
 <small>FUNDACIÓN</small> <b>MÉXICO UNIDO</b> <small>EN SU 100 ANIVERSARIO</small>	<b>Programa de Participación</b>			 <small>Cuenta Conmigo</small> <b>México!</b>
	<b>Sesión #33 ESPERANZA</b> <b>¡Sí se puede!</b>			
Número de Documento:	Fecha de Elaboración: Octubre	Versión: 001	Elaboró: BMG	

**Objetivo de la sesión:**  
Identificar el valor de la esperanza dar sentido a la propia existencia, y mejorar la convivencia con los demás., con el fin de enfocar su existencia a la trascendencia.

<b>1. SALUDO</b>	
<b>Tiempo: 2 minutos</b>	
<b>2. REAFIRMACIÓN DE LA SESIÓN ANTERIOR Y REVISIÓN DE ACTUAR PERSONAL Y GRUPAL</b>	
<b>Tiempo: 3 minutos</b>	
<b>3. INTRODUCCIÓN AL TEMA</b>	
<b>Tiempo: 5 minutos</b>	
<b>PREGUNTAS</b>	<b>PUNTOS A RECALCAR</b>
Piensen por 1 minuto en una frase que refleje la esperanza. - ¿A quién le gustaría compartirla con el resto del grupo? - ¿Para qué nos sirve el valor de la esperanza? - ¿Han tenido ilusiones en su vida? ¿cómo es una ilusión? - ¿Es lo mismo tener una ilusión y tener esperanza? - ¿Cuáles son sus ilusiones? - ¿Cuál es su más grande y profunda esperanza en la vida? - ¿Confían en su cumplimiento?	Ejemplo de frase: - “Algunos hombres ven las cosas como son y se preguntan ¿por qué?; yo sueño las cosas como no han sido nunca y me digo: ¿por qué no? – Robert Kennedy. - Para conservar no sólo los buenos ánimos y el optimismo, sino el sentido de toda nuestra vida. - No, la ilusión es: <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> Una alegría anticipada de algo que no está presente, pero que se espera poseer, conocer o descubrir. Es una realidad de nuestro estado de ánimo, es una emoción. </div> - La esperanza no es emocional y efímera, sino que se trabaja constantemente con la razón y la voluntad (querer – querer), para poder llevarla a cabo.
<b>4. SENSIBILIZACIÓN: CÁPSULA TELETÓN</b>	
Álvaro Hernández	
<b>Tiempo: 5 minutos</b>	
<b>PREGUNTA</b>	
- ¿Esta cápsula demuestra el valor de la esperanza? ¿cómo? - ¿Cómo hubiera enfrentado Álvaro y su familia esta situación sin la esperanza? - ¿En qué benefició a Álvaro y a su familia vivir el valor de la esperanza? - ¿Qué motivaba a su familia a conservar la esperanza?	
<b>5. TEMA: ESPERANZA</b>	
<b>Tiempo: 30 minutos</b>	
<b>5.1 FUNDAMENTOS</b>	
<b>PREGUNTAS</b>	<b>RESUMEN / RESPUESTAS</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Han perdido la esperanza en algún momento? ¿por qué? ¿qué sintieron?</li> <li>- ¿Cómo entienden ustedes el concepto de esperanza?</li> <li>- ¿Es necesaria la serenidad y la tranquilidad para vivir el valor de la esperanza? ¿por qué?</li> <li>- ¿Qué se entiende por esperanza natural?</li> <li>- ¿Qué se entiende por esperanza sobrenatural?</li> <li>- ¿Cuál es su esperanza como:</li> </ul> <p>Madres. Padres. Hijos. Trabajadores. Amigos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuáles serían los dos obstáculos más relevantes para vivir la esperanza?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuando no logramos obtener lo que esperábamos con tantos anhelos, sentimos una gran tristeza y pensamos que todo se ha perdido, y que no tiene caso seguir guardando esperanzas, pero es gracias a la esperanza que logramos mantener nuestra lucha por aquello que deseamos conseguir.</li> </ul> <p><b>Esperanza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valor que permite al ser humano confiar en lo que está por venir.</li> <li>- Valor del ser humano, por medio del cual, encuentra un sentido trascendental en su existencia, orientada al bien.</li> <li>- Deseo de algo aunado a la expectativa de obtenerlo.