

Guía para líderes

Creados para la felicidad: Entendiendo su vida en Dios

Cynthia A. Bond Hopson



Creados para la felicidad: Entendiendo su vida en Dios (Guía para líderes)

Cynthia A. Bond Hopson

© 2015 United Methodist Women

475 Riverside Drive, Oficina 1501

New York, NY 10115

www.unitedmethodistwomen.org

Traducción y edición: *Adriana Powell Traducciones*

Esta *Guía para líderes* y partes de la misma, pueden reproducirse sin adaptación, para fines no comerciales, con la condición de que se incluya la siguiente referencia: “Tomado de *Creados para la felicidad: Entendiendo su vida en Dios (Guía para líderes)* © 2015 United Methodist Women.

Todos los derechos reservados. Usado con permiso”. Los contenidos del libro que tienen indicado derechos de propiedad no pueden ser reproducidos sin el respectivo permiso del titular de los derechos.

A menos que se indique otra versión, las citas de la Biblia han sido tomadas de la *Santa Biblia, Reina-Valera*, revisión 1995.

Mujeres Metodistas Unidas

PROPÓSITO

La unidad organizada de Mujeres Metodistas Unidas es una comunidad cuyo propósito es conocer a Dios y experimentar libertad en la totalidad de sus vidas mediante Jesucristo; desarrollar un compañerismo creativo y de apoyo, y ampliar los conceptos de misión mediante la participación en los ministerios globales de la iglesia.

La visión

Mujeres Metodistas Unidas se ocupa de convertir la fe, la esperanza, y el amor en acción, a favor de mujeres, niñas, niños, y jóvenes en todo el mundo.

Vivir nuestra visión

Brindamos oportunidades y recursos para crecer espiritualmente, profundizar nuestras raíces en Cristo, y poner nuestra fe en acción.

Nos organizamos para crecer, con estructuras flexibles que facilitan la eficacia del testimonio y de la acción.

Capacitamos a mujeres y a niñas en todo el mundo para ser líderes en las comunidades, organizaciones, lugares de trabajo, gobiernos, e iglesias.

Trabajamos a favor de la justicia por medio del activismo y del servicio compasivo para modificar políticas y sistemas injustos.

Proveemos experiencias educativas que conducen al cambio personal, con el objetivo de transformar el mundo.

“La felicidad es resultado del esfuerzo personal. Uno lucha por alcanzarla, se esfuerza, insiste, y a veces recorre el mundo en busca de ella. Usted puede participar incansablemente de las manifestaciones de sus propias bendiciones. Una vez que haya alcanzado un estado de felicidad, para poder mantenerla debe evitar relajarse. Debe seguir haciendo un enorme esfuerzo de nadar corriente arriba para mantenerse siempre en esa felicidad, y flotar en ella”.

—Elizabeth Gilbert
Come, reza, ama

Índice

Introducción: Sobre la felicidad y otros aspectos.....	6
Sesión 1: Definiendo y creando felicidad en nuestros espacios religiosos y no religiosos (Capítulos 1 y 2)	14
Sesión 2: Lo que el “Buen Libro” dice sobre ser feliz (Capítulos 3 y 4)	21
Sesión 3: John Wesley y los metodistas (Capítulos 5 y 6)	27
Sesión 4: ¿Está mirando en el lugar correcto? (Capítulos 7 y Epílogo)	31
Apéndice A: Cuestionario sobre la felicidad	37
Apéndice B: Diario de la alegría	40
Apéndice C: Derechos de propiedad de himnos y canciones	41
La autora	43

Introducción:

Sobre la felicidad y otros aspectos

¿Qué es la felicidad, y por qué nos importa? Hacer estas preguntas puede parecer tonto e irrelevante, ya que la mayoría de los seres humanos espera ser feliz en la vida y en las actividades que realiza. Invertimos por lo menos alguna reflexión y esfuerzo para llegar a un lugar llamado felicidad y pasar algún tiempo allí, pero somos pocos los que hemos analizado el concepto o hemos considerado que valiera la pena estudiarlo.

En muchas culturas se practica una vida sencilla construida sobre la frágil ladera de la montaña o en un valle desolado; lo que define la felicidad no son las “cosas” como automóviles, fiestas lujosas, o ingresos excesivos. Lo que se atesora es más bien la familia, los amigos, la paz; vivir no se trata tanto de prosperar como de sobrevivir. En los países y en las culturas más desarrolladas, es posible que veamos el consumo extravagante y llamativo animado por la gula, por la búsqueda de estatus, por la acumulación de esas “cosas” que marcan la diferencia entre los que tienen y los que no tienen, aunque la felicidad sigue siendo huidiza.

Por eso, mientras comenzamos este examen más profundo sobre la búsqueda de la felicidad, la invitación es a prepararnos para una conversación rica, fuerte, apasionada, que podría ser incómoda en algunos momentos pero que finalmente enriquecerá a todos y todas los que participen. Usted ha sido elegido o elegida para coordinar este estudio porque tiene sabiduría y experiencia, y una sed insaciable por entender el sentido más profundo sobre cómo vivir más estrechamente relacionado con el plan de Dios para su vida.

Mientras se prepara para este tiempo de estudio, sepa que las prolongadas horas que dedique a la preparación y a la presentación no solo bendecirán su vida sino que también le darán la oportunidad de influir en la vida de otras personas. Pídale a Dios la gracia y la valentía necesarias para experimentar todo lo que este estudio tiene para ofrecer, a fin de que pueda compartirlo y enriquecer la vida de quienes participen.

PREPARÁNDOSE PARA COORDINAR EL ESTUDIO

No es una condición establecida de que los coordinadores de este estudio deben ser personas eternamente optimistas (gente que ve el vaso medio lleno), ni siquiera de que deban ser personas felices. Quienes participen en su grupo vendrán a las sesiones con muchas expectativas y lo que se necesita es que usted tenga inspiración, esté preparada y sea eficiente.

Las metas de este estudio son:

- Definir la felicidad en los espacios religiosos y no religiosos, de manera que pueda reconocerla cuando esté presente;
- Examinar lo que dice la Biblia sobre la felicidad;
- Obtener una mejor comprensión sobre la manera en que la felicidad nos afecta y afecta las decisiones que hacemos;
- Vincular la filosofía de Juan Wesley sobre la felicidad, la plenitud, y la santidad con la manera en que procuramos la felicidad en la sociedad hoy.

Esta *Guía para líderes* se divide en cuatro sesiones que cubren los siete capítulos de *Creados para la felicidad*.

El texto básico que ha sido cuidadosa y amorosamente preparado para este estudio analiza la felicidad desde varios ángulos: una mirada a las descripciones de la felicidad en la cultura popular, de las percepciones que forman nuestra autoimagen; del lugar de la felicidad en las Escrituras: y un examen de cómo practicaba la “santidad social” Juan Wesley, el fundador del metodismo.

Es probable que los participantes hayan elegido este estudio porque les parece que será divertido y quizás piensen que lo saben todo o que no saben nada acerca del tema. Su tarea, si ha aceptado coordinar la clase, es asegurarse de que el estudio sea entretenido y a la vez iluminador, desafiante y a la vez satisfactorio, interesante pero a la vez un estímulo para ampliar el pensamiento, y renovador aunque un poquito incómodo. ¡Que la aventura sea feliz!

CÓMO PREPARARSE PARA ESTE ESTUDIO

A continuación encontrará algunas sugerencias que le ayudarán a prepararse para coordinar este estudio:

Cuatro a seis semanas antes de comenzar las clases:

- Disponga de un tiempo designado a la oración que le ayude a centrarse en el tema, y planifique las actividades que hará durante las sesiones.
- Prepare una lista completa de tareas previas y anote hasta el mínimo detalle para que no olvide nada. Esta lista minuciosa será una tremenda bendición a medida que desarrolle el plan; es verdad que no hay cosa más frustrante que olvidarse un

mantel para la mesa, pero si pone cada cosa en la lista, esto será algo menos con lo que tendrá que preocuparse cuando llegue el momento.

