

¡TÚ QUE ERES AMADO!

¿A qué estás llamado?

Semana Vocacional 2023

ARQUIDIÓCESIS DE BOGOTÁ
SEMANA VOCACIONAL 2023

2 al 8 de octubre
Subsidio para colegios

TÍTULO	MI VIDA TIENE PROPÓSITO
PRESENTACIÓN	<p>Son muchas las personas que no están felices con su vida. Algunas tienen un trabajo bien remunerado, pero no sienten que estén desarrollando sus habilidades; otras personas luchan por sacar provecho de sus habilidades, pero no son bien remunerados; otras aman lo que hacen, pero no logran transformar su entorno familiar y social... En suma, la felicidad coincide con un propósito, y el propósito es la suma de lo que amas, más tus habilidades y talentos, más una remuneración digna, más lo que transforma la realidad del entorno.</p> <p>Jesucristo nos ofrece algo más que un propósito, nos presenta un sentido pleno para la vida que, a partir de la realización humana, nos realiza como hijos de Dios.</p> <p>Te proponemos un ejercicio para hallar el propósito para la vida que pertenece a la cultura japonesa y que desarrollaron dos investigadores y autores españoles: el Ikigai. A partir de este reflexionaremos aspectos de tu vida que trascienden las imágenes que nos propone la sociedad de consumo y se enfocan en tu ser.</p>
OBJETIVO	Discernir el propósito de vida personal a partir de la propuesta de sentido de vida de Jesucristo quien nos conoce y nos llama por nuestro nombre.
TIEMPO	1 hora y 30 minutos
AGENDA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saludo, presentación y motivación 5 minutos 2. Oración al Espíritu Santo 5 minutos 3. Dinámica: canto mi mano está llena de su bendición 10 minutos 4. Introducción a la actividad 5 minutos 5. Técnica del IKIGAI: el propósito de vida 40 minutos 6. Reflexión: Jesucristo llama para dar sentido pleno a la vida..... 20 minutos 7. Despedida y oración final hazme un instrumento de tu paz..... 5 minutos



ARQUIDIÓCESIS DE BOGOTÁ



PASTORAL VOCACIONAL
ARQUIDIÓCESIS DE BOGOTÁ



Camino Discipular Misionero
Para salir a la misión



Puente a la Juventud
Evangelización
de la Juventud

¡TÚ QUE ERES AMADO!

¿A qué estás llamado?

Semana Vocacional 2023

GUIÓN

1. Saludo, presentación y motivación (5 minutos)

Recursos: Lectura: Anexo 1

El equipo saluda a los participantes y se presenta con su nombre, vocación y comunidad.

Uno de los animadores lee el cuento: "El hombre que quería cambiar el mundo" (Anexo 1)

2. Oración al Espíritu Santo (5 minutos)

Recursos: Oración Anexo 2.

Un animador invita a poner la actividad en manos de Dios con la oración al Espíritu Santo y el Padrenuestro.

3. Dinámica: canto mi mano está llena de su bendición (10 minutos).

Recursos: Canción Anexo 3.

Un animador explica la dinámica / canción: Mi mano está llena de su bendición y la explica y canta con todos los animadores. Luego invita a los participantes a cantarla entre todos.

4. Introducción a la actividad (5 minutos).

Recursos: Lectura Anexo 4.

Un animador lee a todos "Qué es el IKIGAY". Es importante que sea de manera narrativa para que suene convincente.

5. Técnica del IKIGAI: el propósito de vida (40 minutos)

Recursos: Ejercicio Anexo 5. Una hoja cuadrada y un esfero para cada participante, tablero o computador y VideoBeam.

Los animadores dirigirán esta técnica alternándose la explicación de cada paso. De ser posible, un tablero o en una proyección y por supuesto, con una hoja cuadrada propia. Es la oportunidad de testimoniar muy brevemente desde la propia experiencia, cada aspecto que se van tratando: Lo que amo hacer, lo que se me facilita, por lo que me podrían pagar, lo que necesita el mundo, la pasión, la profesión, la vocación, la misión y el propósito de vida.



¡TÚ QUE ERES AMADO!

¿A qué estás llamado?

Semana Vocacional 2023

6. Reflexión: Jesucristo llama para dar sentido pleno a la vida (20 minutos)

Recursos: Reflexión Anexo 6.

