

# SEPTIEMBRE

SEPTEMBER / SETEMBRE / IRAILA / SETEMBRO



## LOS TOPTEN DEL Pensamiento Crítico



#PIENSAPORTIMISMO

DESDE DENTRO



## LOS SABIOS Y EL ELEFANTE

Érase una vez seis hombres sabios que vivían en una pequeña aldea. Los seis sabios eran ciegos. Un día alguien llevó un elefante a la aldea. Los seis sabios buscaban la manera de saber cómo era un elefante, ya que no lo podían ver. ¡Ya sé, palpémoslo! Dijo uno de ellos, ¡Buena idea! dijeron los otros. El primero tocó las orejas del elefante, notaba como se movían de un lado a otro, así que dijo: "un elefante es como un gran abanico". El segundo tocó las patas del elefante "es como un árbol". "Los dos estáis equivocados", dijo el tercero, "el elefante es como una sogá", le estaba tocando la cola. Justamente entonces el cuarto, que estaba tocando los colmillos dijo "el elefante es como una lanza". "No, no" gritó el quinto sabio, "es como un muro alto", había estado tocando el costado. El sexto sabio, que estaba tocando la trompa dijo "no, estáis todos equivocados, el elefante es como una serpiente". "No, como una sogá", "no, como un árbol", "no, como un abanico".... Siguieron discutiendo durante días y días sin llegar a un acuerdo.

¿Y si aplicas los "topten" a esta historia? ¿Cómo sería?

## ORACIÓN



Aquí estoy Señor,  
 como un signo de interrogación  
 que espera la respuesta  
 Endereza mi pregunta y hazla  
 un signo de admiración agradecida.  
 Aquí estoy Señor, hueco  
 como la palma de la mano,  
 hecha un cuenco  
 para recibir el agua  
 sin demora. Que sea capaz de escuchar,  
 de abrir mi mente, de dialogar,  
 de expresar lo que pienso en libertad  
 y acoger la palabra y las razones de los otros  
 Enséñame a ser flexible,  
 a ablandar mi rigidez,  
 abre mi corazón, mi mente, mi voluntad  
 Aquí estoy, Señor,  
 acogiendo tu don en mis búsquedas,  
 mis preguntas, mis pensamientos y  
 mis decisiones. Acogiendo,  
 la alegría y la paz  
 de tu misterio.

# OCTUBRE

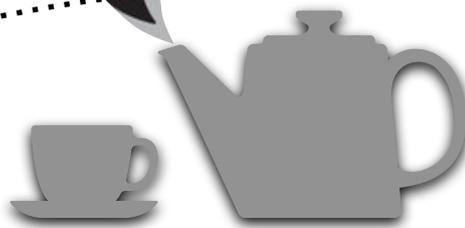
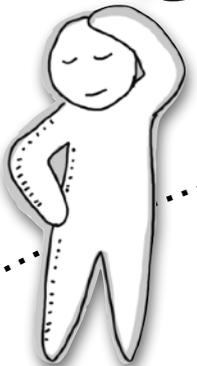
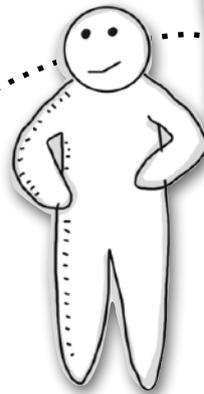
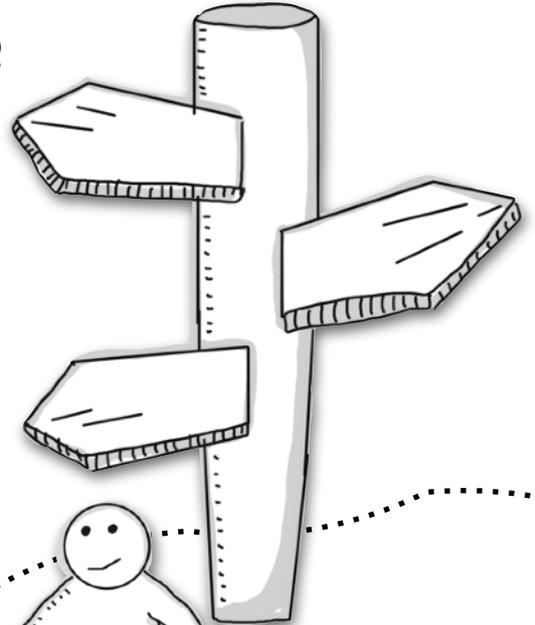
OCTOBER/OCTUBRE/URRIA/OCTUBRO



