envuelta en papel de regalo

## Desarrollo

### 1. Nos situamos (3 minutos)

Les pedimos que hagan una lluvia de ideas sobre la palabra Adviento. Seguro que entre todo lo que digan podemos sacar las conclusiones adecuadas. (Nos ayudamos de las siguientes ideas)

El Adviento es el comienzo del Año Litúrgico, empieza el domingo más próximo al 30 de noviembre y termina el 24 de diciembre. Son los cuatro domingos anteriores a la Navidad y forma una unidad con la Navidad y la Epifanía.

El término "Adviento" viene del latín *adventus*, que significa *venida, llegada*. El color usado en la liturgia de la Iglesia durante este tiempo es el morado. Con el Adviento comienza un nuevo año litúrgico en la Iglesia.

El sentido del Adviento es avivar en los creyentes la espera del Señor.

Les explicamos que vamos a trabajar el adviento desde una sesión de interioridad a través de la cual, poco a poco, iremos descubriendo el sentido personal y como clase que le queremos dar a este tiempo. Todo lo que vamos a hacer lo hacemos desde la libertad y desde esa actitud también tenemos que respetar a todos los compañeros y profesor.

## 2. Silencio In (5 minutos)



### Respiración consciente:

- Posición de equilibrio: Vamos a comenzar este momento facilitando un espacio para prepararnos internamente para la sesión. Para ello, pedimos a los alumnos que adopten la **posición de equilibrio sentados**, a saber:
  - La espalda apoyada en el respaldo
  - Los dos pies apoyados en el suelo
  - Las manos apoyadas sobre el regazo o sobre la mesa evitando sujetar la cabeza con las manos o recostarse sobre la mesa.
  - Se trata de adquirir una postura o suficientemente cómoda para no tener que cambiarla ni moverse continuamente con la consiguiente ruptura de la concentración.
- A continuación, les vamos a invitar a tomar consciencia de su respiración. Aconsejamos que cierren los ojos y sin alterar el ritmo, iremos sintiendo como el aire entra en nuestro cuerpo y como sale. Cada vez que el pensamiento se nos vaya a otra cosa, intentaremos poner de nuevo la atención en la respiración.
- Mientras seguimos siendo conscientes de nuestra respiración, proponemos que cada vez que inspiren pronuncien mentalmente su nombre y cada vez que espiren, pronuncien, también mentalmente, alguna de sus cualidades o talentos personales. Les ponemos un ejemplo. Al inspirar digo "Natalia" y al espirar "cariñosa". Les decimos que mantengan la atención en la respiración y estas dos palabras durante un tiempo (podemos estar aproximadamente 1 o 2 minutos según los veamos). Es posible que se te vengan a la cabeza más cualidades, no pasa nada, pero intenta centrarte en pronunciar todo el rato aquella que has elegido primero.
- Para cerrar este momento podemos decirles que poco a poco abran los ojos sintiendo la cantidad de cualidades que hay a su alrededor junto a la suya propia y qué sensación le causa esto. Todas estas cualidades las podemos convertir en un regalo cuando las ponemos a disposición de los demás.



## 3. Secreto In (3 minutos)

En este momento sacamos la caja de regalo que tenemos preparada. Se la mostramos y sacamos, en primer lugar, las chinchetas que previamente habremos metido dentro. Les decimos que ahora después descubriremos para qué sirven. A continuación, sacamos el A3 con el secreto impreso y les decimos, sin mostrarles la frase, que también viene un enlace a un vídeo de youtube. Proyectamos el vídeo (disponible descargado) y a continuación mostramos el A3 con el secreto "**Some gifts are more than just a gift**" (Algunos regalos son más que un regalo) y lo colocamos en algún lugar visible durante la sesión.

[https://www.youtube.com/watch?v=mNbSgMEZ\\_Tw](https://www.youtube.com/watch?v=mNbSgMEZ_Tw)

#### 4. Experimentos In (25 minutos)+



##### a) El hoy es un regalo: (5 minutos)

En este momento podemos elegir entre varias opciones según sea más adecuado para la clase con el que estemos trabajando.