- Mantenga su diario personal y anote sus reflexiones durante este tiempo de preparación. Para hacerlo, dedique por lo menos diez minutos por día a observar a las personas en su entorno. Prepare en su diario personal una sección con los siguientes encabezados: género, edad aproximada, contexto, lo que provocó la reacción o la conducta (por ejemplo, ver un precioso bebé hizo que la mitad de los pasajeros se detuvieran e hicieran algún comentario). Esta tarea se debe hacer en el curso de la jornada de manera informal y discreta (por favor no fije la mirada sobre las personas).
- Separe un par de canastos plásticos de tamaño mediano a grande para reunir, organizar, guardar, y transportar sus materiales. A medida que piense y reúna elementos, póngalos en los canastos, así no olvidará nada.
- Comience a planificar cómo arreglará el salón de clase y qué le gustaría que incluya. Su equipo de misión le proveerá una pequeña cantidad de dinero para comprar libros y otros recursos; adminístrelo cuidadosamente. Es fácil excederse y comprar cosas que finalmente no servirán para nada después del estudio.
- Planifique un exhibidor de recursos sugeridos: libros, DVDs, folletos, actividades disparadoras.
- Busque en su casa y en otros lugares elementos que puedan ayudar para crear una atmósfera de aprendizaje en el salón de clase (elementos como manteles, libros con títulos alegres, fotografías de familia, etc.).
- Repase las lecciones sugeridas y adapte los planes a su estilo personal. Cuente con que los participantes tengan sus propios libros, aunque solo algunos habrán comenzado a hacer la tarea preliminar.
- Reúna algunos números anteriores de la revista **response**. Son excelentes recursos y enriquecen el exhibidor. Hasta podría hacer un collage con fotografías de las revistas viejas.

Dos semanas antes de comenzar la clase:

- Pida la lista de inscripción; de esa manera, si lo desea podrá mandarles una nota a los y las participantes de su clase. No necesita escribir algo demasiado elaborado, simplemente un mensaje como el siguiente:

Querida Juanita:

Me encanta que hayas decidido estar en mi clase de Misión u. Mientras te preparas para el estudio, por favor compra un ejemplar de *Creados para la felicidad*, y trae tu Biblia. En lo posible, te sugiero traer un objeto, una fotografía, o un una imagen presentada por los publicistas de productos que brindan felicidad. Nos vemos pronto.

- Su nota personal le alegrará el día a Juanita (y a cada participante), y les dará un vínculo feliz antes de que comience la clase.

- Haga los últimos retoques a sus lecciones y haga un repaso para verificar que tiene suficientes actividades y tareas para completar el tiempo (generalmente no es difícil hacerlo). Es mejor que sobre el material, no que falte, pero respete el ritmo de sus alumnos y nos los retenga más tiempo del asignado a la sesión. Si quieren quedarse y conversar, aliente hacerlo, pero no sea la causa de que se atrasen para su próxima actividad.
- Haga un doble control de su lista ¡y prepárese para pasar un tiempo extraordinario!

CREAR UNA ATMÓSFERA ADECUADA PARA LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE

Quienes asisten a Misión u provienen de diferentes trasfondos étnicos y económicos; cada persona llega con una historia diferente y se suma a la sesión en una etapa emocional diferente de la vida: Si bien llegan para ser informadas y desafiadas, por favor sea paciente y esté preparado o preparada para facilitar el estudio aunque no todos se muestren burbujeantes y felices. Procure que todos tengan la oportunidad de expresarse si lo desean.

El clima que usted elabore en su sala definirá el tono de cómo se percibirá el estudio, cómo se recibirá y se internalizará. Procure decorar con colores brillantes y alegres y, no importa qué otras cosas incluya, ¡debe tener por lo menos un rostro sonriente! Quizás pueda preparar láminas motivadoras para colocar en las paredes y en las mesas (láminas que dejará sobre la mesa como disparadores de la conversación, y que puede obsequiar al final de las sesiones). Asegúrese de contar con permiso antes de adherir algo a las paredes, y sea amable con el entorno. Póngase en el lugar de los participantes y piense en lo que sería útil para usted: ese es su punto de partida.

Reúna sus materiales en un área de fácil acceso y preséntelos de manera atractiva. En lo posible utilice tres de los cinco sentidos, pero por favor sea sensible hacia quienes pudieran tener alergias y reduzca al mínimo los objetos que tienen fragancias. Si quiere compartir elementos frágiles o irremplazables, manténgalos en un lugar seguro, comente acerca de ellos, muéstrelos caminando por entre la clase para que todos puedan verlos, y luego colóquelos donde pueda guardarlos.

LA CONFIDENCIALIDAD Y LAS NORMAS DE PARTICIPACIÓN

“¡Lo que ocurre en Las Vegas queda en Las Vegas!”, dice un refrán, pero es también un buen recordatorio de que algunas de las cosas que vemos y experimentamos quedan entre Dios y nosotros.

Definir este concepto como un código de la clase es muy importante. Durante la primera sesión, el o la instructora se ocupará de construir un espacio seguro y respetuoso donde puedan aprender, crecer, y compartir sus sentimientos. Es posible que concurren varias personas de una

misma congregación y, si bien no hay manera de asegurar la absoluta confidencialidad, esta pauta debe presentarse desde el comienzo y repetirse con frecuencia.

Adoptar un código de conducta similar al que se incluye más abajo ayudará a ordenar el tiempo que compartan y garantizará que cada persona sea escuchada, vista, respetada, y valorada. La clase leerá en voz alta las normas, enfatizando así la importancia de adherir a las mismas.

MODELO DE CÓDIGO DE CONDUCTA

- Prestaré atención y escucharé cuidadosamente lo que se diga tanto verbalmente como no verbalmente, sin saltar a conclusiones apresuradas.
- Evitaré usar aparatos electrónicos que me distraigan durante el debate.
- No interrumpiré cuando otros hablen.
- Procuraré ser amable, sensible, y mostrar empatía.
- Trataré de ponerme en el lugar de la otra persona antes de juzgarla.
- Sé que siempre puedo aprender algo más.
- Me esforzaré por entender y por ser entendida por los demás.
- Sé que cada uno tiene derecho a tener su opinión personal. El mundo no se acabará si los demás no comparten la mía.
- Si no estoy de acuerdo con algo, no haré caprichitos, ni me pondré de malhumor, ni actuaré en forma desagradable.
- Evitaré discusiones sobre política y sobre religión.
- No seré grosero ni mostraré desdén.
- Respetaré la clase, haré las tareas, llegaré a horario.
- No compartiré lo sucedido en la clase con personas que no participan en ella.
- Entiendo que las diferencias culturales pueden hacer que algunas personas no quieran hablar de inmediato en público; evitaré reaccionar ante cada comentario, para dar tiempo a la reflexión y al discernimiento.
- Oraré para que esta clase nos bendiga y enriquezca a todos y todas.

RECURSOS MUSICALES

Para encuentros y canto

Deberá conseguir el permiso correspondiente para imprimir o proyectar las palabras y la música de cualquier canción. Deben incluirse los créditos o derechos de propiedad de cualquier canción que se copie o se proyecte. Vea el Apéndice C, que contiene una lista de derechos para las canciones específicamente sugeridas para cada sesión. En caso de imprimir o proyectar alguna otra canción, el o la líder de la clase debe conseguir los permisos correspondientes. Si están utilizando himnarios o cancioneros, no necesitarán permisos.

"Ain't Dat Good News,". *Songs of Zion*, n° 114

"All Things Bright and Beautiful". *The United Methodist Hymnal*, n° 147

"Amazing Grace". *The United Methodist Hymnal*, n° 378. "Sublime gracia", *Himnario Metodista Mil Voces para Celebrar*, n° 203

"Because He Lives". *The United Methodist Hymnal*, n° 364

"Blessed Quietness". *Songs of Zion*, n° 206

"Certainly, Lord". *Songs of Zion*, n° 161

"Christ Is All". *African American Heritage Hymnal*, n° 363

"Christ the Lord Is Risen Today". *The United Methodist Hymnal*, n° 302

"Come Thou Fount of Every Blessing". *The United Methodist Hymnal*, n° 400

"God Will Take Care of You". *The United Methodist Hymnal*, n° 130

"Great Is Thy Faithfulness". *The United Methodist Hymnal*, n° 140

"Hallelujah! What a Savior". *The United Methodist Hymnal*, n° 165

"He Looked Beyond My Fault". *Songs of Zion*, n° 31

"He Understands, He'll Say 'Well Done'". *Songs of Zion*, n° 178

"Hold to God's Unchanging Hand". *African American Heritage Hymnal*, n° 404

"I Surrender All". *The United Methodist Hymnal*, n° 354

"I'm So Glad". *African American Heritage Hymnal*, n° 238

"I've Got a Feeling". *African American Heritage Hymnal*, n° 313

"Jesus, Jesus". *The United Methodist Hymnal*, n° 432

"Jesus, We Are Here". *African American Heritage Hymnal*, n° 401

"Joy to the World". *The United Methodist Hymnal*, n° 246

"Joyful, Joyful, We Adore Thee". *The United Methodist Hymnal*, n° 89

"Marching to Zion". *The United Methodist Hymnal*, n° 733

"Never Alone". *African American Heritage Hymnal*, n° 310

"O How I Love Jesus". *The United Methodist Hymnal*, n° 170

"Open My Eyes, That I May See". *The United Methodist Hymnal*, n° 454

"Our God Is an Awesome God". *African American Heritage Hymnal*, n° 126

"Praise God from Whom All Blessings Flow". *The United Methodist Hymnal*, n° 94

"Sanctuary". *African American Heritage Hymnal*, n° 462

“Something Beautiful”. *The United Methodist Hymnal*, n° 394
“Spirit of the Living God”. *The United Methodist Church*, n° 393
“This Little Light of Mine”. *The United Methodist Hymnal*, n° 585
“To God Be the Glory”. *The United Methodist Hymnal*, n° 98, 99
“What Does the Lord Require”. *The Faith We Sing*, n° 2174
“Woke Up Dis Mornin’”. *Songs of Zion*, n°1469
"You are the Seed". *The United Methodist Hymnal*, n° 583. "Sois la Semilla". *Himnario Metodista Mil Voces para Celebrar*, n° 291

