

## ¡Camina y deja huella!

Dossier del monitor

Dirigido a: Chicos y chicas de 3º y 4º de ESO

Fechas: Primera semana de julio 2012

Lugar: Ruta de Verdú a Manresa

Descripción: Una ruta por el Camino Ignaciano. Seguiremos los pasos de San Ignacio en su etapa por Cataluña. Unos días de camino para avanzar en el crecimiento espiritual y personal. Y aquí un video que lo explica:

[http://www.youtube.com/watch?v=Esc-bT9TJvY&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=Esc-bT9TJvY&feature=player_embedded)

Adolescentes del Casal Loiola Barcelona (ESO) 2012

### Día 30 de Junio: BCN - Verdú

11:30 → Encuentro en el Casal

12h → Eucaristía

13:30 - 14:30h → Comida y carga de la furgoneta

14:30 → Salida del Casal

15:15h → Tren Pl.Catalunya. Durante el trayecto juego para conocernos y merienda

18h → Llegada a Tàrrega

19h → Llegada a Verdú: instalación y bienvenida/normativa

20h → Cena

21h → Actividad

#### > ¡Posicionémonos! (30min)

Objetivo:

Reflexionar sobre los motivos por los que nos encontramos aquí

Desarrollo de la actividad:

Tendremos 3 zonas: izquierda, centro, derecha

Un voluntario cogerá una tarjeta y la leerá para todos. Cada ficha tendrá una pregunta con dos repuesta posibles. Tendrán que posicionarse lo más rápidamente posible yendo a izquierda, derecha o centro según sea su respuesta y argumentarla respecto los otros grupos

Preguntas:

- ¿Nesquik o Colacao?

- ¿Nocilla o Nutella?

- ¿Mar o Montaña?

- ¿Dulce o salado?

**¿Qué me ha traído hasta aquí?**

- ¿Me han insistido para venir o he insistido para venir?

- ¿Venir era mi única opción o he tenido que escoger entre otras propuestas?

**¿Qué es lo que más me llama de la idea del camino?**

- ¿Qué me llama más? El Camí en solitario o en comunidad

- ¿Qué me llama más? Los ratos andando o las actividades de la tarde

**¿Qué espero que pase?**

- ¿Vienes para conocer a gente o para conocerte a tu mismo?

- ¿Una experiencia de Fe? Si - No.

#### > Reflexión personal (15')

En un ambiente tranquilo, lanzamos las siguientes preguntas. Que las reflexionen y apunten

- ¿Qué me ha traído aquí?

- ¿Qué me llama más de la idea del camino?

- ¿Qué espero que pase?

21:45h → Plegaria de Buenas Noches

22h → Buenas Noches  
23h → Buenas Noches monitores

## **Día 1 de Julio: Verdú - Cervera**

6h → Buenos días  
6:40h → Desayuno  
7h → Lectura del diario del joven Íñigo, inicio del camí  
9h → Tentempié en "El Talladell" (Tàrrega)  
9:45 - 11:45 → Caminar  
12h → Llegada a Cervera - Residencia Sagrada Familia: Fruta y bebida  
12:30h → Instalación + ducha + preparación de la comida  
14h → Comida  
16h → Actividad tarde

### **> Mi mochila**

#### Objetivo:

- ¿Con qué carga la mochila que llevo en la vida?
- ¿Qué sitio ocupa? ¿Dónde lo sitúo?

#### Desarrollo de la actividad: (30')

Lee atentamente la siguiente lista de cosas que cargas en tu vida. Piénsalas tranquilamente durante un rato, una a una, las vas imaginando ¿Qué significan? ¿Qué sitio ocupan en tu mochila? Sé sincero contigo mismo, piensa que a lo mejor descubres cosas muy importantes pero que no tienen espacio en el día a día. No te preocupes. Lo importante es que te sitúes en el punto en que te encuentras. Para hacerlo más fácil, escoged 4 ítems de cada apartado y clasificalos entre: "Fundamental, importante, necesario y prescindible". En cada ámbito (fundamental, importante,...) ver cuánto ocupa cada cosa apuntada. La actividad consiste en ubicar todas las cosas de la lista en la mochila dibujada. Las cosas que sí que llevo, las ponemos dentro la mochila. En función de la importancia irán más arriba o más abajo y en función del tiempo que les dedico ocuparán más o menos espacio dentro la mochila. Las que no llevo las colocamos fuera la mochila. La ponemos más cerca o más lejos en función de cómo lo sentimos.