## ¿TOMAS ALGO PARA SER FELIZ?

# SÍ

#decisiones



## ORACIÓN @



## DESDE DENTRO

Quiero, Señor, ir por el camino de la vida con la libertad del Evangelio.  
Quiero dejar atrás las llamadas opresoras del egoísmo, el poder y la violencia.  
Quiero hacer de tu Evangelio la norma de mi vida, escucharlo día y noche hasta que penetre en el fondo de mi alma.  
Quiero seguir el camino del hombre y la mujer nuevos, el camino de quienes dicen sí a la vida y al amor.  
Ayúdame, Señor, a pararme en cada encrucijada para ser capaz de decidir la dirección correcta, el camino de la vida generosa y pacífica, el camino de la verdad y la justicia, el camino de la acogida y el respeto.  
Ayúdame, Señor a ser tu discípulo porque contigo el camino se hace suave y ligero y podré aprender a ser libre como el viento de tu Espíritu.

Vamos a practicar la toma de decisiones en cuatro sencillos pasos:

1. Elige una cuestión sobre la que tengas que tomar una decisión. Selecciona las dos o tres opciones posibles y escríbelas.
2. Para cada opción pon dos columnas, en una anota las ventajas o consecuencias positivas de tomar esa decisión y en la otra las desventajas o consecuencias negativas.
3. Escribe también los condicionantes, miedos o circunstancias que te influyen para tomar la decisión.
4. Haz una valoración de las ventajas que vas a conseguir en cada caso y de las desventajas que estás dispuesto a asumir. Ten en cuenta cómo vas a hacer frente a los condicionante... y decide. Luego, actúa en consecuencia

# NOVIEMBRE

NOVEMBER/NOVEMBRE/AZAROA/NOVEMBRO



## # EMPRENDE

ORACIÓN 

 DESDE DENTRO

Señor, te doy gracias por las personas que son capaces de hacer realidad sus sueños con libertad y creatividad. Gracias por los que imaginan y diseñan lo que antes no existía, los que inventan aquello que hace nuestra vida mejor, los que curan y los que investigan cómo curar enfermedades que todavía no existen, los que exploran y llegan hasta donde nadie ha ido jamás, los que crean belleza con sus manos, los que inspiran con sus palabras o con su música... Gracias por los que miran una página en blanco y ven una novela, los que ven un lienzo vacío y ya tienen en su mente una pintura hermosísima, los que ven una piedra y sueñan con una catedral, los que tienen un chip en sus manos y ya imaginan la siguiente generación de dispositivos inteligentes. Gracias, Señor por los emprendedores, por las personas que están suficientemente locas como para soñar que se puede cambiar el mundo y empezar a hacerlo.

Siéntate en una posición cómoda.  
Céntrate en tu respiración y relájate.