Para escuchar y reflexionar (canciones que se pueden descargar del Internet)

“Bridge over Troubled Water”. Aretha Franklin, *The Very Best of Aretha Franklin: The '70s*
“From a Distance”. Bette Midler, *Some People’s Lives*
“I Believe in You”. Don Williams, *I Believe in You*
“I Hope You Dance”. Lee Ann Womack, *I Hope You Dance*
“Lean on Me”. Bill Withers, *Still Bill*
“Live Like You Were Dying”. Tim McGraw, *Live Like You Were Dying*
“The Circle of Life”. Elton John, *The Lion King*, disco compacto
“The Good Stuff”. Kenny Chesney, *No Shoes, No Shirt, No Problems*
“Wind Beneath My Wings”. Bette Midler, *Beaches*, disco compacto

DVDS Y OTROS RECURSOS ELECTRÓNICOS

Killing Us Softly: Advertising’s Image of Women, Jean Kilbourne, 34–minute DVD.
Los fragmentos de este video solamente pueden usarse con fines de enseñanza.

TEXTOS BÍBLICOS

Se han seleccionado los materiales textos bíblicos para respaldar este estudio:

Deuteronomio 30:15–20

Proverbios 6:20

Deuteronomio 6:4–15

Mateo 5:1–14

Nehemías 8:9-10

Salmos 32:11

Salmos 35:9

Salmos 37:1-9

Salmos 105:43

Salmos 112

Salmos 121

Salmos 126:5

Salmos 119:1-16; 33-40; 73-80

Salmos 144:15

Proverbios 3:13

Mateo 6:19-21

Mateo 6:25-34

Mateo 22:34-40

Mateo 25:31-46

Juan 15:11

Filipenses 4:4-7

Filipenses 4:8-13

2 Timoteo 1-7

3 Juan 1:2-4

Apocalipsis 21:1-7

MATERIALES PARA LAS SESIONES

Disponga de los siguientes materiales para todas las sesiones:

- Biblia
- Marcadores
- Caballete y papel blanco económico
- Himnarios y cancioneros

Sesión 1: Definiendo y creando felicidad en nuestros espacios religiosos y no religiosos

(Capítulos 1 y 2)

“El corazón alegre es una buena medicina . . .”

—Proverbios 17:22a

MÚSICA Y RECURSOS

“Bridge over Troubled Water”, por Aretha Franklin.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Explorar la felicidad como un concepto concreto.
- Definir y entender mejor cómo se crea la felicidad, cómo se la define y se la construye en los medios de comunicación del sector no religioso.
- Ver de qué manera las influencias mundanas crean, si es que lo hacen, una cultura del deseo montada sobre expectativas ilusorias.
- Eliminar las barreras hacia una felicidad saludable.
- Analizar la diferencia entre felicidad y alegría.

MATERIALES

- Bolsa de piedritas de vidrio multicolores (una para cada participante)
- Biblia
- Copias del "Cuestionario sobre la felicidad", que se encuentra en el Apéndice A
- Marcadores
- Una hoja en blanco para cada participante
- Un paquete de por lo menos 50 tarjetas para fichero, rayadas
- Papel reciclado recortado en trozos de 10 x10 cm (no necesitan ser medidas exactas, se usarán en la Actividad 2)
- Una caja pequeña o un cesto de residuos para la Actividad 2
- *Resoluciones de la Iglesia Metodista Unida 2012*
- *Himnario: The United Methodist Hymnal*
- *Himnario Metodista: Mil Voces para Celebrar*

PREPARACIÓN

Lea los siguientes artículos en www.religion-online.org: “The Church and Communication in the Technological Era” por William F. Fore (www.religion-online.org/showarticle.asp?title=632) y “The Churches’ Role in Media Education and Communication Advocacy” por el Concilio Nacional de Iglesias (<http://www.religion-online.org/showarticle.asp?title=632>).

Ambos artículos pueden encontrarse seleccionando “Media Education”, bajo el encabezado “Communication” en la página de inicio de www.religion-online.org

Lea la Resolución #8016, “Uso apropiado de las tecnologías de comunicación” en el libro de “Resoluciones”. Esta pauta analiza cómo “resistirse a ser simples consumidores de mensajes producidos y controlados por un número relativamente pequeño de poderosas corporaciones transnacionales de los medios”.¹

Prepare con anticipación todos los materiales necesarios, incluyendo una copia del Código de Conducta para colocar en la pared al comienzo de la sesión.

PREPARACIÓN DEL SALÓN DE CLASE

Organice dos altares o centros de adoración, uno para la cultura del consumo, y otro para el Dios viviente. Cuelgue un largo trozo de papel o de tela que simbolice un camino o un recorrido desde un altar al otro, y escriba sobre él las siguientes palabras: “Camino de ser consumidores a ser ciudadanos y ciudadanas en la casa de Dios”. Estos altares serán utilizados en las cuatro sesiones.

Los participantes están más cómodos cuando disponen de su propio escritorio o de un espacio de trabajo donde puedan escribir. Ordene el salón para lograr un sentido de comunidad: las mesas redondas son mejores que las cuadradas, pero use las que tenga disponible. Si tiene mesas rectangulares, coloque las sillas de cada lado y evite colocar una silla en la “cabecera de la mesa” que promueve la idea de poder.

Entregue a cada participante una de las piedritas de vidrio a medida que llegan. Esto servirá como un amable recordatorio de la clase. Dígalas: “Tienes en la mano algo que te hará recordar esta clase. Permite que esta piedrita te recuerde que cada día puedes encontrar algo por lo cual sonreír”.

ADORACIÓN INICIAL (10 minutos)

CANTO

Comience con alguno de los himnos sugeridos.

LECTURA BÍBLICA

Deuteronomio 30:15–20; Mateo 6:25–34

ORACIÓN INICIAL (al unísono)

Señor, hemos venido a este lugar desde cerca y desde lejos, desde nuestras existencias caóticas y olvidadas, desde nuestra rutina cotidiana, desde lo que fue, lo que es y lo que podría ser, desde las posibilidades que podemos descubrir. Te damos la bienvenida entre nosotros y nosotras, y te pedimos que estés cerca, que prodigues tu bondadosa misericordia para que podamos dejar este lugar sintiéndonos renovados. Amén.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

¿Qué nos invita a hacer Deuteronomio 30:15–30?

Mateo 6:26–27 nos recuerda que debemos dejar de preocuparnos, porque Dios suplente nuestras necesidades terrenales de vestido y alimento. ¿Cuáles son algunas otras cosas tangibles e intangibles que hacen valiosa la vida?

Dios alimenta a los gorriones, y usted vale mucho más que ellos. ¿Cuánto valemos en el reino de Dios? ¿Hay algo que podamos hacer para aumentar nuestro valor delante de Dios?

¿Cuáles son algunas de las cosas que mencionó aquí y que deberían formar parte del centro de adoración, para simbolizar su camino hacia Dios?

CÓDIGO DE CONDUCTA (10 minutos)

Repase la información que se encuentra en el texto de estudio bajo el título “Modelo de código de conducta” y pregunte a quienes participan de la clase si quieren quitar o agregar algo a la lista. Después coloque el código en una lámina en la pared.

INTRODUCCIÓN (20 minutos)

Deje una silla vacía en cada mesa. Pida a los grupos pequeños que se reúnen en cada mesa que se presenten entre sí. En caso de haber traído algo, en este momento los y las participantes mostrarán los objetos, fotografías, o láminas que representan la felicidad para ellas o que son promovidos por los publicistas y los productores en los medios. Después de las presentaciones en cada grupo, elegirán uno o dos elementos promovidos por los publicistas y los colocarán en la silla vacía.

