

El viernes 25 de marzo se realizó el Taller de Interioridad y Emociones para para 153 adolescentes de nuestras comunidades, les acompañamos profesores y hermanas.

Comenzamos presentándonos todos a través de un video con la foto y palabra de cada uno lleva en su corazón.



Nuestra hermana de la Provincia de Francia, Marie-Geneviève nos hizo vivir una rica experiencia de interioridad y conocimiento de nuestras emociones.



(Obras que participaron: San Luis, Sayaxché, Colegio La Asunción, Zona 10, Colegio Milleret, CEC Santa Familia y Nuestra Señora de Lourdes, La Asunción de San Salvador, Madre Ma. Eugenia, La Asunción León y Bluefields)

En la introducción del Mundo interior nos invitó a “sentir y saborear las cosas internamente, desde dentro...”

“Así aprendes, poco a poco, a dialogar contigo mismo y con los demás, a hacer silencio, a reflexionar, a releer lo que te pasa y a comprenderlo...”



Marie-Geneviève está hablando...

Es un lugar para el silencio, donde uno se pone ante sí mismo sin defensas, con tanta transparencia como es capaz de tener, donde uno elabora lo que a través del pensamiento y de los sentidos nos llega.

Participants: krissia yahaira El salvador, Madre María Eugenia Nic, Gabriela Revolorio-GT S..., Paulo milleret Guatemala, Nicolle Ramirez SV

Cancela silenciar ahora, Detener vídeo, Seguridad, Participantes (76), Chat, Compartir pantalla, Grabar, Sección de Grupos, Reacciones, Aplicaciones, Salir

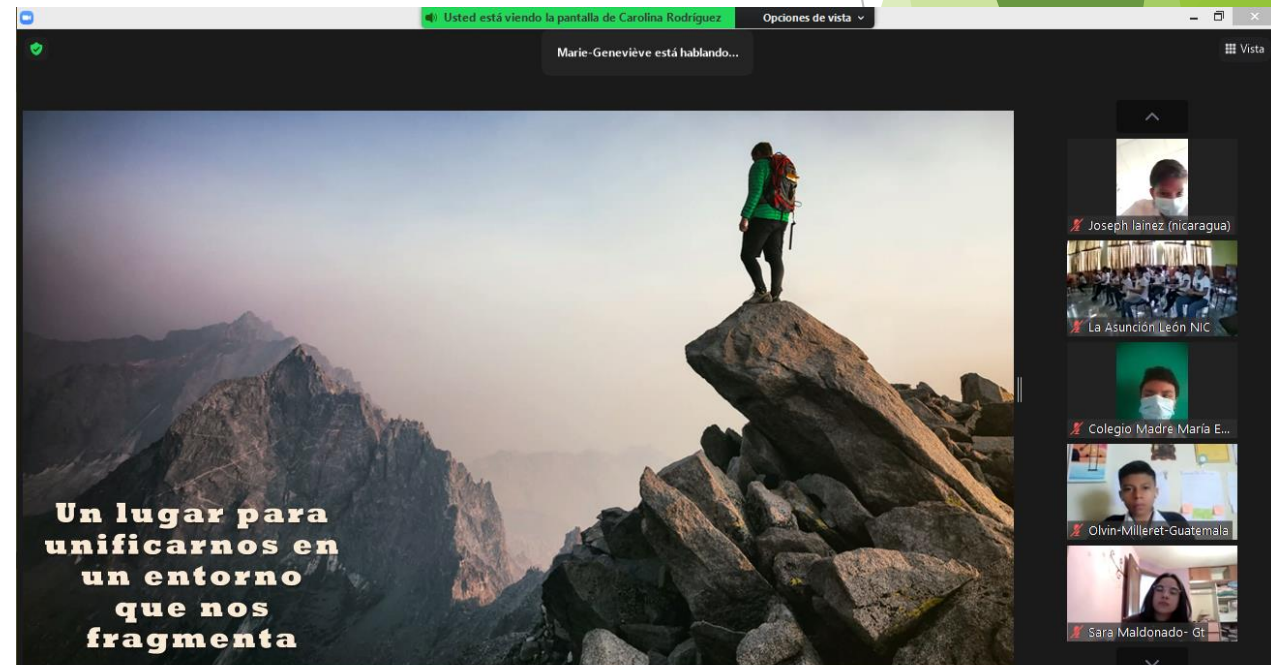


**El MUNDO INTERIOR**

es allí donde resuena lo que recibimos del mundo exterior

Participant: Marie-Geneviève

“La interioridad es algo muy importante, te ayuda a plantearte preguntas sobre la vida, a elegir entre lo que te hace crecer y lo que corre el riesgo de hacerte daño...”