- Transmisión de las ideas que aparecen en el siguiente texto.
- Lectura del texto individual
- Lectura del texto todos juntos y luego individual

Comenzamos un tiempo en el que por todas partes nos van a recordar que es un tiempo para regalar, un tiempo para comprar y por supuesto, un tiempo para pedir, porque, claro está, nosotros también queremos que nos regalen todas esas cosas “que tanto necesitamos y deseamos” y que, por supuesto, “van a aumentar nuestra felicidad”, al menos un ratito.

Sin embargo, también todos hemos tenido la suerte de experimentar el regalo como presente. Porque, “el hoy es un regalo, por eso se le llama presente”. Ese presente que nos entrega otra persona en forma de conversación, compañía, cariño, abrazo, sonrisa, escucha, solidaridad, mi tiempo o conversación dejando el móvil a un lado, y ¿por qué no?, también ese detalle material pensado especialmente para nosotros. De esto va el Adviento, de llenar nuestra vida del **Ahora de Dios**, de experiencias de amor, que nos lleven al **Ahora del pesebre**. A pesar de que hace más de dos mil años de esto, la forma de seguir haciendo “presente” ese pesebre es que nuestra historia personal, **nuestros “ahoras”** sean continuadores de esa gran historia de amor que Dios comenzó al encarnarse en un pequeño bebé.

##### b) Reflexión personal: (25 minutos)

Les entregamos el documento 1: “el mapa de tu Adviento” para que realicen un trabajo personal con los siguientes pasos.

1. Responder a las preguntas que vienen en el documento en un folio o libreta personal.

*¿Dónde quiero hacerme presente, ser presente (regalo) para que el amor de Dios sea un regalo? ¿En qué ubicaciones? ¿Con qué personas más o menos cercanas? ¿Qué*

*actitudes o acciones quiero llevar a cabo en cada ubicación o con cada persona para que sean experiencias del amor de Dios?*

2. Plasmar las respuestas como ubicaciones en el documento 1 en los círculos en blanco que aparecen en el mapa. Esas ubicaciones serán las que les guíen en su itinerario hacia Belén durante este Adviento. Les recordamos para este momento que disponen de esa cualidad que se repitieron al principio de la sesión y de otras muchas que seguro que tienen. Se trata de ser regalos que sean algo más que un regalo para muchas personas. Todas esas experiencias de amor que queremos provocar nos llevarán al pesebre.

Otras ideas: El documento 1 se puede modificar en Word y colocar el mapa de la ciudad en lugar del mapa de España. Además, también se podrían quitar los círculos en blanco y que cada uno tuviera una lámina de corcho donde colocar sus ubicaciones (chinchetas) con un papelito donde escriban las respuestas a las preguntas. Después, se podrían unir las chinchetas con lana en el orden que se quiera y con la forma deseada de forma que nuestro itinerario termine en la ubicación del pesebre.

### 5. Poso In (3 minutos)



En un momento de silencio en el que podemos poner música tranquila, invitamos a que durante dos minutos contemplen cómo ha quedado su mapa, qué sensaciones les produce. No es el momento para nuevos compromisos. Completarán la parte de abajo del documento “después de contemplar mi mapa me siento...”

### 6. Charla In (5 minutos)



Vamos a compartir lo más significativo de nuestro mapa con nuestros compañeros. Podemos hacerlo en parejas, grupos base o en asamblea.

### 7. Eco In (2 minutos)

Podemos dejar colocado el secreto que ya pusimos visible al principio de la sesión para que nos recuerde la posibilidad que tenemos de ser regalo para muchas personas.

Por otro lado, les indicaremos que doblen y guarden su mapa en su carpeta o agenda. En las oraciones diarias haremos referencia a este mapa para que nos guíe en el itinerario hacia el pesebre.