Los animadores dirigen la reflexión acerca de la forma como Jesucristo con su vida y su predicación nos enseña acerca del propósito o sentido de vida pleno.

7. Oración final (5 minutos)

Recursos: Oración Anexo 7

Cada uno de los animadores se despide y agradece el espacio y entre todos realizan la oración franciscana por la paz (Anexo 7)



ARQUIDIÓCESIS DE BOGOTÁ



PASTORAL VOCACIONAL
ARQUIDIÓCESIS DE BOGOTÁ



Camino Discipular Misionero
Para ser la luz del mundo



Evangelización
de la Juventud
ARQUIDIÓCESIS DE BOGOTÁ

¡TÚ QUE ERES AMADO!

¿A qué estás llamado?

Semana Vocacional 2023

ANEXOS

1. EL HOMBRE QUE QUERÍA CAMBIAR EL MUNDO (cuento)

Ángel María | Feb 28, 2020



Como cada viernes, compartimos un nuevo cuento que puedes escuchar en diferentes plataformas: en Youtube, en Ivoox, en iTunes y en Spotify. Puedes suscribirte a mi canal y disfrutar de todo el contenido.

Érase una vez, un hombre que, cada mañana, se despertaba con la misma idea en su cabeza, la de cambiar el mundo.

Se levantaba de la cama, se miraba al espejo y le decía a su reflejo: "tú puedes cambiar el mundo".

Luego, se arreglaba, desayunaba y se preparaba para ir a su trabajo, donde pasaba la jornada, inmerso en una actividad frenética, atendiendo sus tareas de manera organizada y disciplinada.

Al cabo de unas horas, regresaba a su casa, se preparaba la cena, se distraía un rato viendo la televisión, leyendo un libro o escuchando música y, antes de marcharse de nuevo a la cama, se miraba en el espejo y le decía a su reflejo: "dame fuerzas para poder cambiar el mundo mañana".

Al día siguiente, repetía la misma rutina. Al levantarse, se recordaba que podía cambiar el mundo, y antes de acostarse, pedía tener fuerzas para intentarlo nuevamente al despertar. Y volvía a hacerlo un día tras otro, mientras el tiempo iba pasando y veía que el mundo no cambiaba, lo que hacía que cada vez se sintiera más triste y desesperanzado.

Por ello, al cabo de unos años, pensó que quizás, intentar cambiar el mundo era una tarea demasiado ambiciosa, por lo que probó a modificar un poco los mensajes que se decía diariamente. Y aquella mañana, cuando se levantó de la cama y se miró al espejo, le dijo a su reflejo: "tú puedes cambiar el entorno que te rodea". Y de igual forma, modificó el mensaje que se decía antes de acostarse.

Pero los años seguían pasando, y tampoco veía ningún cambio en su entorno, ni mucho menos en el mundo, por lo que empezó a perder la esperanza.

Pero, al cabo de mucho tiempo, una noche tuvo un sueño revelador y, al despertar, en su mente solo se repetía una frase que había estado escuchando en su sueño: "sé el cambio que quieres ver en el mundo".

Esas fueron las palabras que se dijo esa mañana a su propio reflejo del espejo. Y eso fue lo que empezó a hacer desde ese mismo día; ser el cambio que quería ver en el mundo. Y es cuando todo empezó a ser distinto, tal y como él quería. Porque cambiar el mundo empieza en ti, en definir tu propósito.



ARQUIDIÓCESIS DE BOGOTÁ



PASTORAL VOCACIONAL
ARQUIDIÓCESIS DE BOGOTÁ



Centro Discipular Misionero
Para saber la esperanza



Evangelización
de la Juventud
ARQUIDIÓCESIS DE BOGOTÁ

¡TÚ QUE ERES AMADO!

¿A qué estás llamado?

Semana Vocacional 2023

2. ORACIÓN AL ESPÍRITU SANTO

Oh Espíritu Santo,
Amor del Padre, y del Hijo,

Inspírame siempre
lo que debo pensar,
lo que debo decir,
cómo debo decirlo,
lo que debo callar,
cómo debo actuar,
lo que debo hacer,
para gloria de Dios,
bien de las almas
y mi propia santificación.