#### Material Necesario:

Lápiz y goma + dibujo mochila

### **> ¡Bailamos un twist con la mochila!**

#### Objetivo:

- Crear grupo
- Ganar confianza con el grupo
- Compartir de manera distendida lo que llevamos en la mochila

#### Desarrollo de la actividad: (30')

Con el tablero del tradicional juego del Twister, compartiremos lo que hemos puesto en la mochila y clasificado como fundamental, prescindible,...

Un monitor irá diciendo (no habrá rueda): quien haya puesto Dios como fundamental que ponga la mano derecha en el azul, quien lo haya puesto como prescindible que ponga el pie izquierdo en el verde y así hasta que hayan compartido lo que han puesto

17:30h → Merienda  
18 - 19h → Visita a la Catedral  
19 - 20:30 → Cocinar  
20:30h → Cena  
21:30h → Plegaria  
22h → Buenas Noches  
23h → Buenas Noches monitores

#### PERSONES

Padres, hermanos, abuelos, familia en general, amigos, profesores, monitores, pareja

#### TIEMPO LIBRE

Actividades extraescolares, lectura, video juegos, salir com amigos, internet, voluntariado

#### COLE

Cuidar a los compañeros, estudiar, profesor de referencia

### CASA

Ayudar, pasar desapercibido, hacer caso

### YO

Apariencia, el qué dirán, están por delante de los otros

### RELIGIÓN

Dios, Jesús, plegaria, eucaristía

### OTROS

## **Día 2 de Julio: Cervera - Jorba**

6h → Buenos días

6:40h → Desayuno

7h → Lectura del diario del joven Íñigo, inicio del camí

8:30h → Tentempié en "Sant Pere dels Arquells"

9h - 10:30 → Caminar

11h → Llegada a Pallerols

11:30h → Actividades

### **> Actividad/juego conocimiento y ocio**

#### Objetivo:

Cohesionar el grupo

Crear un ambiente distendido

#### Descripción:

1) Juego "extra-personal": sale 1 persona fuera del grupo, los otros decidimos 1 de dentro a quien describiremos. Al entrar, el chico/a hará preguntas para adivinar de quien se trata. Si fuera una fruta, ¿qué fruta sería? ¿Y si fuera un color? ¿y si fuera una pieza de ropa?

2) La frase inacabada

Mi lugar preferido es...

Mi película preferida es...

Mi libro preferido es...

El deporte que más me gusta es...

Mi canción preferida es...

### **> Actividad: Abrázame fuerte**

#### Objetivo:

- Analizar cómo me siento en una relación

- Contemplar cómo se siente el otro en una relación

#### Descripción:

Hacemos un círculo. Sólo decimos que han de ir caminando libremente y escuchando las consignas. No puede haber ningún contacto físico ni visual con nadie. Cuando todo el grupo haya entrado en la dinámica empezamos las consignas:

1. Levantamos la mirada y miramos a los ojos a todos los que nos vamos encontrando

2. Mantenemos la mirada y saludamos con la cabeza

3. Mirada, saludo con la cabeza y verbal: "Buenos días, cómo estás?"

4. Mirada, saludo con la cabeza y verbal y apretón de manos

5. Mirada, saludos, apretón de manos y golpecito amistoso en el hombro

6. Mirada, saludo y dos besos amistosos

7. Mirada, saludo y un fuerte abrazo

8. Abrazo colectivo

No siempre los sentimientos son recíprocos y debemos aprender a escucharlos, respetarlos y aceptarlos con afecto y cuidado

12:30h → Comida

14:30h → Caminar

15:50 o 16:30h → Bus a La Panadella

17h → Llegada a Jorba - Berenar

17:30 - 18:30h → Piscina

19 - 20 → Instalación + duchas + preparar cena

20:30h → Cena

21h → Actividad de noche (1h)

### > **Mi mochila vista por el otro**

#### Objetivo:

Abrir nuestra mochila a los demás

#### Descripción actividad:

En un ambiente tranquilo, nos colocamos en círculo separados los unos de los otros y nos tapamos los ojos con una venda. Previamente un monitor habrá recogido todos los libros de los jóvenes y los habrá abierto por su mochila (para que no se vea el nombre del propietario) Repartiremos aleatoriamente los libros, asegurándonos que a nadie le toque el suyo.

#### Dinámica:

- 1.- Cuando nos toquen el hombro, nos sacamos la venda y explicamos la mochila que vemos con el máximo detalle y teniendo en cuenta los conceptos aplicados cuando la dibujamos (en función de la importancia irán más arriba o más abajo y en función del tiempo ocupan más o menos espacio). Al final de la explicación se vuelve a tapar los ojos.
- 2.- El monitor preguntará: ¿Quién se ha identificado claramente con esta mochila?
- 3.- Quien si identifique, levantará la mano haciendo el mínimo ruido.
- 4.- El monitor apunta quien ha levantado la mano
- 5.- Continuaremos la actividad hasta que todo el grupo haya explicado su diario
- 6.- Ronda de conversación entre parejas de "leedor" y "leído" para que se expliquen cómo se han sentido Se utiliza la "entrega de mochila" como símbolo de "he llevado tu carga". Se puede acompañar de cualquier otro símbolo (abrazo,...)

