

# Módulo 1

El cambio comienza en nosotros



**Material Rama de Familias  
Movimiento de Schoenstatt**



## Objetivos:

En este módulo de trabajo queremos tomar consciencia de:

1. La conducción del Buen Padre Dios y de la Mater y que estamos llamados a convertirnos (cambiar nosotros) para ser sus instrumentos.
2. Las resistencias personales que nos dificultan el cambio.

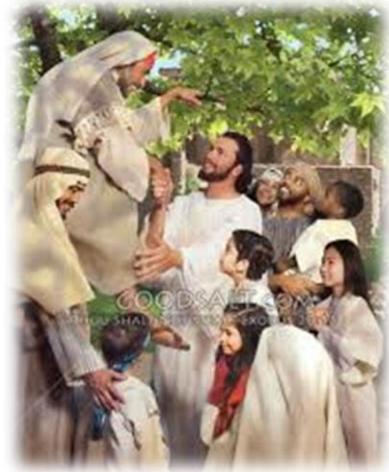
## Propuesta de oración

Leer el Evangelio de Lc 19, 1-10

*En aquel tiempo entró Jesús en Jericó y atravesaba la ciudad. Un hombre llamado Zaqueo, jefe de publicanos y rico, trataba de distinguir quién era Jesús, pero la gente se lo impedía, porque era bajo de estatura.*

*Corrió más adelante y se subió a una higuera para verlo, porque tenía que pasar por allí. Jesús, al llegar a aquel sitio, levantó los ojos y dijo: Zaqueo, baja enseguida, porque hoy tengo que alojarme en tu casa.*

*Él bajó enseguida y lo recibió muy contento. Al ver esto, todos murmuraban diciendo: Ha entrado a hospedarse en casa de un pecador.*



*Pero Zaqueo se puso en pie y dijo al Señor: Mira, la mitad de mis bienes, Señor, se la doy a los pobres; y si de alguno me he aprovechado, le restituiré cuatro veces más.*

*Jesús le contestó: Hoy ha sido la salvación de esta casa; también este es hijo de Abrahám. Porque el Hijo del hombre ha venido a buscar y salvar lo que estaba perdido.*

¿Hay algo de este Evangelio que haya tocado mi corazón?

¿Qué me dice el Señor? ¿Cómo puedo responder a eso que me dice?

Pausa de silencio

Si pueden y quieren compartir lo meditado en voz alta lo hacen dirigiéndose al Señor o la Mater.

## Somos agentes de cambio

*“Cuando era joven, quería cambiar el mundo. Descubrí que era difícil cambiar el mundo, por lo que intenté cambiar mi país. Cuando me di cuenta que no podía cambiar mi país, empecé a concentrarme en mi pueblo. No pude cambiar mi pueblo y ya de adulto, intenté cambiar mi familia. Ahora, de viejo, me doy cuenta que lo único que puedo cambiar es a mí mismo y de pronto me di cuenta que, si hace mucho tiempo me hubiera cambiado a mi mismo, podría haber tenido un impacto en mi familia. Mi familia y yo podríamos haber tenido un impacto en nuestro pueblo. Su impacto podría haber cambiando nuestro país y así podría haber cambiado el mundo.” Autor anónimo*

Se sugiere que el matrimonio responsable de la reunión revise los siguientes videos y si le parece que algunos de ellos es pertinente para la reunión lo presente al inicio de ella.

<https://www.youtube.com/watch?v=xICP7f9Hy0>

<https://www.youtube.com/watch?v=x1Gcn6CiqBc>

## Somos agentes de cambio

- ¿Qué quisiera cambiar en el mundo?
- ¿Qué tendría que cambiar en mi vida para poder ser feliz?
- ¿Qué tendría que cambiar en o mi cónyuge para yo sea feliz?

Nos podemos hacer este tipo de preguntas en relación al mundo, a el/la cónyuge, a los amigos, el trabajo, etc. Nos apoyamos en la fantasía que si “esas personas”, “esas cosas” o “esas circunstancias” cambiaran, al fin, podríamos ser felices.

Sin darnos cuenta ponemos la felicidad fuera de nosotros: en las

otras personas (cónyuge, amigos, hijos), circunstancias o en las cosas (trabajo, bienes materiales, hobbies, etc)... y podemos quedarnos esperando que “eso” pase.

Esta actitud interior hace que nos experimentemos víctimas de las personas o del mundo, que creamos que nos deben algo porque nos tratan injustamente y que ellos son los responsables de nuestra sensación de vacío interior. Nos hunde en la queja y juzgamos a los demás.