Imagina cómo será tu vida dentro  
de 5, 10 o 20 años... ¿Dónde te  
gustaría estar? ¿Con  
quién? ¿Qué te  
gustaría

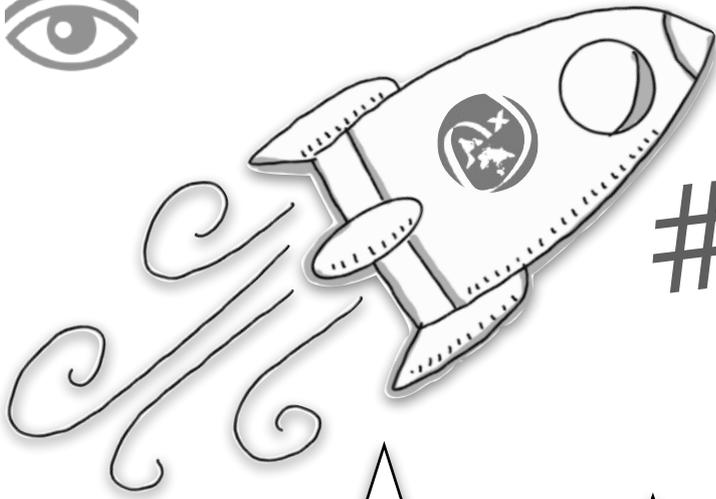
estar

haciendo?

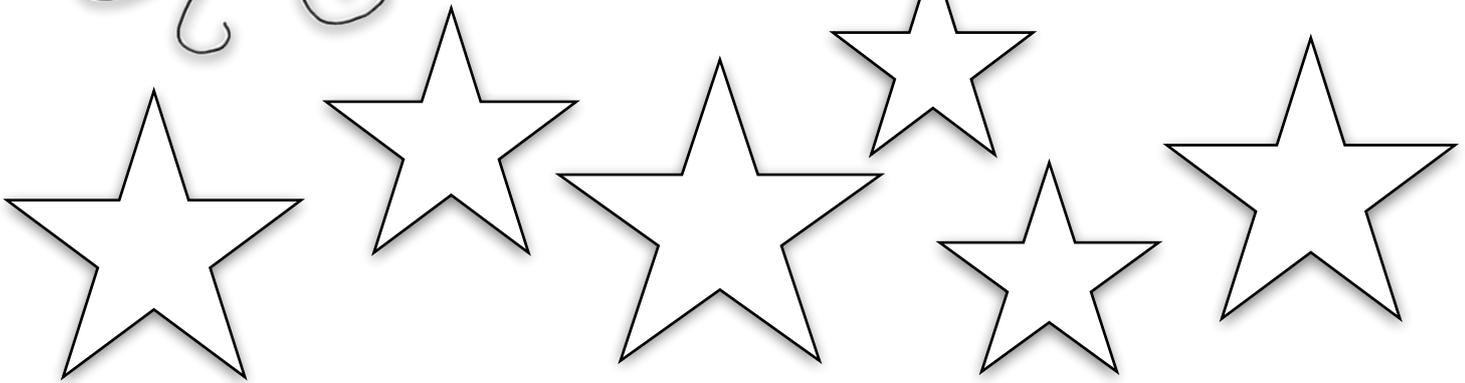


# DICIEMBRE

DECEMBER/DESEMBRE/ABENDUA/DECEMBRO



**MI**  
#proyecto  
de **VIDA**



## ORACIÓN

Padre, haz de mí lo que quieras.  
Sea lo que sea, te doy las gracias.  
Estoy dispuesto a todo,  
lo acepto todo,  
con tal de que tu voluntad  
se haga en mí  
y en todas tus criaturas.  
No seseo nada más, Dios mío.  
Pongo mi vida en tus manos.  
Te la doy, Dios mío,  
con todo el amor de mi corazón,  
porque te amo  
y porque para mí amarte  
es darme,  
entregarme sin medida,  
con infinita confianza,  
porque Tú eres mi Padre.

## DESDE DENTRO

¿Qué metas tengo en la vida? ¿Qué me gustaría conseguir?

