

Tú tienes  
mucho  
que ver



**Caritas**  
Diocesana de  
Zaragoza



Material de sensibilización  
**Jóvenes**

**SOMOS OPORTUNIDAD. SOMOS ESPERANZA.**

**CAMPAÑA INSTITUCIONAL 2023-24**

# Dinámica para jóvenes 1

## “Así miramos, así actuamos”

Nuestras acciones están, en gran medida, influenciadas por nuestras creencias. Actuamos en función de nuestro imaginario personal y colectivo, de los aprendizajes que hemos ido realizando a lo largo de nuestra vida, sea corta o larga, de todo aquello que vamos incorporando de forma consciente o inconsciente. En este aprender a ver la realidad que nos rodea, os invitamos a:

- Acercarnos a la percepción que nuestro entorno tiene de ciertas situaciones y fenómenos sociales.
- Reconocer nuestra visión personal ante estos fenómenos.
- Proponer acciones concretas que promuevan una nueva mirada personal y colectiva más solidaria, proactiva e inclusiva ante estos fenómenos.

Esta actividad está pensada especialmente para el público más joven, pero se puede organizar para grupos de adultos también.

## Materiales

- Una cuenta de correo gmail (para la opción de encuestas vía telemática).
- Informe Foessa y otros informes sobre temas sociales.
- **Vídeo canción “Noche oscura”** (Depedro/Leyva):  
[https://www.youtube.com/watch?v=7hG\\_I3PDRdl](https://www.youtube.com/watch?v=7hG_I3PDRdl).



## Desarrollo

Nuestra mirada, individual o colectiva, condiciona nuestra acción. El mundo es el que es. Nosotros nos solemos quedar con lo que nos interesa y nos resulta cómodo, agradable, y le ponemos filtros, colores o tapamos las partes que nos desagradan, eliminamos o añadimos otras... Pero el mundo es tozudo y sigue siendo el que es. Somos cristianos y tenemos la suerte de tener un modelo que mira con el corazón, algo que suena muy bonito, pero ¿qué significa?

Mirar con el corazón es mirar comprometido, mirar cálido, a la luz y el refugio de un sol que no esconde a nada ni a nadie, que impide las excusas. Mirar a la luz y el refugio de Jesús.

En estos materiales os proponemos entrenar esta mirada. Para ello, vamos primero a ponernos en situación ante este mundo nuestro para luego preguntarle a nuestro entorno cuál es su visión y su posición respecto a algunos temas sociales que consideremos importantes (inmigración, igualdad, pobreza...). Una vez obtenida y analizada esta información, sacaremos nuestras conclusiones y propondremos acciones concretas para afrontar los retos solidarios que hayamos identificado. Propondremos maneras de implicar al corazón en el modo de mirar al mundo para que nuestra mirada sea cálida y de luz, para que nos empuje, como personas y como comunidad, a actuar por la justicia, el respeto, la dignidad y el bienestar de todos los seres.

Antes de comenzar, una advertencia previa: para el desarrollo de esta actividad proponemos una serie de materiales, herramientas y recursos. Pero no es preciso que se usen todos. Según las inquietudes y composición del grupo, las circunstancias de la sesión, el tiempo disponible u otros factores particulares, podrá optarse por unos u otros, o bien adaptarlos a las necesidades y características específicas de cada grupo.

A veces parece que miramos al mundo y lo vemos como es, pero lo cierto es que lo vemos como nosotros creemos o queremos que sea. Tapamos unas cosas, destacamos otras, las interpretamos desde nuestros miedos, prejuicios, gustos... Necesitamos una luz, un sol limpio que nos permita ver las cosas como realmente son y nos lleve a actuar desde el amor incondicional. Que nos saque de nuestra noche oscura. Vamos a empezar poniéndonos en contexto, preguntándonos sobre nuestra manera de mirar a nuestro alrededor. ¿Qué situaciones de injusticia, desigualdad... observamos? De estas, ¿cuáles son las que más nos interpelan? ¿Inmigración? ¿Igualdad de género y discriminación sexual? ¿Respeto a las minorías? ¿La situación de los mayores? ¿La pobreza? Intentemos responder a estas preguntas desde lo más concreto, poniendo rostro a estas situaciones, ubicándolas en nuestro entorno cercano (colegio, parroquia, barrio, instituto...).