Usted está viendo la pantalla de Carolina Rodríguez

Marie-Geneviève está hablando...

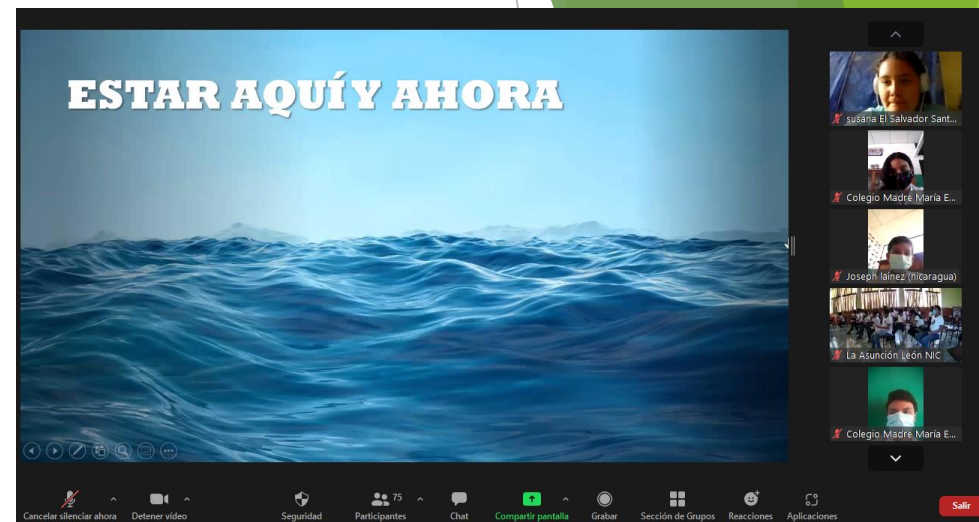
**Un lugar para unificarnos en un entorno que nos fragmenta**

Participants: Joseph Iañez (nicaragua), La Asunción León NIC, Colegio Madre María E..., Olvin-Milleret-Guatemala, Sara Maldonado- Gt

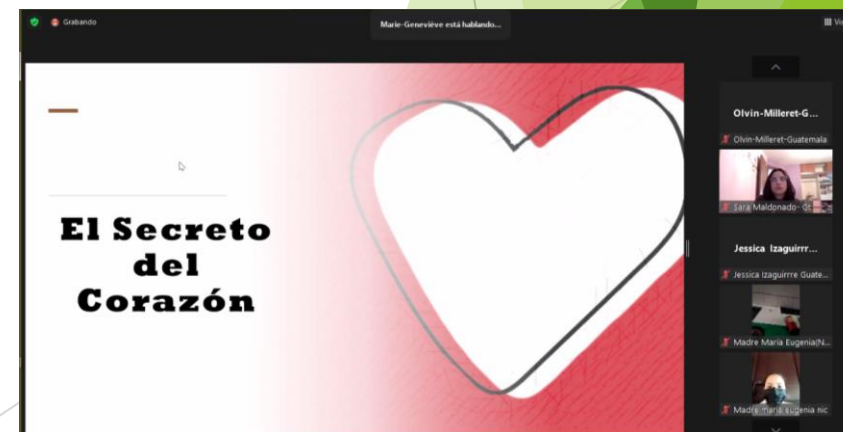
***“Trabajar la interioridad, es habitar el propio espacio interior, habitar en uno mismo, o sea, lo contrario de ser fuera de uno mismo”***

Hicimos la experiencia de escuchar **el sonido del gong**...cerrando los ojos dirigimos la atención al sonido del gong, como si nuestros oídos fueran pequeños micrófonos dirigidos completamente en ese sonido. Dejándolo penetrar... Mantuvimos la atención centrada en ese sonido hasta que realmente no podíamos oír nada más.