EL MÉTODO DE LA SILLA VACÍA

En grupo, conversen utilizando las siguientes preguntas. Cada grupo designará un secretario o una secretaria para informar.

- ¿Qué tiene esta imagen de la felicidad que moviliza en las personas el deseo de conseguir este producto o experiencia?
- ¿Cuáles son sus propagandas favoritas de automóviles, camionetas, desodorantes, productos para el cuidado del cabello o de la piel? ¿Por qué son sus favoritas?
- ¿Cuáles son las emociones y los sentimientos que esas imágenes de la publicidad evocan en usted?
- ¿De qué manera la industria de los medios de comunicación usa las imágenes, los colores, los sonidos, y otros recursos con el objetivo de capturar la felicidad?
- Elaboren una pregunta que quisieran hacer a los productores o a los publicistas de productos que promueven la felicidad.

Cada grupo compartirá sus hallazgos con todo el grupo.

Invite voluntarios y voluntarias dispuestos a participar en una dramatización. Deberán ser dos personas dispuestas a representar a los diseñadores de publicidad de los productos que generan felicidad.

Guíe al grupo en un debate sobre esta actividad, haciendo preguntas tales como:

- ¿Qué les sorprendió en lo que vieron o escucharon?
- ¿Debería esta actividad impulsar planes a favor del cambio?

Invite a una persona de cada grupo a recoger todos los productos y representaciones de consumo y traerlos al centro de adoración, donde los colocarán en el altar de la cultura del consumo. Explique en qué consiste la cultura del consumo, una cultura que coloca en el centro de la vida a los bienes que se pueden adquirir.

TIEMPO CON EL TEXTO (30 minutos)

Distribuya tarjetas a cada grupo y pida a los participantes que dediquen 20 minutos a la conversación en sus grupos sobre las siguientes preguntas que se basan en los capítulos 1 y 2.

1. Según Cynthia Bond Hopson ¿qué cosas hacen a la verdadera felicidad?
2. ¿Cuáles son algunas de las definiciones que la autora incluyó para describir la felicidad?
3. ¿Qué les gustaría agregar a las definiciones?
4. En grupos pequeños, escriban en las tarjetas sus pensamientos y definiciones sobre la felicidad.

COMIENZA CONMIGO, DIOS, VEAMOS LO QUE HAY EN MI INTERIOR

William F. Fore, un ministro metodista unido, autor del estudio de misión que se titula *Mythmakers: Gospel, Culture and the Media* (disponible en español) explica: “Si pudiera preguntarle a un pez si le gusta el agua, lo más probable es que me respondiera: ‘¿Qué agua?’ Es difícil analizar aquello que uno da por sentado. Si su líder le pregunta: ‘¿Le gusta el ambiente de los medios?’, su respuesta seguramente sería: ‘¿Qué ambiente de los medios?’ Los medios suplen el ambiente mental en el que ‘nadamos’ a diario. Los periódicos, los libros, las películas, las emisoras, y la televisión reciben el nombre de medios porque median entre nosotros y las cosas que están fuera de nuestra experiencia personal directa. Son puentes entre el ambiente y nosotros. Los medios crean el mundo en nuestra mente”.²

Queremos ser felices, pero quizás no reconocemos o no entendemos qué es lo que en forma subconsciente impide nuestro progreso. Podría ser que estemos atrapados en la cultura del consumo que modela de tal manera la vida que nuestra existencia transcurre en la pecera de los medios.

Quizás las heridas y cicatrices de la infancia o la baja autoestima sean una barrera en nuestro andar hacia Dios. Lo que sea, debemos encararlo y avanzar con actitud triunfante. James Baldwin, el legendario novelista y representante del Renacimiento de Harlem, sostenía que enfrentar los asuntos problemáticos no los solucionaba, pero que indudablemente no se podían resolver a menos que se los enfrentara. Veamos si hoy podemos ponerle nombre a nuestros temores, a todo lo que distorsiona la verdadera felicidad, y decidamos confrontarlos en su raíz.

ACTIVIDAD 1: CUESTIONARIO SOBRE LA FELICIDAD

Después de completar el cuestionario que se encuentra en el Apéndice A, utilice las siguientes preguntas para el diálogo:

- ¿Qué fue lo que más le sorprendió?
- Nombre algo que le gustaría cambiar.
- ¿Cuál es su concepto bíblico sobre la felicidad y el gozo?

ACTIVIDAD 2: ¡SAQUEMOS LA BASURA!

Pida a los y las participantes que se mantengan en silencio y piensen en lo que les hace felices, en el concepto que tienen de la felicidad. En las tarjetas escriban “Para guardar” y anoten todo lo que les venga a la mente. Celebren lo que escribieron en la lista.

Ahora, ¿cuáles son las cosas que le impiden o le dificultan el camino a la felicidad?

Utilice más tarjetas o trozos de papel para anotar todas las cosas que le provocan tristeza o sentimiento de infelicidad: adicciones, acoso, separación, matrimonio con problemas, deshonra. Escriba con libertad, nadie verá lo que ha escrito y las tarjetas terminarán en la basura; es realmente basura, ¿recuerda? Es una catarsis nombrar las cosas que nos arrastran hacia abajo, de modo que ahora puede arrojar toda esa “basura” al canasto, y repetir esta declaración:

Señor, hoy hemos sacado la basura y estamos libres para ser todo aquello para lo cual nos creaste. Amén.

Concluya con una oración.

CANTO

“I’m So Glad,” *African American Hymnal*, no. 238

ADORACIÓN FINAL (10 minutos)

Canten algunas de las canciones sugeridas: “I’ve Got a Feelin’”, “Christ Is All”, o “This Little Light of Mine”. Los y las líderes de los pequeños grupos reunirán las tarjetas de los respectivos grupos, y las colocarán en el altar. Pida a los participantes que se reúnan y se den la mano para la oración y la letanía final.

LETANÍA FINAL

Líder: Hoy elegimos la felicidad y nos proponemos avanzar y recibir todo con gozo, porque has dicho que ese es tu plan para nosotras y nosotros.

Grupo: Señor, hoy somos libres para ser.

Líder: Sí, Señor, somos libres para alcanzar la victoria, libres para estar en paz, te hemos entregado nuestras heridas, nuestros problemas, nuestras miserias, nuestras dudas, nuestros temores... todo aquello que nos distrae.

Grupo: Señor, hoy somos libres. ¡Aleluya!

Líder: Aquel a quien el Hijo liberta es verdaderamente libre.

TODOS Y TODAS: Alabado sea el Señor. Amén.

TAREA PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

- Leer los capítulos 3 y 4.
- Actividad individual: Visualizar un viaje. Trazar el dibujo de un viaje sobre un pliego de papel reciclado o en el cuaderno. Puede tratarse de un camino, una senda, unas huellas, un bote, o un barco en el mar. ¿Cuáles son las cosas esenciales que cada uno necesita en su viaje para convertirse en una ciudadana o ciudadano de la casa de Dios?
- ¿Qué se necesita para que ocurra el cambio que usted desea? Nombre esos cambios.
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que nos desvían en la travesía? ¿Con quién o con qué grupo puede relacionarse para que le ayuden a mantenerse en la senda correcta?

Referencias

1. *The Book of Resolutions of The United Methodist Church 2012*, #8016 “Proper Use of Information Communication Technologies” (Nashville: United Methodist Publishing House, 2012), 915. (Disponible en español).
2. William F. Fore, “Swimming in the Media Fishbowl”, **response**, julio 2004, 10.

Sesión 2: Lo que el “Buen libro” dice sobre ser feliz

(Capítulos 3 y 4)

“Hablándose a sí mismo a toda hora durante el día, puede orientarse a tener pensamientos de valentía y de felicidad, pensamientos de poder y de paz. Hablándose a sí mismo sobre las cosas que tiene y por las que se siente agradecido, puede llenar su mente con pensamientos que se elevan y se hacen canción”.¹

—Dale Carnegie

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Considerar la influencia de los medios sobre los conceptos de felicidad y de aceptación.
- Examinar de qué manera se modela nuestra autoimagen.
- Confirmar nuestros atributos positivos y nuestro valor como personas.
- Alentar a las participantes a empezar a pensar de manera más crítica sobre aquello a lo que se exponen, y qué es lo que piensan, sienten, y entienden acerca de sí mismas y de su bienestar emocional.
- Explorar los conceptos bíblicos de la felicidad.