## Dinámica para jóvenes I - "Así miramos, así actuamos"

Después de compartir nuestras visiones sobre estos aspectos, escucharemos la canción "**Noche oscura**". Si es posible, los asistentes tendrán la letra disponible durante la audición y después de esta. A partir de lo que nos dice y de lo reflexionado previamente, abriremos un breve debate. Algunas preguntas que pueden ayudarnos: ¿Alguna vez hemos vivido situaciones como las que cuenta la canción? ¿Puedes decirnos cuáles concretamente? ¿Qué afirmación es la que más nos resuena? ¿Hay alguna con la que no estamos de acuerdo? ¿Se te ocurre otra manera de mirar/actuar en el mundo, alguna que haga que se pueda salir de esa "noche oscura"?

Después de esta reflexión, revisaremos las situaciones de desigualdad y discriminación que hemos seleccionado y elegiremos una o varias para elaborar un breve cuestionario (no más de quince preguntas). **Aquí te ofrecemos un modelo muy sencillo** que abarca alguno de esos temas, aunque lo ideal es que cada grupo elabore el suyo a partir de sus inquietudes y los temas identificados como importantes en su comunidad (barrio, colegio, instituto, parroquia...). Nuestra sugerencia es que uséis los formularios de Google para hacer vuestros cuestionarios. Son gratuitos y muy sencillos e intuitivos. Solo requieren tener una cuenta de correo electrónico en gmail para diseñar las encuestas enviarlas a través de un enlace y recoger las respuestas anónimas. Además, proporciona unos sencillos y muy visuales informes de los resultados. Si decidís usar el del ejemplo, recordad que es necesario que creéis un nuevo formulario, en el que copiaréis las preguntas, con vuestra cuenta de correo.

Por supuesto, la misma acción se puede hacer de manera más directa, puerta a puerta, elaborando el cuestionario y buscando sus respuestas a través de entrevistas personales. Tal y como hemos dicho al principio, cada grupo atenderá a su particular situación y necesidades.

### Modelo de cuestionario

<https://forms.gle/w4oHtXJRAAdGijoc98>

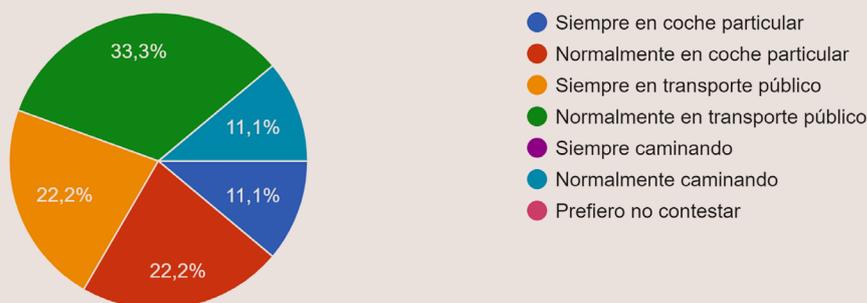


## Dinámica para jóvenes I - "Así miramos, así actuamos"

Os recomendamos en todo caso que elijáis una población amplia para hacer la encuesta. Un buen número podría ser entre 8-10 encuestados por cada miembro del grupo. A mayor muestra, más representativos serán los resultados. Igualmente, no os olvidéis de incluir en las preguntas una opción de "No sabe/no contesta", "Prefiero no responder"... Tener esa posibilidad da más confianza y seguridad a los encuestados a la hora de contestar.

Una vez recogidos los datos, es el momento de interpretarlos. La herramienta de Google nos permite ver los resultados en porcentajes y de una manera muy visual, pues genera automáticamente un informe gráfico como este para cada pregunta:

Sus desplazamientos cotidianos (Trabajo, centro de estudios, gestiones del día a día...) los hace  
9 respuestas



De nuevo en grupo comentaremos las respuestas recibidas: ¿Es lo que esperábamos? ¿Hay algo que nos sorprenda especialmente? ¿Nos identificamos personalmente y/o como grupo con los resultados? ¿Podemos decir, mirando estos resultados, que la canción "Noche oscura" tiene razón? ¿Que se nos ocurre que podamos hacer para ofrecer otras formas de mirar la realidad, diferentes a las que no nos han gustado?

Por último, quizá podáis pensar en elaborar un informe, una breve presentación para devolver la información al colegio, instituto, parroquia... en las que incluyáis esas sugerencias para el cambio de mirada.