</li> <li>- Motivo o motivos que nos llevan a mantener una expectativa confiada en nuestros esfuerzos por obtener el fin último: la felicidad, a pesar de las dificultades que en el camino encontremos.</li> <li>- Es firmeza invencible y confiado abandono en una constante fidelidad al deber del bien.</li> <li>- Es la confianza que algo cambiará “a mejor”, para bien.</li> <li>- Es el sello de las personas que demuestran grandes deseos de vivir.</li> <li>- Quien vive la esperanza está conciente de los contratiempos, sufrimientos y dificultades que surgirán al conseguir lo que se espera.</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>La esperanza nunca debe ser un cómodo sustituto de nuestra pereza.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sí, porque permite al hombre prepararse para el futuro próximo, orientándolo hacia el bien, hacia su propia realización, y hacia la felicidad a pesar del tiempo que tarde y de las situaciones que se tengan que enfrentar.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin: 10px 0;"> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 150px; margin: 0 auto;"><b>Esperanza natural:</b></div> <div style="text-align: center; margin: 5px 0;">↓</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; width: 150px; margin: 0 auto;">Deseo de un bien que no ha llegado todavía.</div> </div> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 150px; margin: 0 auto;"><b>Esperanza sobrenatural:</b></div> <div style="text-align: center; margin: 5px 0;">↓</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; width: 150px; margin: 0 auto;">Valor del ser humano, por medio del cual, encuentra un sentido trascendental en su existencia, orientada al bien.</div> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los dos grandes obstáculos para vivir la esperanza son:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) La desesperación: rehusar la confianza de poder conseguir lo que esperamos.</li> <li>b) La presunción: Pretender que se puede lograr lo que se espera sin ayuda de nadie, en especial de Dios (Ser superior).</li> </ol>
<b>5.2 CONFIANZA, NECESARIA EN EL VALOR DE LA ESPERANZA</b>	
<b>PREGUNTAS</b>	<b>RESUMEN / RESPUESTAS</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿De dónde proviene la confianza?</li> <li>- Pero, ¿qué significa confiar?</li> <li>- ¿Cuál es la relación entre la confianza y la esperanza?</li> <li>- ¿Se puede confiar en que la situación presente necesariamente mejorará? ¿El futuro es siempre mejor?</li> <li>- ¿Por qué abandonar una circunstancia cómoda o satisfactoria en busca de un futuro mejor?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De la propia autoestima, ya que es la medida en que se cree en uno mismo, en sus fortalezas, habilidades y capacidades para lograr lo que se anhela.</li> <li>- Es la virtud de la persona que cree, por la humildad, de saberse limitada y necesitada de ayuda.</li> <li>- Es otorgar a otro, el voto incondicional de que lo que haga estará correcto, y es realizado con base en una búsqueda auténtica y sincera del bien.</li> <li>- La esperanza es el valor de confianza en el futuro. La confianza permite no desesperarnos en la lucha por obtener lo que anhelamos.</li> <li>- El hombre tiende a desarrollarse, a pesar que lagunas veces, las cosas salgan mal. El futuro será siempre mejor, si la persona así lo desea.</li> <li>- Si la persona ve en la renuncia un bien mayor, debe hacerlo aunque aquello le implique sacrificios, porque los sacrificios y esfuerzos son un medio para conseguir el fin, la felicidad.</li> </ul>
--	---