MATERIALES

- Biblias en diferentes traducciones
- Computadora con conexión a Internet
- Proyector y equipo de sonido

PREPARACIÓN

Disponga de un par de traducciones diferentes de la Biblia.

Observe el video de *Killing Us Softly* (3 y 4) de Jean Kilbourne. Estos videos muestran de qué manera se diseñan las imágenes y las propagandas en los medios con el propósito de moldear la percepción que las mujeres tienen de sí mismas. Si decide utilizar los videos disponibles en línea (por ejemplo, Youtube), es legítimo proyectar hasta 10 por ciento del video, o hasta tres minutos.

Opcional: coloque en el altar una figura de Jesús sonriente o riéndose, simbolizando el camino desde ser consumidores a ser ciudadanos y ciudadanas en la casa de Dios.

ADORACIÓN INICIAL (20 minutos)

CANTO (seleccione un himno)

“Open My Eyes, That I May See”. *The United Methodist Hymnal*, n° 454

“All Things Bright and Beautiful”. *The United Methodist Hymnal*, n° 147

“All My Help Comes from the Lord”. *African American Heritage Hymnal*, n° 370

TEXTO BÍBLICO

Invite a la clase a meditar en silencio sobre Santiago 1:2.

Después de un tiempo de meditación, lea en voz alta Mateo 5:1–11, reemplazando la palabra “felices” por “bienaventurados”.

LETANÍA Y REFLEXIÓN INICIAL

Derecha: Mi gozo viene de saber que soy una hija de Dios.

No se me prometió, ni espero una vida fácil.

Tengo la promesa de que mi Salvador nunca me dejará, de modo que . . .

Izquierda: Andaré con confianza porque sé que nunca estoy sola.

Me deleito en el reino glorioso creado para mí.

Espero sol y lluvia, algunos días dulces y otros amargos.

Eso es la vida.

Derecha: Estoy en marcha en un viaje fantástico

Con Dios y con su pueblo.

Amo a toda la creación.

Izquierda: El mañana podrá derribarme,

Pero me levantaré.

No en mi propio poder.

No, no en mi endeble fortaleza.

Derecha: Sino en el poder que Pedro y Juan

Dieron al paralítico en la puerta Hermosa;

En la fe de Sadrac,

Mesac y Abednego;

En la confianza de David

Sobre su enemigo Goliat;

Izquierda: Con María, Marta, María Magdalena, Salomé, Juana, Susana y muchas otras que anduvieron con Jesús respaldando su riesgosa misión.

Todos y todas: Porque con Dios soy poderosa/o, equipada/o para el recorrido que me espera, vestida/o de rectitud y de fortaleza.

(Escrito por Roger A. Hopson para este estudio, usado con permiso).

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

Después de terminar la letanía, dedique tiempo a repasar la sesión anterior con las siguientes preguntas:

1. ¿Qué fue lo más importante que escuchó?
2. ¿Qué descubrió sobre sí mismo o sí misma al hacer la tarea?
3. ¿A qué se parece la felicidad?

TIEMPO CON EL TEXTO (40 minutos)

Plantee al grupo las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los temas fundamentales en el capítulo 3?
- ¿De qué manera las imágenes de los medios moldean sus deseos, sus anhelos, su autoimagen?
- ¿Es la cultura de la iglesia lo suficientemente poderosa como para contrarrestar las imágenes de la felicidad construidas por los medios? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
- ¿Qué iniciativas podríamos tomar para educar a la gente a ser espectadores críticos de los medios y de la publicidad?

Opcional: Projete un fragmento del video *Killing Us Softly*, o cualquier otro video relevante que promueva productos como una fuente de felicidad. Controle tener los permisos correspondientes. Si decide proyectar videos en línea de *Killing Us Softly* (por ejemplo, en Youtube), es legítimo proyectar 10 por ciento del video o hasta tres minutos.

Distribuya a los y las participantes en cuatro grupos y asigne a cada grupo uno de los temas del capítulo 4: La felicidad en la ley, La felicidad en los Salmos, La felicidad en los Evangelios, y La felicidad en las epístolas de Pablo.

Esta es una invitación a compenetrarnos en las partes de la Biblia que hablan de la felicidad. En cada grupo, examinen una de las siguientes secciones: La felicidad en la ley, La felicidad en los Salmos, La felicidad en los Evangelios, y La felicidad en las epístolas de Pablo. Proponga resumir los conceptos clave, utilizando las siguientes preguntas:

Cada grupo designará a una persona para tomar notas e informar las conclusiones.

1. ¿Qué concepto sobre la felicidad le presentan estas lecturas bíblicas?
2. ¿En qué sentido la felicidad es algo que se dirige hacia el interior de la persona y también hacia los demás?
3. ¿Cuáles de estos conceptos bíblicos pueden enriquecer su vida espiritual?
4. ¿Cuáles parecen difíciles de aplicar?
5. ¿De qué forma logra sostenerse cuando los días felices parecen muy lejanos?
6. Sarah Lancaster dice en el capítulo 4:

La práctica de diferenciar “felicidad” de “gozo” surgió para lograr algo importante, es decir distinguir entre la verdadera felicidad y la falsa felicidad. Pero usar la palabra “felicidad” únicamente para la falsa felicidad puede inducir al error cuando leemos traducciones de la Biblia o teólogos como Juan Wesley que usan con mucha libertad los términos “feliz” y “felicidad” al hablar de la vida con Dios. Efectivamente, como muchas traducciones de la Biblia usan la palabra “feliz”, debemos pensar qué quieren decir cuando usan esa palabra.

¿Cuál es el concepto clave en este argumento? ¿Por qué es importante reclamar el uso de la palabra felicidad en su sentido pleno, a nivel individual y colectivo?

7. ¿De qué maneras ha visto a Dios obrando en su vida, en su iglesia, y en la comunidad?

Prevea tiempo para que cada grupo comparta sus respuestas con el grupo general.

COMIENZA CONMIGO, DIOS, VEAMOS LO QUE HAY EN MI INTERIOR

Practique la reflexión personal y lleve un diario sobre aquellas cosas y relaciones que componen la palabra felicidad.

1. ¿Cuáles son algunas de las maneras en que puedo sostenerme cuando los días felices parecen muy lejanos?
2. ¿Cuáles son algunas de las maneras en que Dios bendice a quienes lo siguen con fidelidad?

3. ¿Cómo podemos ser más eficaces al compartir nuestra fe?
4. ¿Qué papel desempeñan las personas que están en la pobreza al analizar lo que Dios espera de nosotros?
5. ¿Qué más puede hacer usted para ser fiel y obediente al escuchar y al responder al llamado de Dios para su vida?
6. ¿Qué podemos hacer para agradar a Dios?
7. ¿Tiene algún lugar el fenómeno del calentamiento global en el análisis que hacemos sobre la felicidad y la obediencia a los mandamientos de Dios?
8. ¿Cómo explicamos/reconciliamos la muerte, la destrucción, y el desastre con la felicidad, el gozo, y la confianza en Dios, en un contexto bíblico?

ADORACIÓN FINAL: ASPECTOS Y CONEXIONES QUE CONFORMAN
LA PALABRA “FELICIDAD” (10 minutos)

ORACIÓN (al unísono)

Dios de la vida, venimos hoy ante tu presencia. Tenemos conciencia de las cosas que te agradan. Estamos agradecidos por la comunidad de fe, y valoramos las relaciones que nos ayudan a cumplir nuestra misión de felicidad en la tierra. Amén.

CANTO (seleccione un himno)

“Sanctuary,” *African American Heritage Hymnal*, no. 462

“Jesus, We Are Here,” *African American Heritage Hymnal*, no. 401

“He Looked Beyond My Faults,” *Songs of Zion*, no. 178

LETANÍA FINAL (al unísono)

Líder: Dios es amor y siempre está cerca para cuidarme y rodearme. Dio lo mejor para demostrármelo. ¿Cómo lo sé?

Grupo: Porque la Biblia me lo dice.

Líder: Dios puede hacer cualquier cosa, todo. Puede hacer cosas geniales como apagar las llamas de un horno, liberarse de los gigantones malvados, di lo que quieras: mi Dios puede hacerlo. ¿Cómo lo sé?

Grupo: Porque la Biblia me lo dice.

Líder: Nuestro Dios es poderoso. Reina con sabiduría, poder, y gracia. ¿Cómo lo sé?

Grupo: Porque la Biblia me lo dice.

Líder: Por eso, no tengo miedo de nada porque sé que Dios está conmigo. ¿Cómo lo sé?

TODOS Y TODAS: Porque la Biblia nos lo dice. ¡Aleluya!