Escríbelo con una palabra clave en las estrellas del dibujo

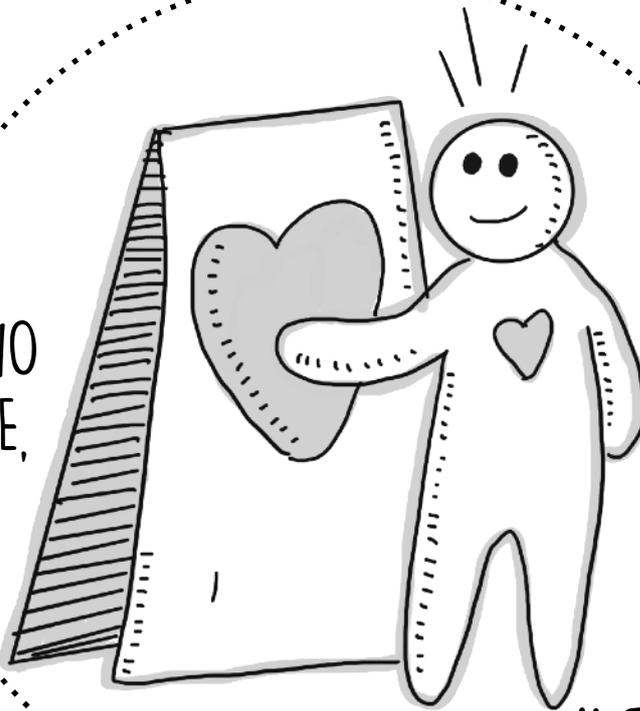


# ENERO

JANUARY/GENER/URTARRILA/XANEIRO



NO TE  
ENTRETENGAS  
CON LO QUE NO  
ES IMPORTANTE,  
BUSCA LO  
ESENCIAL



#GRATUIDAD

## ORACIÓN

*José M<sup>o</sup> Rodríguez Olaizola SJ*

Mi equipaje será ligero  
para poder avanzar rápido.  
Tendré que dejar detrás de mí la carga inútil:  
las dudas que paralizan y no me dejan mover.  
Los temores que me impiden  
saltar al vacío contigo.  
Las cosas que me encadenan y me aseguran.  
Tendré que dejar detrás de mí  
el espejo de mí mismo,  
el "yo" como únicas gafas,  
mi palabra ruidosa.

Y llevaré todo aquello que no pesa:  
muchos nombres con su historia,  
mil rostros en el recuerdo,  
la vida en el horizonte,  
proyectos para el camino.  
Valor si tú me lo das,  
amor que cura y no exige.  
Tú como guía y maestro.



## DESDE DENTRO

HAY COSAS SUPERFICIALES, HAY COSAS IMPORTANTES, HAY  
ALGUNAS COSAS QUE IMPORTAN...

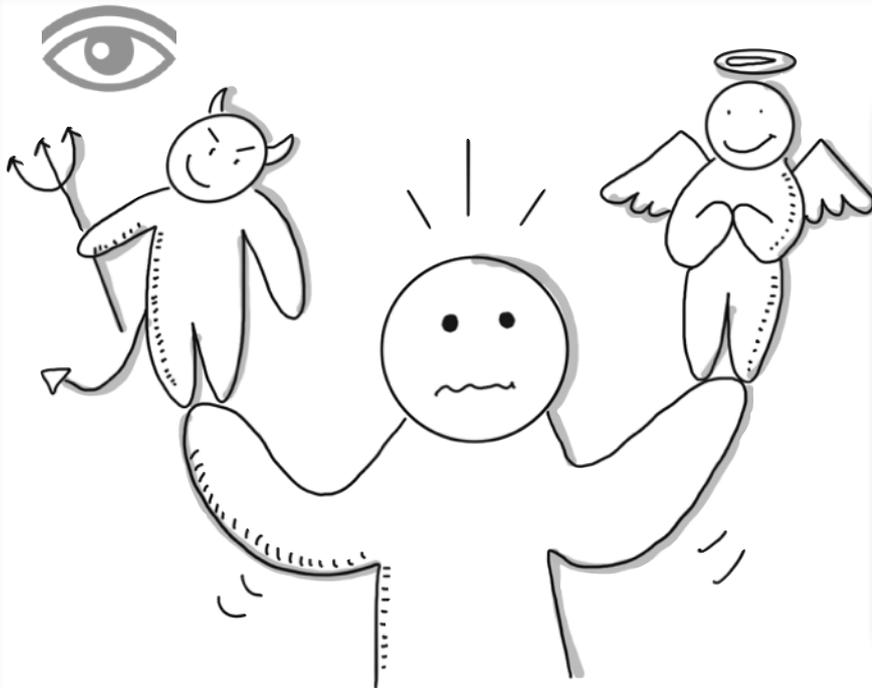
PARA SER LIBRES HAY QUE SOLTAR:  
UNA COSA MATERIAL QUE QUIERO SOLTAR...  
UN PENSAMIENTO QUE QUIERO SOLTAR...  
UN SENTIMIENTO QUE QUIERO SOLTAR...