Entra hasta el fondo del alma,
divina luz y enriquécenos.
Mira el vacío del hombre,
si tú le faltas por dentro;
mira el poder del pecado,
cuando no envías tu aliento.

Espíritu Santo,
Dame agudeza para entender,
capacidad para retener,
método y facultad para aprender,
sutileza para interpretar,
gracia y eficacia para hablar.

Dame acierto al empezar,
dirección al progresar,
y perfección al acabar.

Amén.



ARQUIDIOCESIS DE BOGOTÁ



PASTORAL VOCACIONAL
ARQUIDIOCESIS DE BOGOTÁ



Camino Discípulo Misionero
Para salvar al mundo



Evangelización
de la Juventud
ASOCIACIÓN DE ESCUELAS

¡TÚ QUE ERES AMADO!

¿A qué estás llamado?

Semana Vocacional 2023

3. MI MANO ESTÁ LLENA (Canción)

Mi mano está llena de su bendición (2)
Al hermano que toque bendito será (2),
mi mano está llena de bendición

Porque Cristo ha tomado mi vida y no la quiere soltar (2)
Estaba yo muy triste más ahora soy feliz
Porque Cristo ha tomado mi vida y no la quiere soltar

Mi pie está lleno de su bendición (2)
Al hermano que toque bendito será (2),
mi pie está lleno de bendición.

Porque Cristo ha tomado mi vida y no la quiere soltar (2)
Estaba yo muy triste más ahora soy feliz
Porque Cristo ha tomado mi vida y no la quiere soltar

Mi ojo está lleno de su bendición (2)
Al hermano que mire bendito será (2),
mi ojo está lleno de bendición.

Porque Cristo ha tomado mi vida y no la quiere soltar (2)
Estaba yo muy triste más ahora soy feliz
Porque Cristo ha tomado mi vida y no la quiere soltar

Mi cuerpo está lleno de su bendición (2)
Al hermano que abrace bendito será (2),
mi cuerpo está lleno de bendición.

Porque Cristo ha tomado mi vida y no la quiere soltar (2)
Estaba yo muy triste más ahora soy feliz
Porque Cristo ha tomado mi vida y no la quiere soltar



<https://acortar.link/5wYqkq>



ARQUIDIÓCESIS DE BOGOTÁ



PASTORAL VOCACIONAL
ARQUIDIÓCESIS DE BOGOTÁ



¡TÚ QUE ERES AMADO!

¿A qué estás llamado?

Semana Vocacional 2023

4. QUÉ ES EL MÉTODO IKIGAI

Ikigai significa “razón de ser” o “pasión de nuestra vida” en japonés, y este concepto se ha puesto de moda gracias al éxito del libro El método Ikigai de Héctor García y Francesc Miralles, en el que a partir del estudio de la cultura milenaria japonesa han desarrollado un método que nos permita descubrir ese espacio en el que podamos dedicarnos a algo que realmente nos apasione.

Observa lo que sucede a tu alrededor, quizá te habrás dado cuenta de que para la mayoría de las personas su día a día transcurre corriendo de un lado para otro con cara de pocos amigos, ¿verdad? Pero de repente, un día te das cuenta de algo. De entre toda esa multitud de caras grises y opacas, vas encontrándote con algunas sonrisas que emanan cierta satisfacción ¿qué significa esto? ¿en qué se diferencian estas personas del resto de los mortales? Probablemente la respuesta sea que, a diferencia de la mayoría, estos han sabido encajar las diferentes piezas de su Ikigai, aun sin ser conscientes de ello.

¿Te has planteado alguna vez qué pasaría si cada mañana te levantases con ilusión sabiendo que vas a estudiar o trabajar en algo por lo que te vas a sentir satisfecho en todos los aspectos? ¿A que tú también irías por la vida con una sonrisa? Pues da el paso, empieza hoy mismo tu camino hacia el autoconocimiento y encuentra tu ikigai. Hoy puedes aprender a hacer tu propio Ikigai y descubrir cómo conectar espacios, que hasta ahora parecían estancos, como tu profesión, tu pasión, tu vocación y tu misión.

