

*Acá estamos,  
poniéndole  
color*

FRAN  
CISCO

*SER AUTÉNTICOS*

**SEMANA:  
4/10 AL 7/10**

# BUENOS DÍAS

SECUNDARIO DON BOSCO 2021

Río Grande

Acá estamos,  
poniéndole  
color



## TIEMPO DE DON BOSCO

<https://donbosco.org.com/don-bosco-rio-grande/secundario/>

## PARA REFLEXIONAR

En todos lados hay otro que me ayuda a ser consciente de mis valores, mis irrenunciables, de todos esos colores que hay en mí y si no fuera por el otro no podría verlos.

Palabrita del día:

**“Hay más colores en nosotros mismos de los que podemos ver”**

## REZAMOS JUNTOS

Haz de mi instrumento de tu paz...



www.



## LUNES 4 DE OCTUBRE SAN FRANCISCO DE ASIS



### “Hay más colores en nosotros mismos de los que podemos ver”

Dicen que no se puede amar lo que no se conoce y, es en parte, cierto. Digo en parte porque si se puede amar a alguien que apenas conozco porque el amor depende más de la capacidad de amar de la persona y no tanto del “merecimiento de amor del sujeto amado” pero conocer a fondo ayuda y ¡MUCHO!

Conocernos implica no solamente aprendernos el “speech” que repetimos sobre nosotros mismos como: “Soy Lucia, tengo 15 años, soy hija única, soy buena bailando, me enoja fácil pero tengo un gran corazón” esto sería como una parte muy chiquitita de lo que somos, es básicamente el Rol que cumplo, lo que hago etc”

Para Autoconocernos necesitamos a Otros, porque solo en el encuentro con el otro descubrimos quienes y como somos. Y acá ¡jojo al piojo! Porque no me conozco a través de la opinión del otro, por eso se llama AUTO-CONOCIMIENTO, sino que me voy reconociendo en las situaciones que vivo con otros.



### REFLEXIÓN:

Ej. de preguntas que nos ayudan a auto-conocernos:

¿Qué me molesta del otro?

¿Cuáles las cosas que no puedo perdonar de alguien?

¿Qué cosas valoro en una persona?

¿Qué amo de mi familia, pareja o amigos?

¿Qué es lo que mas aprendí de mis padres?

¿Qué de lo que hicieron conmigo no me gustaría repetir?

¿Qué cosas me avergüenzan de mí?

¿De qué estoy orgulloso?

www.



# BUENOS DÍAS

SECUNDARIO DON BOSCO 2021

Río Grande

*Acá estamos,  
poniéndole  
color*



## TIEMPO DE DON BOSCO

<https://donbosco.org.com/don-bosco-rio-grande/secundario/>

## PARA REFLEXIONAR

Es importante saber que mientras más aceptamos y expresamos lo que sentimos mejor nos hace.

Palabrita del día:

**"Todos somos una paleta inmensa de colores"**

## REZAMOS JUNTOS

Dios te Salve María...

## MARTES 5 DE OCTUBRE



**"Todos somos una paleta inmensa de colores"**

### **Autoconocimiento Emocional:**

Saber que siento, cuando lo estoy sintiendo y como esto interviene en lo que hago.

Ante una situación ¿reacciono o respondo?

Hace muchos tiempos las emociones se relacionan con los colores, para expresar su sensación física

Ej. : EL Rojo se relaciona con la rabia si es una sensación displacentera o el amor/pasión si es placentero" o el Amarillo vinculado con la Alegría, esperanza, entusiasmo etc.

Como las emociones son Biológicas (se fabrican en el cerebro y son una respuesta a lo que interpretamos de lo que nos sucede en cada momento) nos van pintando el día de colores, ninguna es negativa o positiva, sino que viene para AYUDARNOS A CONOCERNOS A NOSOTROS MISMO.



### REFLEXIÓN:



- Si sentís enojo ¿será que tenes que poner algún limite o decir que NO a alguien?
- Si sentís culpa ¿algo de lo que hiciste pudo haber dañado a alguien? ¿podes hacer algo al respecto?
- Si estas alegre ¿con quien queres compartirlo?

Es importante saber que mientras más aceptamos y expresamos lo que sentimos mejor nos hace y nos ayuda a poder RESPONDER ante una situación y no solos REACCIONAR. Asi nuestros días están lleno de colores pero no nos vamos haciendo daño en el camino aguantando tanto.