ORACIÓN FINAL (al unísono)

Señor, tuyas son la paz y la felicidad, para darnoslas, y a nosotros nos toca recibirlas por gracia. Te agradecemos. Te damos gracias por nuestras familias, nuestras amistades, por el alimento y el abrigo, por todas las fuentes de gozo con que nos bendices a diario. Señor, recuérdanos compartir tu gozo y tu paz con aquellas personas con quienes nos encontremos. Que el mundo vea cómo obras en nuestra vida —enriquecela para tu gloria. Amén.

TAREA PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

- Leer los capítulos 5 y 6.
- Leer textos bíblicos favoritos sobre la felicidad, o aquellos a los que recurren en busca de fortaleza y valentía.
- Escribir en el diario personal por lo menos sobre dos ocasiones cuando esos textos han marcado la diferencia entre la desesperación y la esperanza.
- Completar las siguientes oraciones: Si yo tuviera un escudo, se vería de la siguiente manera: _____ (complete la línea usando palabras y/o un dibujo). La insignia que representa la esencia de mi felicidad se vería así: _____ (complete el espacio; opcional: dibuje un escudo o elabore uno con papel reciclado).

Referencias

-
1. Dale Carnegie, *How to Stop Worrying and Start Living*, 1948. (Disponible en español).

Sesión 3: John Wesley y los metodistas

(Capítulos 5 y 6)

“Que tus palabras sean la genuina imagen de tu corazón”.

—John Wesley¹

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Examinar otras referencias bíblicas sobre la felicidad.
- Estudiar en detalle los puntos de vista de John Wesley sobre la felicidad.
- Analizar el entendimiento de Wesley sobre la felicidad y su relevancia en nuestro tiempo.
- Entender el poder que tienen las opciones de estilo de vida y cómo afectan a las decisiones y sus resultados.

MATERIALES

- Papel y marcadores
- Paquetes de levadura y un recipiente con sal de mesa o alguna otra sal.

PREPARACIÓN

- Leer meticulosamente los capítulos para asegurarse de que los detalles pertinentes a la obra de Wesley se cubren completamente durante los debates.
- Proveer tiempo suficiente para completar cada tarea a los efectos de obtener el máximo resultado.
- Incluir los materiales didácticos de Wesley en su área de exhibición.
- Tomar la levadura y la sal, y colocarlas en el altar para mostrar que podemos servir de levadura (Mateo 13:33) y sal en la tierra (Mateo 13:13) para transformar el mundo.
- Estar preparada para pedir a las participantes que compartan la forma en que sus diferentes culturas consideran la felicidad, y si consideran que los medios en las distintas culturas promueven o no el concepto de felicidad como lo venden los medios dominantes en los Estados Unidos.

ADORACIÓN INICIAL (15 minutos)

TEXTO BÍBLICO

Lean Filipenses 4:4—13

CANTO

“O How I Love Jesus”. The United Methodist Hymnal, n°. 170

ORACIÓN INICIAL (al unísono)

Oh Señor, nuestro Señor, “nuestra ayuda en el pasado, nuestra esperanza para el futuro”. Nos acercamos para dar testimonio de tu amor y tu gracia. Te damos gracias por la felicidad, el gozo, la paz, la satisfacción y todo lo que significan esas palabras en nuestra vida diaria. Son regalos buenos y perfectos de tu parte y los recibimos por gracia. Amén.

PREGUNTAS Y REFLEXIÓN

En base a la tarea, compartan los pasajes de las Escrituras que hayan hecho una diferencia en su vida.

Compartan sus descripciones del escudo. ¿Cuál es la insignia de la felicidad en su escudo o cuál es para usted la esencia de la felicidad?

TIEMPO CON EL TEXTO (30 minutos)

La influencia de John Wesley más de 230 años después de la fundación de la denominación es sorprendente y significativa. Trabajen en grupos pequeños para aprender más sobre él. Otorgue 10 minutos para el debate en grupos pequeños y 20 minutos para compartir con todo el grupo.

- Grupo 1: Lean las secciones tituladas “La imagen de Dios” y “Salvación y felicidad” del capítulo 5; expresen el impacto de los descubrimientos e incluyan de qué manera influyeron en sus ideas preconcebidas acerca de la felicidad.
- Grupo 2: Lean la sección titulada “La felicidad por medio de la santidad”, “La felicidad como un sentimiento” y “El abatimiento”. Compartan relatos sobre algún mentor o un modelo que haya encarnado la felicidad en medio de toda circunstancia, incluso en el abatimiento y el dolor. Escriban sus nombres en las fichas.
- Grupo 3: Lean la sección titulada “El canto” en el capítulo 6. También estudien los diversos himnos de John y Charles Wesley y conversen sobre las imágenes que utilizan para simbolizar el gozo y la felicidad, y analicen si todavía hoy tienen relevancia. Vean los himnos “Miles de Voces Cantan” y “Amor Divino”.

Pida a cada uno de los grupos pequeños que comparta con todo el grupo.

DIVERSIDAD CULTURAL Y LA PRÁCTICA DE LA VISIÓN BÍBLICA Y WESLEYANA DE LA FELICIDAD

Facilite el debate sobre la diversidad cultural con todo el grupo, utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son algunos de los conceptos sobre la felicidad en los diferentes grupos étnicos y raciales?
- ¿Cómo interpretan y se apropian de la “imagen de Dios” las diferentes culturas y grupos de personas (raza, etnia, género, clase, etc.)?
- ¿Es John Wesley un modelo a seguir?
- ¿Es usted un modelo a seguir? ¿Por qué sí o por qué no?

ADORACIÓN FINAL (15 minutos)

El líder ubica los paquetes de levadura y la sal en el centro de la mesa de adoración.

REFLEXIÓN

Elogie el trabajo que han hecho hasta ahora en esta y las demás sesiones. Pida a las participantes que reflexionen sobre dónde están ahora respecto a dónde estaban hace dos sesiones. Pídale que compartan por lo menos algo que hayan aprendido. Apruebe y afirme lo que escucha.

Pregunte cómo podemos ser “levadura” y “sal” que produzcan transformación. (Haga una pausa de unos segundos para dar lugar a la reflexión personal enfocada en la levadura y la sal en el centro de la mesa).

Líder: “Ustedes son la levadura y el pequeño grano de sal” como dice el himno.

CANCIÓN FINAL (seleccione una)

“Sois la Semilla”. *Himnario Metodista Mil Voces para Celebrar*, n° 291. (“You Are the Seed”. *The United Methodist Hymnal*, n° 583)

“What Does the Lord Require”. *The Faith We Sing*, n° 2174

“Our God Is an Awesome God”. *African American Heritage Hymnal*, n°. 126

“Sublime gracia”. *Himnario Metodista Mil Voces para Celebrar*, n° 203. (“Amazing Grace”. *The United Methodist Hymnal*, n° 378)

LETANÍA FINAL

Líder: Hoy nos alegramos por tu siervo John Wesley, y te agradecemos por su vida y su ministerio. Tú también nos creaste a cada uno con un extraordinario plan para nuestra vida.

Grupo: Señor, estamos dispuestos a seguir tu voluntad. Ayúdanos a buscar tu voluntad.

TODOS Y TODAS: Señor, hoy venimos con el corazón y las manos abiertas. Queremos ser una vasija que puedas usar. Entibia nuestro corazón y envíanos para ser tu pueblo en las congregaciones del mundo. Queremos ser la levadura que produzca un cambio, en forma silenciosa y constante para el bien de nuestras comunidades, para que todos y todas podamos saborear y ver que el Señor es bueno, siempre bueno. Amén.

TAREA PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

- Leer el capítulo 7 y el Epílogo.
- Estén preparadas para reunirse en sus conferencias, distritos, o grupos, según sea el caso, y para formular planes de acción en la sesión siguiente. Traigan planes de acción que puedan ser implementados individual o colectivamente. Sus ideas para la acción deben incluir formas de adoptar voluntariamente un estilo de vida sencillo, enfrentar la cultura del consumo fomentada por los medios, e implementar prácticas espirituales que desarrollen la felicidad según el propósito de Dios, tal como se la ve en la Biblia y en los escritos wesleyanos.

Referencias

1. John Wesley, Sermón 24, "Sobre el sermón del Monte de nuestro Señor en la montaña, 4" en *Los Sermones de John Wesley*. Junta General de Ministerios Globales de la Iglesia Metodista Unida, www.umcmmission.org/Find-Resources/John-Wesley-Sermons/Sermon-24-Upon-Our-Lords-Sermon-on-the-Mount-4

Sesión 4: ¿Está mirando en el lugar correcto?