#### Material necesario:

Vendas (o foulards). Una para cada joven.

Aparato de música

22h → Plegaria

22:30h → Buenas Noches

23h → Buenas Noches monitores

## **Dia 3 de Juliol: Jorba - Castellolí**

6h → Buenos días

6:40 → Desayuno

7h → Lectura del diario del joven Íñigo, inicio del camí

8:30h → Tentempié en el parque de entrada a Igualada.

9:00 - 10:30h → Caminar

10:30h → avituallamiento final polígono Igualada: Bebido y frutos secos

11h - 12:30h → Caminar

13h → Llegada a Castellolí: bebida y fruta

13:30 - 14:30h → Piscina

14:30 - 15h → Duchas

15:30h → Comida

17:30h → Actividad tarde

#### Objetivo:

- Separar lo que nos impide caminar de lo que nos ayuda
- Tomar conciencia de nuestras batallas

### > **Match de improvisaciones (30')**

#### Descripción:

Uno sale fuera y le damos instrucciones o a los de dentro:

- Todos han de hacer sentir al que sale vergüenza
- Todos han de hacer sentir al que sale tristeza,
- Todos han de hacer sentir al que sale alegría,
- Todos han de hacer sentir al que sale enfado,...
- El que sale ha de hacer que todo el grupo sienta admiración o queda impresionado
- El que sale ha de hacer que todo el grupo sienta lástima para poderse aprovechar de ellos
- Todos han de hacer sentir al que sale rechazado

Hacemos uno y lo analizamos, hacemos el siguiente. Analizamos las armas utilizadas: ¿todos habríamos actuado igual? Cuando te sientes así, ¿cómo actúas? Haremos una mención especial a la hora de revisión del día.

**> Juego 'The Memory' (15')**

Tarjetas con un dibujo (palo, agua, bocado, gorro, piedra en el zapato, linterna y zapatos)  
En la vida hay cosas que ayudan a andar y otras que paralizan e impiden continuar. Otras que en exceso son contraproducentes: sobreprotección familiar, por ejemplo.

**> Ronda de preguntas (20')**

Haremos 2 círculos concéntricos, un monitor lanzará una de las siguientes preguntas y en 1 minuto tendremos que dar una respuesta a lo que tenemos delante

Palo - ¿En quién me apoyo?

Agua - ¿Qué/quién me abre a nuevas expectativas?

Bocado - ¿Qué me alimenta, me da energía, me empuja a... buscar, seguir,...?

Gorro - ¿Qué/quién me protege?

Piedra en el zapato - ¿Qué me molesta más?

Linterna - ¿Quién / qué me descubre el camino?

Oscuridad - ¿Qué me paraliza, qué hace que abandone?

Zapatos rotos - ¿Qué debo cambiar?

**15' de tiempo personal** para escribir en la libreta

19h → Tiempo libre + preparación de cena

20:30h → Cena

21:30h → Plegaria

22h → Buenas Noches

23h → Buenas Noches monitores

## **Día 4 de Julio: Castellolí - Montserrat**

6h → Buenos días

6:40h → Desayuno

7h → Lectura del diario del joven Íñigo, inicio del camí

8:30h → Tentempié en "Montserrat park"

9h - 10:30 → Caminar

10:30h → Avituallamiento en "Can Massana": bebida, fruta y frutos secos

11h - 13h → Caminar

13:30h → Comida

15:30h → Subida a Montserrat

17:30h → Llegada a Montserrat

18h → Merienda + instalación

18:45h → Vísperas

19:30h → Duchas

21h → Cena

22h → Plegaria de buenas noches

## **Día 5 de Julio: Montserrat**

7:30h → Buenos días

8h → Desayuno

9h → Lectura del diario del joven Íñigo. Presentación de la jornada.

Será un día de preparación de la vigilia de la noche. El último día en Castellolí estuvimos trabajando nuestras luchas, batallas, actitudes,... que no nos dejan hacer camino. Hoy será el día de evaluar nuestras relaciones. Buscaremos espacios de silencio interior, silencio exterior (las montañas de Montserrat nos ayudarán con facilidad), conoceremos a alguien que ha optado por la vida contemplativa.