LO PONGO EN UN AVIÓN DE PAPEL COMO ESTE... Y LO DEJO IR

# FEBRERO

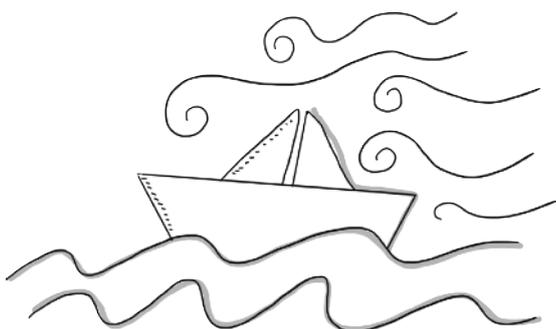
FEBRUARY/FEBRER/OTSAILA/FEBREIRO



#Auto  
CON  
TROL

## ORACIÓN

Señor, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para reconocer la diferencia.



## DESDE DENTRO

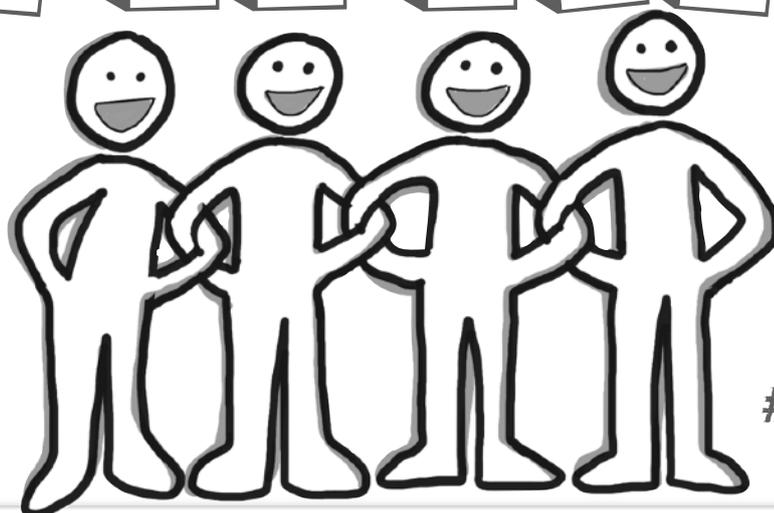
Respira en silencio durante unos instantes. Cuando tomes aire, repite mentalmente una palabra que exprese todo lo bueno que quieres que llene tu corazón: paz, bondad, amor, serenidad... Cuando expulses el aire, repite mentalmente una palabra que exprese todo lo negativo que quieres alejar: egoísmo, ira, miedo, violencia... Repite este ejercicio durante unos minutos

# MARZO

MARCH/MARÇ/MARTXOA/MARZO



NO AL ACOSO



#StopBullying

## ORACIÓN

Señor, haz de mi un instrumento de tu paz.  
Que allá donde hay odio, yo ponga el amor.  
Que allá donde hay ofensa, yo ponga el perdón.  
Que allá donde hay discordia, yo ponga la unión.  
Que allá donde hay error, yo ponga la verdad.  
Que allá donde hay duda, yo ponga la Fe.  
Que allá donde desesperación, yo ponga la esperanza.  
Que allá donde hay tinieblas, yo ponga la luz.  
Que allá donde hay tristeza, yo ponga la alegría.