Hace unos años, concretamente en 2016, dos escritores españoles publicaron un libro en el que hablaban sobre el Ikigai. Uno de ellos, Héctor García, llevaba años viviendo en Japón y un día, tras visitar la ciudad de Okinawa, reparó en la longevidad de sus habitantes y en la felicidad que irradiaban. Cuando les preguntaba sobre cuál creían que era el motivo de este estado, unos tras otros iban respondiendo lo mismo: Ikigai. Y aquí llegó la duda: ¿qué es esto del Ikigai?

En un principio, los autores pensaron que se trataba de la felicidad, de la alegría de vivir, pero no era eso. Para los japoneses el Ikigai va mucho más allá, es más trascendental que el propio concepto de felicidad. El Ikigai es la razón de ser de cada persona, su motivación en la vida. Podríamos decir entonces que el Ikigai es el objetivo vital propio de cada individuo. Este objetivo es lo que impulsaba a aquellos ancianos de Okinawa a continuar cada día con optimismo, siendo conscientes de qué lugar ocupan en el mundo y hacia dónde debían llegar.

Entonces, ¿los habitantes de Okinawa saben desde el inicio de sus vidas cuál es su lugar y qué quieren hacer? Por supuesto que no, pero utilizan el método del Ikigai para conocer su objetivo vital y a partir de ahí, comienzan a trabajar en ello cada día de su vida.

No te preocupes, porque no hace falta ser nipón para que podamos conocer nuestro propio Ikigai. Todos podemos encontrar lo que podríamos considerar nuestra razón de ser en el mundo, realizando un trabajo de introspección y poniendo en práctica este método.



ARQUIDIÓCESIS DE BOGOTÁ



PASTORAL VOCACIONAL
ARQUIDIÓCESIS DE BOGOTÁ



Camino Discipular Misionero
Para saber la respuesta



Puente
Evangelización Juvenil
ARQUIDIÓCESIS DE BOGOTÁ

¡TÚ QUE ERES AMADO!

¿A qué estás llamado?

Semana Vocacional 2023

5. LA TÉCNICA DEL IKIGAI (Ejercicio)

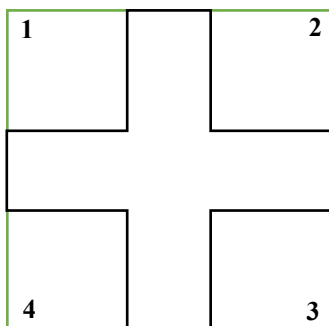
FASE 1.

Lo primero que necesitaremos para encontrar nuestro Ikigai es hacer un trabajo de introspección sobre los cuatro pilares que sustentan nuestra vida. El primer pilar es el que soporta las cosas que de verdad nos gusta hacer, lo que amamos. El segundo pilar sustentaría aquello que se nos facilita hacer bien. El tercero, las cosas cada uno de nosotros podemos hacer y que además otros estarían dispuestos a pagarnos, y el cuarto, aquello que consideramos que necesita el mundo para ser mejor.

Paso 1: Iniciamos preparando una hoja cuadrada.



Paso 2: En ella dibujaremos una cruz que sea simétrica a las esquinas del cuadrado y numeraremos cada cuadro externo a la cruz en la esquina extrema de la siguiente forma:



¡TÚ QUE ERES AMADO!

¿A qué estás llamado?

Semana Vocacional 2023

Paso 3: Vamos a titular el cuadro #1: **Lo que amo hacer.**

En este cuadro escribe todas las cosas que de verdad te gustan, lo que amas. Por ejemplo, escribir, leer, dibujar, estudiar, jugar... Todo aquello que te guste hacer y que te haga feliz.

1 Lo que amo hacer *		2
4		3

Paso 4: Vamos a titular el cuadro #2: **Lo que se me facilita hacer.**

En este cuadro escribe en lo que de verdad eres bueno. Por ejemplo, organizando actividades, resolviendo problemas, relacionándote con los demás...

1 Lo que amo hacer * * *		2 Lo que se me facilita hacer * * *
4		3

Paso 5: Vamos a titular el cuadro #3: **Por lo que me podrían pagar.**

En este cuadro escribe aquellas cosas por las que crees que los demás estarían dispuestos a pagarte: porque sabes varios idiomas, porque tienes el título de enfermería o porque tienes especialista en comercio internacional, porque eres un gran músico, por ejemplo.