(Capítulo 7 y Epílogo)

“Creo que la felicidad es lo que te hace hermoso o hermosa. Punto. Las personas felices son hermosas. Se convierte en un espejo que refleja esa felicidad”.

—Drew Barrymore

ANTES DE LA CLASE

Mientras van llegando los y las participantes a la clase, tenga como música de fondo las canciones “From a Distance” de Bette Midler, y “I Believe in Love” de Don Williams.

Pida a las participantes que a medida que lleguen al salón de clase se sienten con miembros su conferencia, su distrito o su grupo.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Considerar formas de enfrentar la influencia que tienen los medios para promover una cultura del consumo, en especial los conceptos y las imágenes de felicidad y aceptación.
- Respalda el uso adecuado de los medios y de las tecnologías informáticas.
- Comprometernos en las prácticas espirituales que nos ayuden a encarnar la felicidad que se presenta en la Biblia.
- Seleccionar prácticas sugeridas por John Wesley que nos sean útiles para ser testimonio de una comunidad de fe en el mundo actual.
- Diseñar planes de acción para asumir voluntariamente la sencillez de vida.

MATERIALES

- Una caja de 50 a 100 sobres n° 63/4
- Un paquete de tarjetas de 7×15 cm., cortadas verticalmente por el medio.
- Biblia

PREPARACIÓN

Entregue a cada participante un sobre y tres hojas de papel al inicio de la clase y explique que recibirán instrucciones adicionales durante el período de adoración final.

ADORACIÓN INICIAL (10 minutos)

Comiencen su tiempo de adoración cantando uno de los himnos sugeridos.

REFLEXIÓN

Pida a las participantes que compartan sus pensamientos acerca de las canciones que estaban escuchando cuando entraron a la clase, y qué emociones les evocaban —amor, misericordia, perdón. Pregunte cómo podrían ponerlas en práctica después de finalizada la clase.

Pregunte a las participantes cómo pueden trabajar en conjunto para ser la iglesia en el mundo.

TIEMPO CON EL TEXTO (15 minutos)

Debatan en grupos pequeños:

- ¿Cuáles son los temas clave en el capítulo 7 y en el Epílogo?
- Escoja una frase clave que sea significativa para dejar de ser una mera consumidora de productos y cambiar a ser un ciudadano o ciudadana de la casa de Dios.
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que podría hacer para simplificar su vida y aumentar las oportunidades de ser feliz?

Los grupos pequeños comparten sus respuestas con todo el grupo.

COMPARTIR LOS PLANES DE ACCIÓN (1 hora)

A continuación, algunas opciones para analizar en la casa y en la clase. (Algunas de ellas han sido tomadas de “Ideas para la acción” del volumen de julio de 2004 de **response**, p. 29).

1. Desarrollar el hábito de analizar críticamente la manera en que utilizamos los medios.
2. Esbocen pasos para lograr que los medios sean más responsables ante las necesidades e intereses del público.
3. Dedicar más tiempo al desarrollo de la comunidad.
4. Utilizar los medios sociales de comunicación para promover los temas de justicia social y construir un mundo mejor para todas las personas.

5. Respalda una radio comunitaria. Cientos de pequeñas estaciones radiales necesitan contenidos para sus programas, además de apoyo moral y económico. Enviarles copias de los boletines, anuncios de eventos y temas de estudio. Apoyar la recaudación de fondos para emisoras radiales.
6. Enviar información a los periódicos comunitarios, de grupos étnicos o de diferentes lenguas u otros canales de comunicación. Los miembros de su iglesia local, su conferencia y Mujeres Metodistas Unidas están adoptando una posición sobre el cuidado de la tierra, la paz y otros asuntos de justicia social. Es posible participar como invitados en esos programas.
7. Sumarse a las redes de comunicación comunitarias. Los vecindarios suelen estar conectados por Internet para anunciar eventos y audiencias públicas en la comunidad.
8. Defender los medios de comunicación comunitaria.
9. Desarrollar en su iglesia local estudios de crecimiento espiritual en base a *Creados para la felicidad*.
10. Dar pasos concretos para practicar la felicidad como se presenta en la Biblia.
11. Esforzarse por recuperar la palabra “felicidad” de la que se ha apropiado la cultura de consumo. Utilizar la palabra con mayor frecuencia como parte del léxico espiritual.
12. Comenzar a practicar voluntariamente un estilo de vida sencillo.
13. Participar en programas que promuevan el cuidado de su persona.
14. Buscar acciones orientadas hacia los demás (participar en la comunidad, visitar hogares de ancianos, sumarse en la defensa de causas sociales, etc.)

PLANIFICAR LOS PASOS A SEGUIR COMO GRUPO

Piensen algunas ideas de acción concreta (incluyendo ideas para estudiar este texto y enfrentar la cultura del consumo) para implementarlas **como grupo**.

Desarrollen pasos para ponerlas en práctica. Determinen lo siguiente:

- El marco de tiempo en que deberían llevarse a cabo.
- Los grupos en la iglesia con los que pudieran trabajar.

- Las organizaciones no religiosas en su área que están comprometidas a ocuparse del mismo asunto.
- Los pasos a seguir.

COMPARTIR (15 minutos)

Cada grupo comparte los planes de acción desarrollados y los pasos para implementarlos.

TRABAJO INDIVIDUAL (10 minutos)

Complete esta afirmación: Cuando llegue a casa voy a _____. (Hay ejemplos abajo, pero lo que decida hacer depende de usted).

- Disfrutar más de la vida, haciendo las cosas que amo.
- Compartir mi alegría ofreciéndome como voluntaria en una causa que valga la pena. (Esto podría incluir comedores, proyectos de alfabetización y de educación básica para presos, refugios, protección de animales, programa de Meals on Wheels).
- Analizar cómo estoy usando el tiempo a fin de no tomar nada nuevo a menos que esté dejando de hacer otra cosa.
- Este año me enfocaré más en la calidad de mis actividades que en la cantidad de las mismas. Renunciaré a cualquier cosa que no tenga la responsabilidad de hacer, o que no esté disfrutando, a fin de hacer algo de lo que sí disfrute.
- Me ocuparé de ese proyecto difícil que he estado evitando.
- El próximo año leeré por lo menos tres libros de venta exitosa que estén bien comentados.
- Mantendré activo mi “Diario de la alegría” como un amable recordatorio de lo bendecido o bendecida que soy, y será una oportunidad para pasar tiempo con Dios.
- Me alimentaré con comidas más sanas y haré ejercicios por lo menos cuatro horas por semana.
- Me haré una lista de todo aquello que quiero hacer antes de morir, y me ocuparé de hacerlo.
- Aprenderé un nuevo idioma.
- Descansaré cuando sienta cansancio.

PASOS PARA LOGRAR LAS METAS INDIVIDUALES QUE ME HE PROPUESTO (10 minutos)

- Definir el marco de tiempo.
- Averiguar el costo económico que pudiera representar.
- Dar pasos concretos para cumplir cada meta.

ADORACIÓN FINAL (30 minutos, dependiendo del tamaño del grupo)

Dedique 10 minutos para reflexionar y presentar los informes. Planifique hacer alguna de las siguientes preguntas:

1. ¿De qué manera se modificaron sus pensamientos y su comprensión de la felicidad y el gozo?
2. ¿Cuáles son las ideas para la acción que ha decidido llevar a cabo en forma individual?
3. Haga una pausa y reflexione de qué manera tomará parte en las ideas de acción colectiva que su grupo ha compartido.

PALABRAS FINALES

Comparta con el grupo la siguiente afirmación:

Hemos compartido por lo menos ocho horas, y hemos disfrutado de la compañía mutua. Nos hemos animado, alentado y apoyado mutuamente y, al prepararnos para volver a casa, ahora tendremos recuerdos inspiradores de nuestro tiempo pasado aquí.

Escriban “Seguro de Sol” en el exterior del sobre que recibieron al comienzo de la sesión. No lo cierren todavía. Por favor busquen al menos tres personas en esta sala y escriban una frase que podría iluminar su día si algo o todo les ha salido mal. La única regla es que debe levantar, animar o afirmar a la otra persona. La persona que recibe el “seguro” solo debe responder “Muchas gracias por observar/decir esto”. No rechacen el cumplido.

Aquí hay un ejemplo: “Margarita, tu pasión por ayudar a otros se muestra en todo lo que haces. Gracias”. (Si Margarita no ha estado muy sonriente ¡ahora lo estará!). Asegúrense de que lo piensan y que sus palabras son sinceras —miren lo positivo (no solo hoy, siempre).