**5.3 ACTITUDES OPTIMISTA Y POSITIVA**

<b>PREGUNTAS</b>	<b>DEJAR CLARO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuál es el objetivo del optimismo?</li> <li>- ¿Qué diferencia a una persona optimista, de una persona pesimista?</li> <li>- ¿Qué es el optimismo?</li> <li>- ¿Una persona optimista reniega constantemente de las luchas que debe enfrentar?</li> <li>- ¿Cómo es una persona optimista?</li> <li>- ¿Cuáles creen que serían los pasos para lograra construir en nosotros mismo una actitud optimista?</li> <li>- ¿Cómo ayuda a la esperanza tener una actitud positiva?</li> <li>- ¿Cuáles son las 7 cualidades de una personas positiva?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriéndolo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nuestras capacidades y posibilidades.</li> <li>- El enfoque con que se aprecian las cosas. Las personas optimistas, encaminan su esfuerzo en la encontrar soluciones.</li> </ul> <p><b>Optimismo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es una actitud permanente de “recomenzar”, de volver al análisis y al estudio de las situaciones para comprender mejor el origen de las fallas y errores, para poder superarnos y lograr nuestras metas. Refuerza y alienta a la perseverancia.</li> <li>- Supone reconocer que cada persona tiene algo bueno, con sus cualidades y aptitudes, pero también tiene defectos, los cuales debemos aceptar y buscar la manera de ayudarles a superarlos.</li> </ul> <p>No, una persona optimista:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sabe buscar ayuda como una alternativa para mejorar o alcanzar los objetivos que se ha propuesto.</li> <li>2. Procura pensar y considerar detenidamente todas las posibilidades antes de tomar decisiones.</li> <li>3. Encuentra en la adversidad un estímulo para superarse, fortaleciendo su voluntad y empeño en tener una actitud positiva de aprendizaje, ante los errores .</li> </ol> <p><b>Pasos hacia una actitud optimista:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analizar las cosas a partir de los puntos buenos y positivos.</li> <li>- Hacer el esfuerzo por dar sugerencias y soluciones, en vez de hacer críticas o quejas.</li> <li>- Aprender a ser sencillos y pedir ayuda a personas que conocen una mejor forma de solucionar alguna situación.</li> <li>- Considerar todo antes de tomar decisiones.</li> </ul> <p><b>Las 7 Cualidades de las personas positivas</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Creen en sí mismos.</li> <li>2) Están dispuestos a ver lo mejor en los demás.</li> <li>3) Pueden ver oportunidades dondequiera.</li> <li>4) Se enfocan en las soluciones.</li> <li>5) Desean dar.</li> <li>6) Son persistentes.</li> <li>7) Son responsables por sus vidas.</li> </ol>