1 Lo que amo hacer * *		2 Lo que se me facilita hacer * *
4		3 Por lo que me podrían pagar * *



¡TÚ QUE ERES AMADO!

¿A qué estás llamado?

Semana Vocacional 2023

Paso 6: Vamos a titular el cuadro #4: **Lo que puedo ofrecerle al mundo.**

En este cuadro escribe aquellas cosas que, aunque nadie te pagase, estarías encantado de hacer por los demás, tu granito de arena para mejorar el mundo. Pueden ser cosas como cuidar de los animales abandonados, leer libros a los ancianos o apuntarte a voluntariados de limpieza para tu barrio...

1 Lo que amo hacer * _____ * _____		2 Lo que se me facilita hacer * _____ * _____
4 Lo necesita el mundo * _____ * _____		3 Por lo que me podrían pagar * _____ * _____

FASE 2

Ahora vamos a relacionar la información que has colocado en los cuadros. Para ello deberás fijarte en los aspectos que se relacionan entre los cuadros cercanos. En cada cruce de información dos de estos cuadros vamos descubriendo uno de los cuatro pilares en los que se sustenta nuestro Ikigai:

Paso 7: Cruce **Lo que amo hacer con Lo que se me facilita hacer = PASIÓN**

En el espacio entre el cuadro 1 y el cuadro 2, es decir, donde se une lo que amas con lo que se te facilita hacer, encontrarás tu *pasión*. Debes revisar qué aspectos anotados en cada cuadro se relacionan y los escribes en este espacio. No es necesario que todo se cruce.

Paso 8: Cruce **Lo que se me facilita hacer con Por lo que me podrían pagar = PROFESIÓN**

En el espacio entre el cuadro 2 y el cuadro 3, es decir, donde se unen lo que se te facilita hacer con por lo que te podrían pagar, ahí es donde podrás encontrar una idea de tu *profesión*. Revisas que aspectos de los que anotaste en cada cuadro se relacionan y los escribes en este espacio.

Paso 9: Cruce **Por lo que me podrían pagar con Lo que el mundo necesita= VOCACIÓN**

En el espacio entre el cuadro 3 y el cuadro 4, es decir, donde se unen por lo que te podrían pagar con lo que el mundo necesita, ahí encontrarás un acercamiento a tu *vocación*. Al igual que en los anteriores cruces, revisas que aspectos de los que anotaste en cada cuadro se relacionan y los escribes en este espacio.



¡TÚ QUE ERES AMADO!

¿A qué estás llamado?

Semana Vocacional 2023

Paso 10: Cruce **Lo que el mundo necesita con Lo que amo hacer = MISIÓN**

En el espacio entre el cuadro 4 y el cuadro 1, es decir, donde se unen lo que el mundo necesita con lo que amas hacer, ahí encontrarás una idea de tu *misión*. Al igual que en los anteriores cruces, revisas que aspectos de los que anotaste en cada cuadro se relacionan y los escribes en este espacio.

Paso 11: Cruce de **Pasión, Profesión, Vocación y Misión = IKIGAI**

Hemos llegado al punto más importante. En ese pequeño lugar del centro del diagrama donde se unen todos los cuadros, el centro de la cruz, justo ahí es donde puedes encontrar tu Ikigai. Por ello podemos afirmar que tu Ikigai es aquello que consiga aunar tu pasión, tu vocación, tu profesión y tu misión en la vida.

Pero, ¿qué pasa si te falta uno de los cuadros en tu vida? Es muy probable que te sentirías incompleto y por lo tanto peligraría tu estabilidad y felicidad.

1 Lo que amo hacer * _____ * _____	<u>MI PASIÓN</u> * _____ * _____	2 Lo que se me facilita hacer * _____ * _____
<u>MI MISIÓN</u> * _____ * _____	MI IKIGAI _____	<u>MI PROFESIÓN</u> * _____ * _____
4 Lo necesita el mundo * _____ * _____	<u>MI VOCACIÓN</u> * _____ * _____	3 Por lo que me podrían pagar * _____ * _____

¡TÚ QUE ERES AMADO!

¿A qué estás llamado?

Semana Vocacional 2023

6. JESÚS LLAMA PARA DAR SENTIDO PLENO A LA VIDA (Reflexión)

Puntos para reflexionar cada aspecto del Ikigai en clave evangelizadora.