Oh Señor, que yo no busque tanto ser consolado,  
cuanto en consolar,  
ser comprendido, cuanto en comprender,  
ser amado, cuanto en amar.

Porque es dándose cómo se recibe,  
es olvidándose de sí mismo como uno se encuentra  
a sí mismo, es perdonando, como se es perdonado,  
es muriendo como se resucita a la vida eterna.



## DESDE DENTRO

**Si eres víctima:** No olvides que nadie tiene derecho a insultarte, humillarte, amenazarte, aislarte, difundir rumores sobre ti o pegarte.

Si te hacen daño te sientes triste, avergonzado y aislado, incluso puedes llegar a sentirte culpable. No lo hagas, cuéntalo, pide ayuda y define tus derechos sin violencia.

**Si eres agresor:** ¿Por qué haces daño? ¿Porque quieres ser líder y crees conseguirlo sometiendo a los demás? ¿porque también has sufrido violencia? ¿porque no sabes solucionar tus problemas de otra forma?

Tienes un problema ya que no tienes verdaderas relaciones de amistad sino de temor, y a la larga, te quedarás solo, sin no aprendes a tratar a los demás con respeto. Párate a pensar. Trata a los demás como quieres que te traten.

**Si eres espectador** ¿Por qué no haces nada? Tal vez piensas que ayudar a la víctima te puede perjudicar. Así solo consigues que el agresor se sienta más fuerte. Sé solidario. Si presencias acoso escolar, cuéntalo. No eres un chivato por apoyar al que sufre.

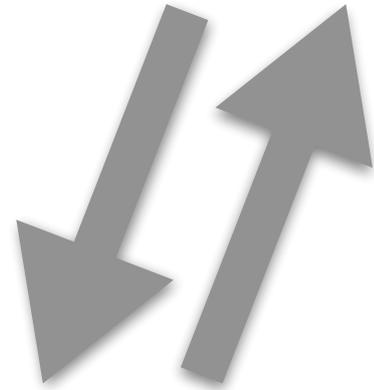
Fuente: Fundación ANAR

# ABRIL

APRIL / ABRIL / APIRILA / ABRIL



## LIBERTAD



## #Responsabilidad

### ORACIÓN

*Papa Francisco*

Dios omnipotente,  
que estás presente en todo el universo  
y en la más pequeña de tus criaturas,  
Tú, que rodeas con tu ternura todo lo que existe,  
derrama en nosotros la fuerza de tu amor  
para que cuidemos la vida y la belleza.  
Inúndanos de paz para que vivamos como  
hermanos y hermanas sin dañar a nadie.  
Dios de los pobres, ayúdanos a rescatar  
a los abandonados y olvidados de esta tierra  
que tanto valen a tus ojos.  
Sana nuestras vidas, para que seamos  
protectores del mundo y no depredadores,  
para que sembremos hermosura  
y no contaminación y destrucción.  
Toca los corazones de los que  
buscan sólo beneficios  
a costa de los pobres y de la tierra.  
Enséñanos a descubrir el valor de cada cosa,  
a contemplar admirados, a reconocer que estamos  
profundamente unidos con todas las criaturas en  
nuestro camino hacia tu luz infinita. Gracias porque  
estás con nosotros todos los días. Aliéntanos, por  
favor, en nuestra lucha por la justicia, el amor y la paz.