“Imaginar como una ola que sube al inhalar y baja al exhalar. Déjate llevar por este movimiento ondulatorio...”



“Tu corazón puede ser tocado, profundamente tocado, por la pena así como por cosas bellas y amables, pero no puede romperse realmente.”



Hoy, el Señor te dice lo precioso que eres para Él:

*"Mira que te he grabado en la palma de mis manos"*



“Es Jesús quien me ha grabado sobre su mano, y sobre la mía, el a puesto una sonrisa. Así que, yo la veo cuando tengo necesidad de encontrar la alegría”



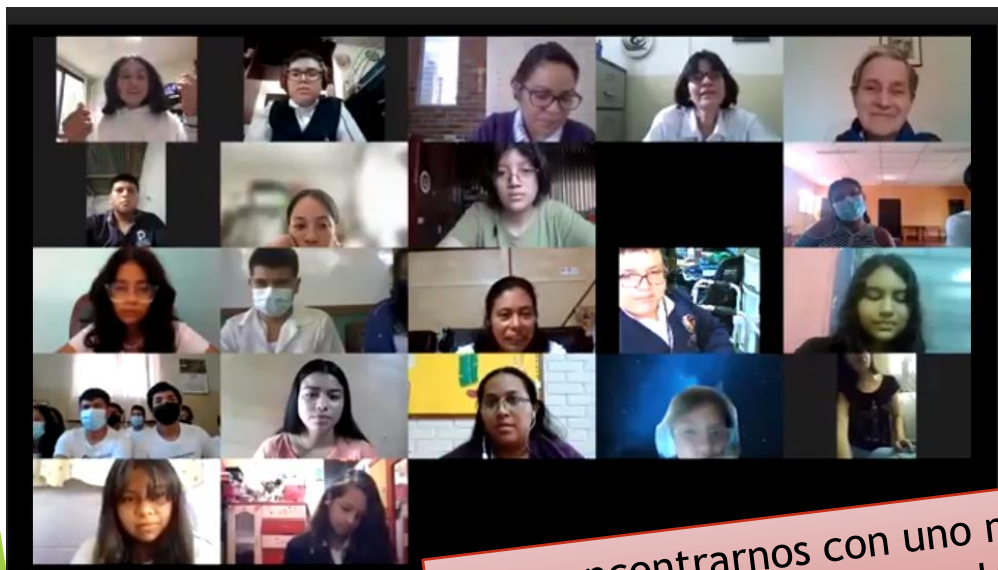
Leo



Fue una experiencia rica, en esta primera parte estos son algunos comentarios de los adolescentes:

“Juntando las manos y formar una sonrisa con las líneas de mis manos...no lo sabía y lo tenía enfrente” Luciana

“Sentí que algo corrió y fluyó en mi corazón, liberado” Antonio



“Es reencontrarnos con uno mismo, sentir la paz que llevo por dentro, con lo que no sabía que tenía. Es bonito saber lo que uno puede hacer con un “sonido”, algo que no sabía que tenía por dentro” Yanci.

“Sentir los latidos del corazón, me tranquilizó mucho, es una buena actividad para tranquilizarse” Sara

**A través de la narración de una HISTORIETA descubrimos qué hacer cuando tengo una gran emoción.**



**Una emoción es una energía que nos pone en movimiento.** La pregunta interesante es: ¿en qué dirección nos mueve esta energía?



# Placer - Alegría



**Avanzar**

**Movimiento**

Nos hace avanzar, energía de bienestar (sin placer, no hay motivación).

**Causa**

Asombro, éxito, encuentro, gratitud

**Sensación**

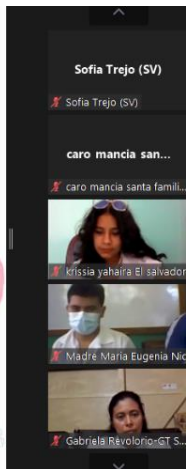
Respiración profunda, bienestar, entusiasmo

**Necesidades**

Compartir, relación, alegría

Reír, cantar, bailar, abrazar, llamar

**Acción Requerida**



# ENOJO

**Movimiento**  
Nos empuja hacia atrás. Utilizado para poner límites, defender el espacio vital.

**Rechazo**

**Causa**  
Frustración, injusticia, impotencia, falta de respeto

**Sensación**  
Respiración rápida, ojos fruncidos, maxilares apretados, calor...

**Necesidades**  
Escucha, comprensión, cambio, reparación, liberación de energía...

Respirar, hablar, correr, escribir una carta, tomar un descanso.