9:30 - 10:30h → Corta ruta por los alrededores

10:30 - 11h → Actividad primera parte:

**> ¿Estamos ligados o somos libres?**

Objetivo:

- Trabajar nuestra dimensión social.

Desarrollo: (30')

Un voluntario se ata una cuerda en la cintura. Los demás tienen su propia cuerda y la atan a la del chico/a voluntario en uno de los extremos. Cogen el otro extremo. Piden al voluntario que se mueva y todo el resto, tan solo cogiendo la cuerda, lo evitan sin demasiada dificultad. Este ejercicio nos permitirá trabajar el tema de la libertad, nuestra relación con los demás – el efecto de su opinión,...- la importancia de la amistad – que ayuda al crecimiento -, las relaciones constructivas y las agresivas,...

Cada chico/a después corta su cuerda – podemos trabajar la simbología de las tijeras: qué me ayuda a ser libre: aspecto totalmente necesario para tomar una decisión,... Guardamos la cuerda para la segunda parte de la actividad: la dimensión personal.

11:30h → Como en todo camino, hay situaciones que nos marcan, que nos tocan,... ahora es momento de caminar solos y en silencio. Debemos escuchar lo que nos dice el corazón.

12h → Pausa: Escribimos sobre todo lo que hemos estado reflexionando solos durante el camino. Hacemos “nudos en la cuerda de la vida”: cada chico/a tendrá un cordel fino. Cada uno hará un recorrido interior por su vida y camino de fe. Cada vez que haya un momento importante: de cambio, de dolor, de crecimiento... hará un nudo. Al final tendrá una cuerda con nudos que serán el hilo de la vida

12:30h → Volver a las celdas. El camino de regreso puede ser útil para compartir por parejas o pequeños grupos nuestras reflexiones de la mañana. Cada uno explica cómo Dios ha estado presente y qué actitudes se desprenden: qué me ha impedido avanzar o cómo he podido avanzar y superarme.

13:30h → Llegada a las celdas + preparación de la comida + duchas

14:30h → Comida

16h → Preparación encuentro monje

16:30 - 18h → Encuentro con el monje

18:15h → Merienda

18:45h → (Vísperas)

19h → Tiempo libre + preparación cena

20h → Cena

21 - 22h → Vigilia de armas

### >Vigilia de armas

Velas y música de fondo. Iniciamos la vigilia entrando en silencio y cantando repetitivamente el canto “Señor que us conegui”

Cada uno se sienta con el dossier abierto por la página de la mochila y las luchas. Escogemos lo que estamos dispuestos a dejar en Montserrat.

- Caballo: pasar rápido por la vida, sin fijarnos con las necesidades de los que me rodean

- Casco: tozudez, egoísmo,... no me dejan ver a los que me rodean

- Armadura: todo lo que me impide ser transparente

- ropa de hombre rico: mis afanes

- espada: las palabras poco acertadas que quitan la libertad, matan

Rato de confesión

Entrega de las armas a la Virgen de Montserrat.

Cada uno escribe en unos papeles lo que quiere dejar en Montserrat. Lo escribirán en papeles que después atarán como eslabón de una cadena. Quien lo desea irá a confesarse y entregará la cadena al sacerdote. Llevará una vela y cuando haga la entrega puede encenderla. Nos quitamos las cadenas que no nos dejan ser luz en el mundo.

## Día 6 de Julio: Montserrat - Manresa

6h → Buenos días

6:40h → Desayuno

7h → Lectura del diario del joven Íñigo, inicio del camí.

9h → Tentempié al pie de Montserrat - Urbanización.

9:30 - 11:30 → Caminar

11:30h → Avituallamiento en “Castellgalí”: bebida fresca, fruta y frutos secos  
12h - 13:30h → Caminar  
13:30h → Comida en el Campo de Golf  
15 - 17h → Caminar hasta Manresa  
17:30h → Llegada a Manresa  
18h → Merienda + instalación  
18:30h → Duchas  
20h → Cena  
21h → Plegaria de agradecimiento  
- Velas encendidas con el libro donde escribiremos dedicatorias  
- Elaboración de un colgante como recordatorio: Huella: cómo Dios me ha ido modelando y ha dejado huella en mi  
22h → Actividad de noche  
- Danzas y juegos  
- Party&co  
00h → Buenas noches

### **Día 7 de Julio: Manresa**

7:30h → Buenos días  
8h → Plegaria de Buenos días  
8:30h → Desayuno  
9h → Recogida de habitaciones y material  
9:30h → Preparación Eucaristía + elaboración de plegarias  
10h → Encuentro con los padres + fotos  
11h → Eucaristía  
12h → Parc de l'Agulla con los coches  
13h → Comida  
16h → Regreso a Barcelona