## Para reflexionar y dar gracias

La mirada condiciona nuestra percepción y nuestra acción. Según percibamos la realidad, así actuaremos. En una habitación oscura es fácil confundir una cuerda gruesa con una serpiente.

Jesús ha venido al mundo "para que los ciegos vean". Todos somos ciegos en algún momento, miramos a través de filtros, tapados por nubes que nos impiden ver limpiamente. Jesús nos limpia la mirada, nos demuestra la maravilla de mirar con el corazón, la felicidad de Ver. Y para Ver es necesario confiar, tener paciencia y esperanza de que el viento arrastre las nubes para que llegue la luz; humildad para pedir ayuda y para volver a mirar las veces que haga falta hasta ver con claridad y plenitud; y valor de héroes para no bajar la mirada ante las cruces de nuestra sociedad. **Evangelio: curación del ciego de nacimiento** (Jn 9, 1-41).

### Oración Héroes del día a día (Álvaro Lobo, SJ)

Héroes del día, que no salvan la  
humanidad ni montan en avión.  
Protagonistas de futuros no soñados con  
bastante de sudor y algo de fracaso.  
Jóvenes que no pueden elegir,  
padres sin estudios  
y abuelos que acaban sus días en soledad.  
Mayorías olvidadas por los medios  
y familias imperfectas con veranos  
de asfalto y hormigón.  
Deudas eternas y bolsillos vacíos.  
Trabajadores sin ilusión y parados sin esperanza.  
Naturaleza herida, niños tristes,  
inmigrantes apartados y miedos contagiosos.  
Ojalá que no dejemos de contemplar  
las cruces de nuestra sociedad,  
Para que seamos sencillos como carpinteros  
y héroes en nuestra realidad.

### Sargento de hierro (Morgan)

<https://www.youtube.com/watch?v=cx5h4QUhG58>



Voy a pensar en ti  
No olvidar tu nombre  
Creo que me perdí  
No sé por qué ni dónde  
Tengo nubes en los ojos  
En los recuerdos, humo  
Tengo los pies rotos  
Y en la garganta un nudo  
Cúrame viento  
Ven a mí  
Y llévame lejos  
Cúrame tiempo  
Pasa para mí  
Sálvalos a ellos, sálvalos a ellos  
No me despedí  
Y lo siento  
No me dio tiempo a decir  
Lo mucho que te quiero  
Cúrame viento  
Ven a mí  
Y llévame lejos  
Sácame de aquí  
Cúrame tiempo  
Pasa para mí  
Sálvalos a ellos, sálvalos a ellos

# Dinámica para jóvenes 2

## El corazón, una ventana para mirar y mostrar

Con esta segunda propuesta, planteamos los siguientes objetivos:

- Identificar que hay diferentes maneras de mirar y relacionarse con el mundo.
- Llegar a una definición consensuada de lo que es para nosotros mirar y mostrar desde el corazón.
- Extender esa nueva manera de relacionarse con la realidad desde el corazón a nuestro uso de las Redes Sociales y/o a la relación con nuestro entorno.
- Atevernos a mostrar y mirar desde el corazón a todos los ámbitos de la realidad, incluidos sus márgenes.

## Materiales

Se necesita un espacio propio para quienes vayan a participar en la actividad en el que puedan mostrar y mirar desde el corazón. Un espacio virtual (cuenta de Instagram) o físico (presentación ante la comunidad, tablón de anuncios...).

- Vídeo y texto de la canción **“Debajo del puente”** (Pedro Guerra):  
<https://www.youtube.com/watch?v=2z6y8mbKL3Q>



## Debajo del puente (Pedro Guerra)

Debajo del puente, en el río  
hay un mundo de gente,  
abajo, en el río, en el puente.

Y arriba del puente  
las cosas pendientes,  
la gente que pasa,  
que mira y no siente.  
Tomates, lechugas  
y pan del mercado,  
te quiero, te odio,  
me tienes cansado.  
Y arriba del puente  
las cosas de siempre,  
no quiero mirarte,  
no quiero quererte,  
café con azúcar,  
quiniela y olvido,  
quién sabe del mundo  
debajo del río.

Debajo del puente, en el río  
hay un mundo de gente,  
abajo, en el río, en el puente.

Y arriba del puente  
la calle, el colegio,  
los niños, los gritos,  
te vas sin un beso,  
tu amor y el atasco,  
me agobia la prisa,  
los días que pasan,  
la mierda que pisas.  
Y arriba del puente  
las ocho con frío,  
lo tuyo es lo tuyo,  
lo mío es lo mío,

carteles y bolsos,  
tirones y olvido,  
cualquiera te vende  
un billete hasta el río.