Pasión: Vivir una vida con pasión es vivir nuestra magia personal, ya que la pasión se siente cuando hacemos lo que realmente amamos y consideramos lo más importante, pero a la vez corresponde a nuestras habilidades y talentos naturales. La pasión constituye el alma de nuestro propio éxito. Para ello, es necesario romper con nuestros propios miedos y creencias limitantes.

En el Evangelio de Mateo encontramos un pasaje de la vida de Jesucristo que nos muestra claramente este aspecto a sus 12 años de edad: Jesús en medio de los doctores del templo. Se lee Lucas 2, 40-52.

Profesión: Se refiere al trabajo que requiere de un conocimiento especializado y por el que se recibe una retribución económica. Habitualmente se estudia durante un periodo determinado de tiempo para adquirir nuevas habilidades y conocimientos y por lo general está relacionada con nuestras áreas de interés y tiene que ver con nuestras habilidades y talento.

Jesús nos enseña a través de una parábola, la forma como cada uno recibe talentos para ponerlos a producir, es decir, para el bien de todos. Se lee Mateo 25, 14-30

Vocación: Es el llamado que sentimos para dedicarnos a un cierto modo de vida y puede estar relacionado tanto con lo profesional (trabajo o carrera) como con lo que el mundo necesita, es una como una realización personal.

Jesucristo llamó personas del común y los convirtió en sus discípulos para enseñarles que ellos podrían cambiar la realidad a partir de un sentido de vida pleno. Leer Mateo 4, 17-23.

Misión: Es el propósito que tengo, en el que están implicados mis valores y fortalezas, y en el que me siento cómodo y puedo llegar a fluir. Es la razón por la que me levanto en la mañana, aquellas motivaciones personales que dan un sentido de dirección y significado a mi propia existencia.

Como vimos, desde temprana edad Jesucristo tenía muy clara su misión en la vida y por esto, fue auténtico y fiel a la voluntad de Dios. Un pasaje del evangelio de Lucas nos muestra como Jesucristo anuncia en su ciudad natal su misión. Leer Lucas 4, 16-22.

El propósito de vida: El propósito de vida es el porqué de nuestra existencia, el que da sentido a lo que hacemos y el que se convierte en una brújula moral y motivacional de nuestras acciones, decisiones y sacrificios. Es, en definitiva, la razón de ser. Si bien es común hablar de encontrar el propósito de vida, lo cierto es que no es algo que se halla, sino que, más bien, se trabaja y se construye. En el sermón de la montaña Jesucristo nos explica el verdadero propósito de vida. Leer Mateo 5, 1-16



ARQUIDIOCESIS DE BOGOTÁ



PASTORAL VOCACIONAL
ARQUIDIOCESIS DE BOGOTÁ



Camino Discipular Misionero
Para ser la luz que ilumina



Evangelización Juvenil
ASOCIACIÓN DE CRISTIANOS

¡TÚ QUE ERES AMADO!

¿A qué estás llamado?

Semana Vocacional 2023

7. ORACIÓN FRANCISCANA POR LA PAZ



¡Señor, haz de mí un instrumento de tu paz!
Que allí donde haya odio, ponga yo amor;
donde haya ofensa, ponga yo perdón;
donde haya discordia, ponga yo unión;
donde haya error, ponga yo verdad;
donde haya duda, ponga yo fe;
donde haya desesperación,
ponga yo esperanza;
donde haya tinieblas, ponga yo luz;
donde haya tristeza, ponga yo alegría.

¡Oh, Maestro!, que no busque yo tanto
ser consolado como consolar;
ser comprendido, como comprender;
ser amado, como amar.

Porque dando es como se recibe;
olvidando, como se encuentra;
perdonando, como se es perdonado;
muriendo, como se resucita a la vida eterna.

Elaborado por:
Coordinación Arquidiocesana de Animación Vocacional



ARQUIDIOCESIS DE BOGOTÁ



PASTORAL VOCACIONAL
ARQUIDIOCESIS DE BOGOTÁ



Camino Discipular Misionero
Para salir al encuentro



Evangelización
de la Juventud
ARQUIDIOCESIS DE BOGOTÁ