Después que todas y todos han escrito y recibido por lo menos tres notas, reúna nuevamente al grupo y permítales compartir algunas de ellas. Explique que se lo llama “Seguro de Sol” porque cada vez que necesiten un pequeño rayo de sol, estará a mano, cerca del escritorio, la cajonera, en la cartera.

Puede hacer una para usted misma para mostrarles cómo funciona. Asegúrese de que cada persona tiene por lo menos tres hojas de papel.

LETANÍA FINAL (al unísono)

“Viento bajo mis alas”

Se me ha dado este día para saborear o malgastar,
Puedo correr con los que corren o seguir mi propio ritmo.
Puedo bailar con los niños
Antes de que aprendan a volar,
O puedo vivir en soledad, sin preguntar nunca por qué.
Puedo vivir para los demás y reclamar mi lugar debajo del sol,
O marchitarme en soledad sin buscar a quien amar.
Las decisiones que tome hoy tendrán su eco en mi alma
¿Seré solo una sombra, o disfrutaré de plenitud?

(Escrito por Roger A. Hopson para este estudio, usado con permiso).

ORACIÓN FINAL

Dios y Creador nuestro, te pertenecemos, en cuerpo, mente, corazón y espíritu. Nos inundas de paciencia y misericordia, y te damos gracias por ello. Recuérdanos, Señor, que tu plan es que seamos felices y plenos, y buscaremos tu voluntad para llegar a serlo. Ahora nos vamos en paz. Amén.

Apéndice A: Cuestionario sobre la felicidad

Dedique tiempo y piense cuidadosamente sus respuestas. Se le pedirá que comparta algunas de ellas con la clase, pero el propósito de esta información es ayudarlo a entender mejor la felicidad y sus componentes.

1. Nombre siete cosas que le hacen sonreír cada vez que las oye mencionar o las recuerda.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

2. ¿Cuáles son cuatro cosas que le apasionan?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

3. ¿Qué estaba haciendo la última vez que se rió con tantas ganas que terminó llorando?

4. ¿Cuáles son siete cosas que le gustan de su propia persona?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

5. ¿Sabe cómo dar y recibir cumplidos?

6. ¿Qué necesita modificar en cuanto a la manera en que se honra a sí misma y respeta su tiempo personal?

7. ¿Piensa que hay alguna diferencia entre felicidad y alegría? Si es así ¿en qué estado se encuentra ahora y qué fue lo que produjo ese estado?

8. Las personas que la rodean ¿la animan o la deprimen? ¿Qué hace usted por la gente que la rodea?

9. Nombre cuatro áreas de su vida en las que podría cultivar un mayor sentido de honestidad e integridad.

1.

2.

3.

4.

10. ¿Hay alguna persona a la que necesita perdonar? ¿Necesita ser perdonada por alguien, a raíz de algo que usted hizo o dijo? ¿Puede dejar de lado el problema y seguir adelante?

11. ¿Piensa que hay más en usted de lo que hasta ahora es?

12. ¿Cuándo siente con más fuerza la presencia de Dios en su vida?

13. ¿Es usted el tipo de persona que ve el vaso medio lleno o el vaso medio vacío, o está entre ambos? ¿Qué significa para usted el concepto “la actitud lo es todo”?

14. Esto fue lo que hice el día más feliz de mi vida:

Apéndice B: Diario de la alegría

Destine por lo menos 10 minutos cada día durante los próximos 31 días, para prestar atención a la felicidad. Use el siguiente formulario para registrar su experiencia. Haga copias suficientes para tener una página para cada día y guárdelas en una carpeta o cartapacio.

Hoy siento gratitud por:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

De esta manera puedo acercar/compartir el gozo:

Visitaré a _____ en el hogar de ancianos.

Enviaré una nota a mi maestro/a de escuela de _____ grado/profesor/a de _____ y les diré cuánto me han bendecido.

Hoy sonreiré más, y me encontraré y saludaré a dos personas con las que habitualmente no hablo: _____ y _____.

Hoy me reiré frecuentemente con todas mis fuerzas.

Hoy haré _____ porque eso me da una felicidad inmensa. ¡Aleluya!

Apéndice C: Derechos de propiedad para himnos y canciones

A continuación se incluyen los permisos otorgados para los himnos y canciones mencionados en el texto. Si usted hace copias o proyecta estas canciones, debe consignar al pie el derecho de propiedad. Si se utilizan canciones que no están mencionadas en esta guía, los permisos deben ser solicitados por quien coordine el grupo.

Sesión 1

“I’m So Glad”

Espiritual afroamericano

“I’ve Got a Feelin’”

Letra: Congregational Praise Song

Música: Congregational Praise Song; arr. de Kenneth W. Louis y Nolan Williams

© 2000 GIA Publications, Inc. Todos los derechos reservados. Reimpreso bajo OneLicense.net A-709087.

“Christ Is All”

Letra y música: Kenneth Morris

© 1946 Chappell & Co.—representado por Hal Leonard Corp. Todos los derechos reservados. Reimpreso bajo OneLicense.net A-709087.

“This Little Light of Mine”

Letra: Espiritual afroamericano

Música: Espiritual afroamericano; adaptado por William Farley Smith

Adapt. © 1989 The United Methodist Publishing House. Todos los derechos reservados. Reimpreso bajo under OneLicense.net A-709087.

Sesión 2

“Open My Eyes, That I May See”

Letra: Clara H. Scott

Música: Clara H. Scott

“All Things Bright and Beautiful”

Letra: Cecil Frances Alexander

Música: Melodía inglesa del siglo diecisiete; arreglos de Martin Shaw.

“All My Help Comes from the Lord”

Letra: Rev. Cleophus Robinson

Música: Rev. Cleophus Robinson; arreglos de Evelyn Simpson-Curenton

© 1964, Lion Publishing Company. Arreglos: © 2000 GIA Publications. Todos los derechos reservados. Reimpreso bajo OneLicense.net A-709087.

“Sanctuary”

Letra: John Thompson y Randy Scruggs

Música: John Thompson y Randy Scruggs

© 1982 Full Armor Music & Whole Armor Music. Todos los derechos reservados. Reimpreso bajo CCLI #11221925.

“Jesus, We Are Here”

Letra: Zimbabwean; Patrick Matsikenyiri

Música: Patrick Matsikenyiri

© 1990 Patrick Matsikenyiri. Derechos administrados por la Junta General de Ministerios Globales t/a GBGMusik. Todos los derechos reservados. Reimpreso bajo OneLicense.net A-709087.

“He Looked Beyond My Fault”

Letra: Dottie Rambo

Música: Londonderry Aire, trad.

© 1968 New Spring. Todos los derechos reservados. Reimpreso bajo CCLI #11221925.

Sesión 3

“O How I Love Jesus”

Letra: Frederick Whitfield

Música: melodía de los Estados Unidos de América del siglo diecinueve

“Sois la Semilla”/ “You Are the Seed”

Letra: Cesareo Gabarain, traducido por Raquel Gutiérrez-Achón y Skinner Chavez-Melo

Música: Cesareo Gabarain

© 1979 OCP. Todos los derechos reservados. Reimpreso bajo LicenSing Online #604956.

“What Does the Lord Require?”

Letra: Albert F. Bayly

Música: Erik Routley

Letra © 1988 Oxford University Press; música © 1969 Hope Publishing Co. Todos los derechos reservados. Reimpreso bajo OneLicense.net A-709087.

“Our God Is an Awesome God”

Letra: Rich Mullins

Música: Rich Mullins

© 1988 BMG Songs, Inc. Todos los derechos reservados. Reimpreso bajo CCLI #11221925.

“Amazing Grace” / “Sublime gracia”

Letra: John Newton

Música: Melodía de los Estados Unidos de América, siglo diecinueve

LA AUTORA

Cynthia A. Bond Hopson es secretaria general asistente de sobre Asuntos Étnicos y el Fondo Universitario para Negros Concerns, dependiente de la Junta General de Educación Superior y Ministerios de la Iglesia Metodista Unida en Nashville. Su trabajo es considerar, promover y administrar los recursos para los once Colegios y Universidades para Negros históricamente vinculados con el metodismo unido. Cuenta con una licenciatura en Comunicaciones Sociales en 1985, otorgada por el Colegio Clark (ahora Universidad Clark Atlanta); una maestría en Periodismo de Murray, Universidad del Estado Kentucky otorgada en 1989 y un doctorado en periodismo de la Universidad del Sur de Illinois en Carbondale, el año 2000. Es la principal inspiradora del Ministerio Tocados por la Gracia (www.touchedbygraceministry.com); escritora, conferencista motivacional, y activista. A Cynthia y a su esposo Roger, un ministro metodista unido, les gusta viajar y pasar tiempo con sus dos hijos y cuatro nietos.