### DECÁLOGO INFANTIL "ENLÁZATE POR LA JUSTICIA"

1. Sé una persona solidaria, sobre todo, con los que tienen menos que tú.
- 2 Aprende a valorar lo bueno y sencillo para darte cuenta de que se puede ser feliz con muy poco.
- 3 Piensa cada día en un pequeño cambio que puede hacerte más cuidadoso de lo que te rodea.
- 4 Disfruta contemplando la variedad de animales y plantas que nos rodean.
- 5 Anima a tu familia y a tus amigos a comprometerse con el medio ambiente y con los pobres.
- 6 Sé responsable y comprométete. Este es el paso más difícil y el más importante.
- 7 Haz ver a los adultos que te rodean que el dinero no es lo más importante.
- 8 Busca en el Evangelio cómo se relacionaba Jesús con las demás personas, los seres vivos y la naturaleza.
- 9 Aprende cómo cuidar nuestra casa común, el planeta.
- 10 Reconoce que lo más importante son las personas y comprende que no todo lo puede arreglar la ciencia o la tecnología.

# MAYO

MAY/MAIG/MAIATZA/MAIO



LIBRES  
para #liberar



ORACIÓN 



DESDE DENTRO

Señor Jesús, tú que fuiste libre frente a los poderosos, tú que no fuiste esclavo de del dinero ni la comodidad, haznos libres para vivir tu Evangelio, libres para amar, libres para elegir una vida auténtica, libres para romper las cadenas que hacen que vivamos una vida a medias, libres para soñar, con los pies en la tierra y el corazón en la eternidad.

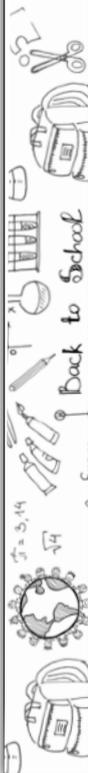
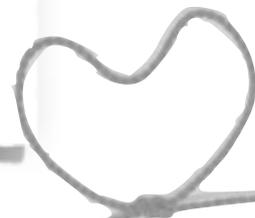
Tú que te acercaste a las personas para liberarlas de sus esclavitudes y darles su verdadera talla humana. Tú que liberaste al paralítico y al leproso y que invitaste a ricos y fariseos a nacer para vivir una vida nueva, ayúdanos a ser libre para liberar. Renueva nuestro compromiso para que levantemos al caído, animemos al deprimido, acompañemos al solitario, abramos la cárcel del prisionero y rompamos las cadenas del esclavo.

Así seremos también libres para tomar tu cruz y tú nos darás la libertad definitiva de tu resurrección.

¿QUÉ ESTÁ PASANDO EN EL MUNDO ESTOS DÍAS? VISUALIZA LAS COSAS QUE HAS ESCUCHADO QUE SUCEDEN CERCA O LEJOS EN ESTE TIEMPO... ¿DÓNDE HAY FALTA DE LIBERTAD? PON NOMBRE A ESOS ESLABONES...

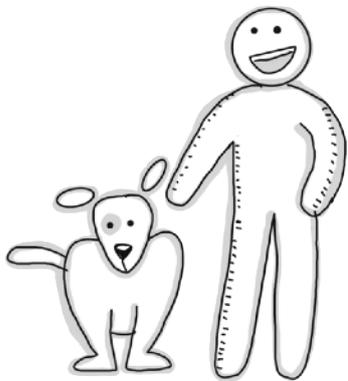
¡Y DALE LA VUELTA! ¿CÓMO PUEDES CONTRIBUIR A CONSTRUIR OTRO TIPO DE "CADENA"?

LA VERDAD OS HARÁ LIBRES.  
EL AMOR OS HARÁ LIBRES.  
LA JUSTICIA OS HARÁ LIBRES.  
LA TERNURA OS HARÁ LIBRES.  
LA PAZ OS HARÁ LIBRES.  
LA HUMILDAD OS HARÁ LIBRES.