Debajo del puente, en el río  
hay un mundo de gente,  
abajo, en el río, en el puente.

Y arriba del puente  
están los de arriba,  
están los de abajo,  
que es menos que arriba,  
y luego está el puente,  
que es menos que abajo.  
Yo pienso en mi casa,  
mi amor, mi trabajo.

Debajo del puente, en el río  
hay un mundo de gente,  
abajo, en el río, en el puente.



## Desarrollo

Nos relacionamos con el mundo desde que abrimos los ojos por la mañana hasta que los cerramos por la noche. Todo lo que hacemos, pensamos, sentimos... construye nuestro mundo. El más próximo pero también el que no es tan cercano.

Esta relación la llevamos a cabo a través de los sentidos. Es con ellos con los que nos comunicamos e interpretamos, creamos, cambiamos... la realidad. ¿Te has preguntado alguna vez, cuando miras, desde dónde lo haces? ¿Has pensado, cuando te muestras al mundo, ya sea cara a cara, ya a través de tu móvil, desde dónde te muestras? ¿Desde dónde eliges mirar? ¿Qué eliges mostrar? ¿Has pensado que hay más mundo, más realidad de la que vemos y mostramos cada uno de nosotros?

Vamos a reflexionar un poco sobre esto, a intentar definir entre todos una nueva forma de mirar y de mostrar que nos lleve a relacionarnos de manera más sana y plena con la realidad. Vamos a decidir entre todas las personas que están participando *qué es para nosotros mirar y mostrar desde el corazón.*

Cuando lo hayamos definido, estableceremos una estrategia para comunicarlo y conectar con nuestro mundo, nuestra realidad, a partir de esa nueva mirada, usando los recursos digitales y/o analógicos a nuestro alcance.

Nos comunicamos con el mundo a través de los sentidos. Es con ellos que percibimos lo que ocurre, lo que hay, lo que es. Y esos sentidos están con nosotros desde que nacemos. Hay quien los ejercita y desarrolla habilidades especiales; otros puede que necesitemos ciertas ayudas para optimizar su uso; incluso es posible que alguno no tengamos o hayamos perdido uno de ellos. Basta con meterse algo en la boca para sentir su sabor; acercar algo a la nariz para percibir su olor; abrir los ojos para ver... No es necesario hacer ningún esfuerzo ni acto consciente para ello. Y esto puede hacernos pensar que mirar, oler, oír... es algo que "viene de serie", por lo que no hay que preocuparse. En nuestro día a día por el mundo estamos sometidos a más estímulos sensoriales de los que somos capaces de interpretar.

Pero esto no es del todo cierto. No siempre miramos igual, como no siempre nos mostramos ni nos ven igual.

Vamos a intentar definir juntos una manera muy especial de percibir y de mostrar el mundo, una que hace que sintamos más allá de lo que muestran los ojos, los oídos... Simplificaremos en la



## Dinámica para jóvenes 2 - El corazón, una ventana para mirar y mostrar

exposición hablando de la vista, pero es importante que tengamos en cuenta que estamos hablando de algo más amplio: de percibir el mundo, de cómo este nos percibe y qué mostramos nosotros.

En grupo grande o divididos en otros más pequeños, nos preguntamos qué es lo que vemos cuando miramos al mundo que nos rodea, a nuestro entorno más cercano. Se trata de describir la vida a nuestro alrededor, nuestra familia, instituto, parroquia... a simple vista ¿Cómo es la gente que nos rodea? ¿Tienen todo lo que necesitan? ¿Se les ve felices? ¿Cuáles son sus problemas? Haremos un breve mapa de situación.

Eso es lo que vemos, pero ¿qué pasa si miramos más allá, si no nos conformamos con lo que ven nuestros ojos a simple vista? ¿Tiene algún significado para nosotros la expresión "Mirar con el corazón"? Hagamos una breve tormenta de ideas y elaboremos a partir de ella una definición común.



Escuchemos ahora la canción

**Debajo del puente** ¿Identificamos esas realidades? ¿Dónde nos ubicamos nosotros? ¿Cuál es esa realidad que no vemos a simple vista?

Solo podemos ver lo que está debajo de nuestros puentes si miramos desde el corazón. Pero mirar así es difícil porque duele, molesta. No deja indiferente. Mirar así implica compromiso.