**Acción Requerida**

**ENOJO**

**Rechazo**

Utilizado para poner límites, defender el espacio vital.

**Alegría**

**Avanzar**

El placer y la alegría es lo que nos mantiene en marcha y nos hace avanzar hacia nuestros objetivos.

**Tristeza**

**Soltar**

Es un movimiento hacia abajo, útil para ayudarnos a soltar nuestros apegos (a un ser querido, un proyecto o ilusiones).

**Miedo**

**Retroceder**

Es útil para reaccionar rápidamente en caso de peligro físico o porque se reconocen límites psicológicos para no ir más allá

Realizamos un pequeño compartir en grupos con estas dos preguntas: Has vivido estas emociones?  
→ Como las has experimentado?



“Acordarse de las cosas felices...el enojo puede lastimar...el miedo nos ata...lo importante no ser jóvenes artificiales” Rosita

“Tener esa Alegría en la mente !” Antonio

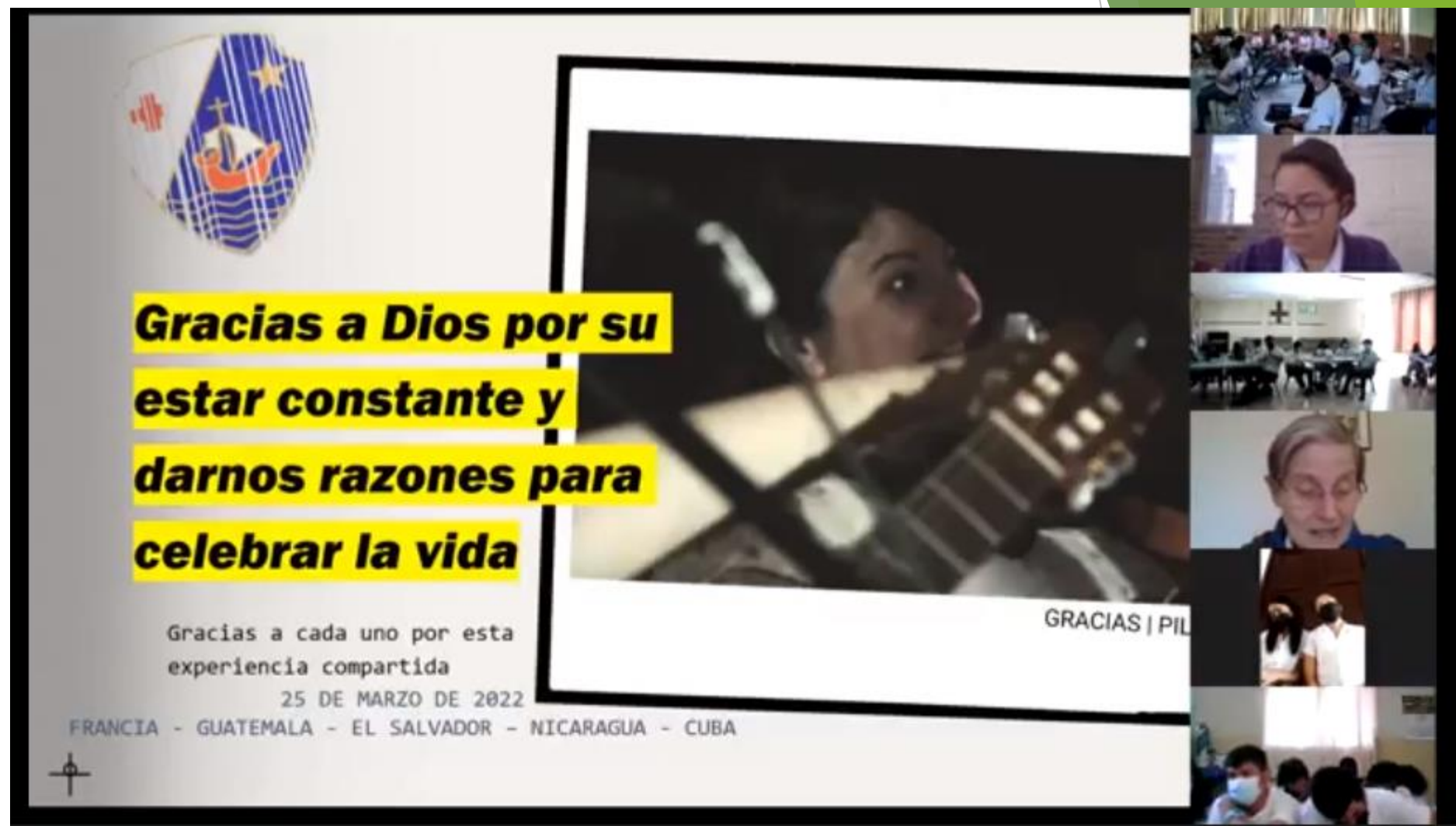
“Tu eres responsable de tus emociones y de cómo vas a reaccionar.” Valeria, Dina