**6. DINÁMICA: DIBÚJAME TU VIDA**  
**Tiempo: 20 minutos**

<b>INSTRUCCIONES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reparte a cada miembro del comité una hoja en blanco.</li> <li>- Pide que hagan una línea del tiempo, en dónde se dibujen cómo han ido creciendo como personas, y consiguiendo sus metas más importantes, y la forma en la que se verán en 5 años.</li> <li>- Cuando terminen de hacer la línea del tiempo, pide que la expliquen brevemente al resto del grupo.</li> </ul>	
<b>PREGUNTAS</b>	<b>RESUMEN / RESPUESTAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Les fue difícil reconocer los logros y el crecimiento que han tenido a lo largo de su vida?</li> <li>- ¿Les ha costado mucho trabajo no perder la esperanza sobre su vida futura?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es difícil reconocer los logros que hemos tenido a lo largo de nuestra vida, porque siempre estamos viviendo el presente y se nos olvida el pasado y el futuro, lleno de posibilidades.</li> <li>- Todos anhelos en nuestra vida, exigen esfuerzo, lucha y persistencia, y a veces nos puede resultar difícil, pero está en nosotros, la forma en la que queremos enfrenar el camino para conseguir esa esperanza.</li> </ul>
<b>7. PELÍCULA Y DISCUSIÓN DE ÉSTA EN RELACIÓN AL VALOR: VALENTÍN</b>	
<b>Tiempo: 15 minutos</b>	
<p><b>TRAMA:</b> 1960, Buenos Aires. Valentín es un niño de nueve años que vive con su abuela. Su madre desapareció cuando él tenía tres años y su padre es una bala perdida incapaz de tomar responsabilidades. Valentín es un niño solitario que busca constantemente el amor y el afecto. Su vida transcurre modesta y con dos obsesiones: convertirse en un astronauta y que su padre le lleve junto a su madre.</p>	
<b>PREGUNTAS</b>	<b>RESUMEN / RESPUESTAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es lo que mantiene la esperanza de Valentín?</li> <li>- ¿Qué pasa con el resto de los personajes de la película con la actitud de Valentín?</li> <li>- ¿Cómo logra Valentín tener una familia?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A Valentín lo motiva la ilusión de convertirse en astronauta alimentado por la inocencia de un niño. Posteriormente se dio cuenta que lo que realmente lo movía en la vida era tener una familia.</li> <li>- Contagia a las demás personas y los motiva para ir convirtiendo la esperanza en una realidad.</li> <li>- Poniendo todo su esfuerzo y los medios necesarios para lograrlo. Sabiendo que si se propone algo lo puede lograr.</li> </ul>
<b>8. DUDAS, CONCLUSIONES Y REFLEXIONES INDIVIDUALES</b>	
<b>Tiempo: 2 minutos</b>	
<b>9. ESTABLECIMIENTO DEL ACTUAR DEL MES</b>	
<b>Tiempo: 3 minutos</b>	
<p><b>ACTUAR PERSONAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Visualizar mi vida a un año del a fecha actual, y escribir los medidos, por los cuales voy a conseguir ser esa persona en un año.</li> <li>- Hacer visitas a hospitales con enfermos terminales, y convivir con ellos, llevando optimismo y esperanza a sus vidas.</li> <li>- Dejar de quejarme por una situación problemática que esté viviendo, y poner soluciones a corto plazo.</li> <li>- Hacer una lista de cualidades de aquella persona que no me cae bien, y reestablecer mis relación con ella.</li> </ul>	<p><b>ACTUAR GRUPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoyar a Teletón, adquiriendo un bote por comité, con el fin de ayudar a los niños con discapacidad de nuestro país.</li> </ul> <p><b>ACTUAR TRASCENDENTAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoyo a los niños del Centro de Apoyo al Menor Trabajador de la Central de Abastos IAP, a través de: <ul style="list-style-type: none"> <li>- la elaboración de 2 kits de aseo personal por cada colaborador.</li> <li>- la realización de una convivencia deportiva y una comida para ellos.</li> </ul> </li> </ul> <p>Los fondos que se reunirán para la compra de lo anterior mencionado serán: colectas en cada área de la empresa, venta de comida y demás productos.</p> <p>Esta será el primer acercamiento con ellos, se detectarán necesidades educativas yd e salud para atenderlas de inmediato.</p> <p><i>Comité: Compartamos, Estado de México.</i></p>

## 10. REFLEXIÓN INDIVIDUAL

Tiempo: 5 minutos

1. ¿Cómo se vive cuando no se cree en nada después de la muerte?


2. ¿Se puede vivir sin esperanza? ¿por qué?


3. ¿Qué da esperanzas a tu vida? ¿cómo?


4. ¿Has sentido en algún momento en tu vida, que no tienes esperanza? ¿cómo te sentiste?


5. ¿Tus metas están enfocadas en la persona humana, o en bienes materiales? ¿por qué?


6. ¿Eres una persona con esperanza?, ¿eres una persona confiada? ¿por qué?


7. ¿Sólo se puede creer en aquello que nos ofrece pruebas?


8. ¿Crees que tu futuro puede cambiar? ¿cómo?


### Bibliografía:

HENZ Hubert, "El estímulo educativo", ed. Herder.  
ZAVALLONI Roberto, " Orientar para educar", ed. Herder.