Mirar debajo del puente desde el corazón nos lleva a actuar desde el corazón, a preguntarnos ¿cómo podemos sacar esto a la luz? ¿Cómo podemos mostrarlo? Ese será el primer paso para acabar con el mundo de abajo: hacer que todos lo vean tal y como es, hacer que todos lo miren desde el corazón.

Para ello, lo que os sugerimos en esta dinámica es que abráis una ventana desde donde mirar y mostrar eso que no solemos ver y que también es el mundo. Una ventana por donde mirar y mostrar desde el corazón.

Podéis hacerlo creando un espacio físico en el instituto, la parroquia, la clase... donde exponer periódicamente noticias, cifras y rostros. Información que encontréis mirando desde el corazón en internet, a vuestro alrededor, en la televisión o la radio; escuchando directamente a quienes viven en ese mundo oculto... Este espacio puede ser un tablón de anuncios, una publicación periódica, un momento semanal/mensual en la eucaristía del domingo...

Junto a esto o en su lugar, podéis también abrir una ventana virtual desde donde mirar y mostrar la vida debajo del puente, creando un espacio en forma de cuenta del grupo en Instagram, Twitter o en otra red social. Un espacio donde visibilizar toda esa información que encontréis, bajo el hashtag *#miradesdeelcorazón*.

## Para reflexionar y dar gracias

La ventana del corazón nos ofrece vistas que no siempre queremos ver pero que están ahí. Asomarse desde el corazón significa apostar por ver y mostrar de manera auténtica, sin disfraces, sin vendas, sin nubes o cristales de colores que edulcoren la realidad. Y exige una mirada y una exposición responsable, que lleve a la acción ante lo que vemos, que nos transforme para ponernos en juego, implicarnos, mostrarnos.

Nosotros sabemos que no estamos solos ante este reto y que, cuando llegue el desánimo o la flaqueza tenemos a quién acudir para que nos asista con su fuerza y energía. La fuerza de Jesús y de la comunidad unida a su alrededor es la energía que tenemos a nuestra disposición para bajar al mundo de abajo a rescatar la dignidad de todos los hombres y mujeres. Actuar es difícil, sí, pero está a nuestro alcance. Basta con pedirlo con fe. Basta con querer ver. Lectura. **Bartimeo, el ciego de Jericó.** (Mc. 10, 46-52; Lc. 18, 35-43; Mt. 20, 29-34).



## Esta es la oración que te dirijo (R. Tagore)

Esta es la oración que te dirijo, Señor:  
sacude, sacude las paupérrimas raíces de mi corazón.  
Dame fuerza para llevar con garbo  
mis alegrías y mis tristezas.  
Dame fuerza para que mis amores  
fructifiquen en servicio.  
Dame fuerza para no abandonar al pobre  
y para no doblar mi rodilla  
ante ningún poder insolente.  
Dame fuerza para elevar mi mente  
por encima de las trivialidades de cada día.  
Y dame fuerza para rendir mi fuerza  
a tu voluntad, con amor.

## Tu evangelio es terrible

(Michel Quoist)

Cristo,  
he oído predicar tu Evangelio  
a un sacerdote  
que vivía el Evangelio.  
Los pequeños, los pobres,  
quedaron entusiasmados;  
los grandes, los ricos,  
salieron escandalizados,  
y yo pensé que bastaría predicar  
sólo un poco el Evangelio  
para que los que frecuentan las iglesias  
se alejaran de ellas  
y para que los que no las frecuentan  
las llenaran.  
Yo pensé que era una mala señal  
para un cristiano  
el ser apreciado por la "gente bien".  
Haría falta —creo yo—  
que nos señalaran con el dedo  
tratándonos de locos y revolucionarios.  
Haría falta —creo yo— que nos armasen líos,  
que firmasen denuncias contra nosotros,  
que intentaran quitarnos de en medio.  
Esta tarde, Señor, tengo miedo,  
tengo miedo porque sé  
que tu Evangelio es terrible:  
es fácil oírlo predicar,  
es todavía fácil no escandalizarse de él,  
pero vivirlo...  
vivirlo es bien difícil.





**Caritas Diocesana de Zaragoza**

Paseo Echegaray y Caballero, 100 50001 Zaragoza

[www.caritas-zaragoza.org](http://www.caritas-zaragoza.org) / 976 29 47 30