“Aprender a canalizar las emociones”

“Las emociones son parte de nosotras, siempre debemos respetar las emociones.” Susana



Y finalizamos despidiéndonos con una canción de GRACIAS por la experiencia de hora y media vivida intensamente.



**Gracias a Dios por su  
estar constante y  
darnos razones para  
celebrar la vida**

Gracias a cada uno por esta experiencia compartida  
25 DE MARZO DE 2022  
FRANCIA - GUATEMALA - EL SALVADOR - NICARAGUA - CUBA

GRACIAS | PIL

“Yo creo que todos juntos, en Asunción jóvenes y adultos, hemos abierto esa Escuela de Arte de la vida interior...” Marie-Geneviève

Gracias Hermanas, laicos y a la Provincia de Francia por su apoyo en esta misión de acompañamiento a nuestros niños, adolescentes y jóvenes de nuestras Comunidades y Obras.



***"Abriré una escuela de vida interior y escribiré en la puerta "Escuela de Arte" Max Jacob***



Paulo milleret Guatemala

kelin ortiz gt

Colegio Madre Maria Eugen...

Rosita-Sayaxché

San Luis, Petén

Madre María Eugenia(Nicar...

Colegio Madre María Eugen...

Pili Aguilar-GT-

krissia yahaira El salvador

Adriana y Marjorie Santa Fa...

Rocio Aragón

Engel Ordoñez - Moisés Pa...

alexandra \_CEC ES

Melany, Milleret, Guatemala

Alejandra (El Salvador)

Fabiana Casasola - Guatema...

Nicolle Ramirez SV

Olvin-Milleret-Guatemala

MADRE MARIA EUGENIA,NI...

Jessica Izaguirre Guatemala

Mariana Meza -GT

susana El Salvador Santa Fa...

Marcela Chavarría sv

Sara Maldonado- GT

Mónica Kihn

MADRE MARIA EUGENIA,NI...

Jessica Izaguirre Guatemala

Mariana Meza -GT

susana El Salvador Santa Fa...

Marcela Chavarría sv

Sara Maldonado- GT

Mónica Kihn

Jennifer ester El salvador

Camila Fuentes -GT

Zaida Rodriguez ES

Fernanda-Milleret-GT

Abrii Alvarado (GT)

Jesler-Milleret-Guatemala

Joshua-Milleret-Guatemala

Diego Caal /Guatemala

Mary Rosaura C...

Priscilla Izaguirr...

Sofia Trejo (SV)

Sofía SF (SV)

Brayan Valenzu...

Mary Rosaura Caal

Priscilla Izaguirre - GT

Sofia Trejo (SV)

Sofía SF (SV)

Brayan Valenzuela-GT

Devmi-savaxché

Teresa Alvarez-...

Mylan SV

Manuel Donis-GT

Anaveli Yalibat



De Camila Fuentes -Gt para todos

Muchas gracias por todo, muy linda actividad, muy enriquecedora feliz día



Ma