# BUENOS DÍAS

SECUNDARIO DON BOSCO 2021

Río Grande

*Acá estamos,  
poniéndole  
color*



## TIEMPO DE DON BOSCO

<https://donbosco.org.com/don-bosco-rio-grande/secundario/>



## PARA REFLEXIONAR

SIEMPRE HAY UNA MANERA MÁS tierna, buena, optimista de ver lo que nos está pasando.

Palabrita del día:

**“El color con el que vemos la vida más depende de cómo lo tomamos que de lo que sucede”**



## REZAMOS JUNTOS

Dios te Salve María...

## MIÉRCOLES 6 DE OCTUBRE



**“El color con el que vemos la vida más depende de cómo lo tomamos que de lo que sucede”**

Respetar lo que sentimos debería ser un irrenunciable. Uno no elige lo que siente, lo que podemos elegir es que hacer con lo que sentimos. Es así que decirle a alguien “no te pongas así” “¿Cómo te va a dar vergüenza esa pavada?” “No es para tanto, peor lo que le pasa a fulano” etc. Es no solo, poco empático, sino que no sirve para nada, nadie elegiría sentirse mal si pudiera elegirlo.

Pero hay algo que si podemos hacer y es CONOCER COMO MIRO LA VIDA. Si ante una situación (luego de respetar lo que siento y expresarlo) intento de encontrar otro COLOR, no ver todo negro... transformar la manera de mirar la vida de una forma más pesimista a una más optimista. No como POSITIVO CIEGO ¡no! Porque en la vida hay cosas que son difíciles, duras, dolorosas, pero no quiere decir que absolutamente Todo este mal, que hagamos de eso que pasa una IDENTIDAD.

EJ: soy un fracasado (porque fallaste en algo), soy un Ridículo (porque hice algo que pudo avergonzarte) Soy un violento/a, mentiroso/a, etc.

O que polarices lo que sucede: TODO me sala mal, NADIE me quiere, NUNCA voy a lograrlo, SIEMPRE me pasa lo mismo.



## REFLEXIÓN

Todo, nada, nunca, siempre... son de los errores más grandes cuando lo pensamos en negativo, porque SIEMPRE HAY UNA MANERA MAS tierna, buena, optimista de ver lo que nos está pasando.

www.



# BUENOS DÍAS

SECUNDARIO DON BOSCO 2021

Río Grande

Acá estamos,  
poniéndole  
color



## MES DE DON BOSCO

<https://donbosco.org.com/don-bosco-rio-grande/secundario/>

## PARA REFLEXIONAR

Encontrar la manera, nuestra manera, la propia, es nuestro desafío.

Palabrita del día:  
**“NO PUEDEN PINTARSE DOS CUADROS EXACTAMENTE IGUALES” y esa es tu magia.**

## REZAMOS JUNTOS

Dios te Salve María...

## JUEVES 7 DE OCTUBRE



### “NO PUEDEN PINTARSE DOS CUADROS EXACTAMENTE IGUALES” y esa es tu magia.

Hay 2 aspectos del autoconocimiento.

El autoconocimiento Emocional y el Personal (o psicológico)

Emocional: Saber que siento, cuando lo estoy sintiendo y como esto interviene en lo que hago. Como lo vimos el martes.

El personal: implica algo más profundo, que no puedo generalizarse.

Ej: Podemos sentir miedos biológicos a morir, al dolor físico, a ser atacados entonces el miedo viene a salvarnos la vida. Reconocer que tenemos miedo a algo nos ayuda a tocar la electricidad cuando estamos mojados o no saltar de un lugar muy alto porque podríamos morir.

Pero hay miedos que son distintos como el miedo al rechazo, a no ser amado, a que nos dejen de lado, etc.



## REFLEXIÓN

Hay un autoconocimiento que es más profunda y responde a ¿Quién voy siendo? ¿de qué manera quiero vivir mi vida? ¿Cuáles son mis irrenunciables? ¿Qué me hace distinto a los demás? ¿Cuáles mis sueños? ¿Se cuáles son? ¿Tengo sueños? ¿Qué me apasiona? ¿Cuál es mi vocación? ¿Qué sentido tiene la vida para mí? ¿Qué podría yo aportar al mundo?

Cada uno de nosotros/as vino al mundo para algo, todos, absolutamente todos podemos pintar la vida con colores de luz, de amor, de esperanza en nuestro paso por acá. Encontrar la manera, nuestra manera, la propia, es nuestro desafío.