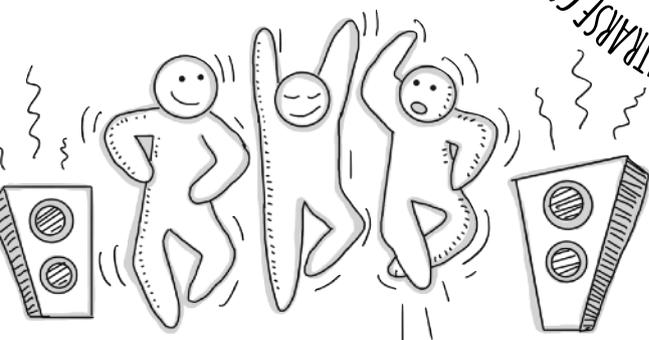


# JUNIO

JUNE / JUNY / EKAINA / XUÑO



Escuchar música  
DESCANSAR  
ver series  
#Tiempolibre  
HACER DEPORTE  
viajar  
pasar  
ENCONTRARSE CON AMIGOS  
beber  
VER PELÍCULAS O SERIES



DESDE DENTRO

## ORACIÓN

Enséñame, Señor, en mi tiempo libre, a dejarme cautivar por las cosas importantes. Que dedique tiempo a las personas que quiero, Que me acompañe la risa profunda y la compañía sincera. El afán de cada día multiplica nuestra vida de quehaceres, urgencias, agobios, prisas e impacencias.

Necesitamos el reposo y sosiego.

Necesitamos la paz y el diálogo.

Necesitamos el encuentro y la ternura.

Que haga de mi tiempo libre un lugar para disfrutar y aprender, crecer y compartir, encontrarme conmigo mismo y con otros abrir horizontes, hacer fiesta auténtica que llene el corazón. En este tiempo de calma, regalar lo que soy y lo que tengo... regalar mi tiempo.

Al terminar etapas, o ciclos, o cursos, como que parece natural el echar la vista atrás y pensar: "¿qué ha pasado?" "¿Cómo ha sido todo?" "¿Se cumplieron mis expectativas?" "¿En qué he acertado, y en qué he podido equivocarme?"... Es necesario que nuestras miradas atrás no se conviertan en una evaluación de objetivos puramente formal. Aunque haya muchas cosas pequeñas que revisar, lo más importante es valorar las cosas que, en mi vida, van suponiendo la entrada de la humanidad a borbotones (la propia y la ajena). Y, mucho antes de evaluar o planificar, previo a todo análisis riguroso, es justo dar un tiempo al agradecimiento.

En este contexto, puedo dedicar un tiempo a ir recorriendo los nombres, los rostros, las historias que se han ido cruzando con la mía en el curso que termina. Y, ante todo, le doy gracias a Dios: por lo que han aportado, por lo que han enseñado, por lo compartido, por lo buscado, por lo encontrado y lo que aún sigue pendiente; por los sueños y por las presencias; por las palabras dichas y los silencios acompañados; por los nombres de mi vida y sus historias. Y siento que en mi descanso también esas historias "reposan" conmigo.

Pensar por un rato en lo que uno ha hecho. En las conversaciones mantenidas. En los rostros contemplados. En las palabras dichas. En los aciertos y en los errores. En los compromisos adquiridos. En las caricias dadas y en las olvidadas. En las risas y llantos de ahora y de entonces. En los exabruptos contenidos, y en los pronunciados. Detenerse en silencio, sin la urgencia del siguiente paso, la próxima cita, el nuevo encuentro... y preguntarse: ¿qué queda de lo dicho y lo oído? ¿Qué aprendí de los errores y los aciertos? ¿Dónde está la marca de las caricias? ¿A dónde me han llevado los compromisos? ¿Qué puentes se han tendido, y qué caminos se han cerrado? ¿Qué huella ha quedado, indeleble, en algún camino?