De este modo renunciamos a tomar decisiones y acciones sobre lo único que podemos decidir: nosotros mismos.

## Dinámicas propuestas

A continuación les sugerimos realizar alguna dinámica que les permita profundizar o compartir sobre el tema. Si no conocen o no se les ocurre alguna dinámica más adecuada les proponemos un par para que puedan elegir la que les parezca más conveniente.



## Dinámica 1:

- Invitar a que cada uno de los participantes de manera individual escriba en un papel un área de su vida en que le parece que Dios o la Mater le piden que algo sea distinto a como es ahora, por ejemplo: relación con el cónyuge, con los hijos, trabajo, amigos, etc.
- En un momento con el Señor o la Mater preguntarles por:
  - 3 cosas concretas (conductas observables y medibles) que ayudaría hacer para conseguirlo.
  - 3 cosas concretas (conductas observables y medibles) que ayudaría dejar de hacer para conseguirlo.
- Sin obligar a nadie a compartir sus respuestas, se puede invitar a compartir con su cónyuge o con el grupo el área en que le parece que el Señor y la Mater invitan a que algo sea diferente o las conductas que ayudaría hacer o dejar de hacer.

## Dinámica 2:

- Se invita a cada uno de los participantes a responder ***¿Qué me parece que Dios o la Mater me invitan a cambiar en el mundo?***
- Una vez que todos han respondido la pregunta nos preguntamos ***¿Eso que quisiera cambiar está presente de alguna forma en ti? ¿cómo?***
- ***¿Qué es necesario para que poder comprometerme con el cambio que el Señor y la Mater me piden hacer? ¿Están dadas las condiciones para hacerlo?***
  - Si no están dadas las condiciones para que puedas realizar ese cambio, ***¿de qué otra forma puedes cambiar lo que reconoces que está presente en tí? ¿Están dadas las condiciones?*** Se hacen estas preguntas hasta definir algo que sea posible de cambiar.

### Dinámica 3:

- Cada matrimonio conversa, hasta ponerse de acuerdo, sobre algún aspecto de su vida en que, de acuerdo a su Ideal Matrimonial, les gustaría hacer algún cambio.
- Cada cónyuge define algo concreto por hacer o evitar para que ese aspecto pueda cambiar.
- El matrimonio se pone de acuerdo en algo concreto, por hacer o evitar, para que ese aspecto pueda cambiar.
- Definen una fecha, antes de la próxima reunión de grupo, en que se juntarán (tipo 2R o 3R) para compartir cómo les fue y agradecerse mutuamente los avances logrados.



### Resistencia al Cambio

Se sugiere que el matrimonio responsable de la reunión revise los siguientes videos y si le parece que algunos de ellos es pertinente para la reunión lo presente al inicio de ella. Se puede presentar alguna canción o video que le parezca adecuado.



- <https://www.youtube.com/watch?v=eQYWUjOpFEQ>
- (versión corta) <https://www.youtube.com/watch?v=qISHg8OoKL4>
- (versión larga) [https://www.youtube.com/watch?v=EQ\\_MWip60jA](https://www.youtube.com/watch?v=EQ_MWip60jA)
- <https://www.youtube.com/watch?v=VxPS0ItkgJ8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=mJWB4YjrQ2U>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ipy38NA0WFE>

## ¿Qué nos dificulta implementar cambios en nuestra vida?

Sugerencia: antes de presentar las ideas o el video preguntar a los matrimonios participantes

### *¿Qué hace que nos cuesten tanto los cambios?*

El matrimonio que dirige la reunión presenta algunas de las razones fundamentales de nuestra resistencia al cambio. Se puede hacer por medio del video o de una presentación.

#### **Videos propuestos:**

- Atrévete a soñar: <https://www.youtube.com/watch?v=8LwvuQkAGcA>
- Cambia el switch: <https://www.youtube.com/watch?v=ipy38NA0WFE>

## Resistencias al cambio

Para poder realizar un cambio necesitamos saber qué queremos cambiar, por qué, para qué y cómo



queremos hacerlo. Además de estas preguntas hay otros factores que pueden bloquear la efectividad del cambio que queremos realizar o generar resistencia a é

## Resistencias al cambio en sí mismo:

Podemos resistirnos al cambio porque:

- No vemos la necesidad de hacerlo o no lo consideramos una prioridad
- No queremos asumir la responsabilidad de los problemas y culpamos a otro. Detrás de esto hay una actitud de víctima en la que no nos hacemos responsables de nuestra vida y queremos que “cambie el “otro””. No somos conscientes que no tomar decisiones es una maneja de tomar decisiones.
- Esperamos que las cosas cambien solas... lo que nunca pasa.
- Tenemos hábitos, pensamientos o comportamientos que se han arraigado en nosotro(a)s a lo largo del tiempo y difíciles de erradicar.

Muchas veces nuestro entorno mantiene estos hábitos, actuamos por lo que los demás esperan de nosotros, nos dejamos llevar por la rutina o la inercia.

- Falta de confianza en nosotros mismos: si no me creo capaz de lograr mis objetivos no invertiré el esfuerzo y energía necesario.
- Temor al fracaso: Pensamos que tener éxito o fracasar nos define como personas, confundiendo “tener un fracaso” con ser un o una “fracasado(a)”.
- Temor a las pérdidas: todo cambio hace que nosotros y nuestros cercanos nos adaptemos a una nueva realidad y eso genera pérdidas (que pueden ser reales, simbólicas o irracionales)<sup>1</sup>.



---

1 Por ejemplo si empezamos a poner límites las personas a las que siempre les decíamos que sí se van a enfrentar con nuestra no. Esto nos puede hacer experimentar el miedo a perderlos. Ellos necesitarán tiempo para acostumbrarse a nuestra nueva forma de ser y si no lo aceptan podremos reevaluar la relación.

## Beneficios (conscientes o inconscientes) de no cambiar:

- no me expongo a situaciones incómodas
- evitamos el fracaso
- podemos obtener atención

## Recomendaciones para propiciar el cambio:

- Autoconocimiento: Conocer mis capacidades y mi historia hará más fácil detectar mis creencias limitantes.
- Enfrentar miedos: la vida invita a una continua toma de decisiones y si no las tomamos la vida decide por nosotros.
- Mantener la convicción que “si quiero cambiar mi vida, debo cambiar yo”.
- Celebrar las victorias y sostener el esfuerzo
- Éxito se escribe con muchas “e” minúsculas: un gran cambio se produce luego alcanzar muchos pequeños objetivos en el tiempo. Es conveniente hacer pequeñas etapas y desafíos.
- Ser disciplinado y dosificar las fuerzas.
- PACIENCIA con uno mismo
- Considerar que los más cercanos son los que gozan lo más noble de cada uno y sufren con las debilidades y miserias. Cada cambio en nosotros los afecta y a veces puede incomodar.



¿La resistencia  
al cambio  
ha muerto?



## Dinámicas Propuestas

A continuación les sugerimos realizar alguna dinámica que les permita profundizar o compartir sobre el tema. Si no conocen o no se les ocurre alguna dinámica más adecuada les proponemos algunas para que puedan elegir la que les parezca más conveniente.

### Dinámica 1:

Incluir preguntas de reflexión en relación a las resistencias al cambio. Por ejemplo:

- En lo personal ¿qué me hace difícil aceptar el desafío y atreverme a cambiar o hacer algo nuevo?
- ¿Cuáles son mis mayores resistencias cuando me enfrento a hacer algo nuevo?

### Dinámica 2

A continuación les proponemos un ejercicio que puede ser un acercamiento un proceso de cambio personal más desarrollado y más profundo. Cada participante de la reunión:

1. Escribe un aspecto personal externo (conductual) que desea mejorar (1,5 min)
2. Señala que mejoraría en su vida si cambiase ese aspecto ( 1,5 min)
3. Señala que empeoraría en su vida si cambiase ese aspecto (1 min)
4. Hace un balance entre lo bueno y lo malo del cambio (1/2 min)
5. Luego del balance ratifica o modifica el deseo de cambio (1 min). En caso de modificarlo piensa rápidamente otro
6. Si ratifica el deseo de cambio:
  1. Defina 3 cosas concretas que debiera hacer para conseguirlo (2 min)
  2. Defina 3 cosas concretas que debiera dejar de hacer para conseguir el cambio. (1 min)
  3. Defina 3 cosas cuantificables que indicarían que ha conseguido cambiar ese aspecto personal (1 min)

4. Defina 2 momentos antes de la próxima reunión de grupo en los que evaluarás tus progresos (1/2 min). En esos momentos revisará:

1. qué ha cumplido
2. que no ha cumplido
3. ver los porqués y las alternativas posibles para conseguir el cambio que deseas.

