

Visión: "Ámense los unos a los otros como yo los he amado". (Jn 15,12)
Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.
Carisma: Fe a través de la relación



AUTOCONFIANZA
Guion para comunidades familiares
APARTADO NACIONAL DE FAMILIA

I. ORACIÓN

"Amado Padre Celestial,

Nos reunimos hoy bajo Tu protección y guía, buscando Tu sabiduría y fortaleza. Te pedimos que nos llenes con Tu Espíritu Santo, para que podamos crecer en autoconfianza y en la certeza de que somos hijos Tuyos, creados a Tu imagen y semejanza.

Señor, recordamos Tus palabras en Filipenses 4:13: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece." Ayúdanos a internalizar esta verdad, a confiar plenamente en Ti y a reconocer que, con Tu apoyo, no hay desafío demasiado grande ni meta inalcanzable.

Que en este momento de reflexión y diálogo, podamos abrir nuestros corazones y mentes a Tu presencia, y que la seguridad en nosotros mismos se afiance, sabiendo que estamos firmemente sostenidos por Tu amor y gracia.

Te lo pedimos en el nombre de Tu Hijo amado, Jesucristo, nuestro Señor.
Amén."

Padre Nuestro, Ave María, Gloria y Sagrada Familia.

II. Saludo y bienvenida.

III. Lectura de reglas y ¿qué es compartir?

IV. Objetivo.

Comprender la importancia de la autoconfianza, su base espiritual en la fe y su relación con nuestra autoestima.

V. Presentación del tema. La familia que comparte la charla lee. Textual

La Magia de la Autoconfianza

La autoconfianza es creer en uno mismo y en nuestras habilidades para hacer cosas, enfrentar desafíos y alcanzar metas. Es como tener una pequeña voz en tu cabeza que te dice: "**¡Tú puedes hacerlo!**"

Es importante porque te ayuda a actuar: Cuando confías en ti mismo, te atreves a intentar cosas nuevas y a enfrentar situaciones difíciles. Por ejemplo, si crees que puedes hacer bien una presentación, es más probable que te prepares y hables con seguridad.

Ademas:

Te da valor para seguir adelante: Todos cometemos errores, pero la autoconfianza nos ayuda a aprender de ellos y a seguir adelante. Si fallas en un examen, la autoconfianza te dice que puedes estudiar más y hacerlo mejor la próxima vez.

Mejora tus relaciones: Cuando confías en ti mismo, te sientes más seguro al hablar y al relacionarte con otras personas. Esto te ayuda a hacer amigos y a tener buenas relaciones con tus compañeros y familiares.

Facilita la toma de decisiones: La autoconfianza te ayuda a tomar decisiones con más seguridad. Sabes que, pase lo que pase, puedes manejar las consecuencias.

La autoconfianza y la fe

La autoconfianza no solo viene de creer en nuestras propias habilidades, sino también de la fe. La fe es creer en algo más grande que nosotros, como Dios. En la Biblia, en Filipenses 4:13, leemos: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Esto nos recuerda que no estamos solos. Dios nos da la fuerza y la confianza para enfrentar cualquier situación.

La **Autoconfianza** es creer que puedes hacer cosas específicas. Por ejemplo, puedes confiar en que eres bueno jugando fútbol o haciendo manualidades. Por otra parte, la **Autoestima** es cómo te sientes acerca de ti mismo en general. Es saber que eres valioso y digno de amor y respeto, sin importar lo que hagas o logres.

Ambas son importantes porque cuando tienes una buena autoestima, es más fácil tener autoconfianza. Si te sientes bien contigo mismo, es más probable que creas en tus habilidades.

Es muy importante construir nuestra autoconfianza. Para esto, podemos practicar, ya que cuanto más practiquemos algo, mejor seremos en ello.

Habla contigo mismo de manera positiva, por ejemplo, en lugar de decir "No puedo hacerlo", di "Voy a intentarlo y ver cómo me va".

Rodéate de personas que te apoyen, pasa tiempo con amigos y familiares que te animen y te ayuden a creer en ti mismo.

Recuerda tus logros, puedes hacer una lista de las cosas que has logrado y de las veces que has superado desafíos. Esto te recordará lo capaz que eres.

Finalmente, ora y confía en Dios: La oración puede darte paz y fuerza. Recuerda que Dios está contigo y te ayuda a ser valiente.

En conclusión

La autoconfianza es como una semilla que crece dentro de nosotros. Cuanto más la cuidamos, más fuerte se vuelve. Creer en nosotros mismos y en nuestras habilidades nos ayuda a enfrentar la vida con valentía y a alcanzar nuestros sueños. Con la ayuda de nuestra fe y el amor de Dios, podemos superar cualquier desafío y sentirnos bien con nosotros mismos. ¡Recuerda siempre que eres valioso y capaz de lograr grandes cosas!

VI. Apoyo para compartir. Familia (1½ min c/u.)

Compartir en detalle. Describir sus sentimientos con comparaciones.

Esposa Esposo e hijos

Comparte una vivencia en la que has podido lograr o bien no lograr autoconfianza en algún momento de su vida, expresa quienes han participado en ese proceso (familiares, amigos, la pareja) CMSCMR

Esposa Esposo e hijos

¿Qué sentiste al leer que la autoconfianza es como una semilla que crece dentro de ti y que con la ayuda de Dios puedes superar cualquier desafío?. CMSCMR

Esposa y Esposo

Expresan como padres cómo han contribuido a desarrollar la autoconfianza en sus hijos. CSMS, AQMR

VII. Lectura Bíblica. Leer 2 veces, preferiblemente de la Biblia Latinoamericana.

Josue 1 - 9

"No te he mandado que seas fuerte y valiente? Pues no te acobardes ni tengas miedo, que el Señor, tu Dios, está contigo allá donde vayas."

Palabra de Dios/Te alabamos Señor

VIII. 10/15

Compartan un momento en que han sentido autoconfianza y describan ¿Qué necesitas para hacer crecer tu autoconfianza?. Ejemplo: “apoyo familiar, pensamientos positivos, oración, etc). Describe tus sentimientos con comparaciones.

IX. DINÁMICA EN FAMILIA 10 minutos

El círculo de los abrazos

Los abrazos son ese gesto sencillo y cargado de poder que también fortalece la confianza entre las personas.

Cada familia se formará en un círculo dentro del mismo pasará cada miembro a contar un momento difícil vivido en el que de alguna manera hayan sido partícipes todos como familia.

Posteriormente que cada participante pase al círculo se expresaran entre los miembros del grupo cualidades observadas de la persona que narra la experiencia vivida en ese momento haciéndoles notar lo valioso que son, posteriormente de expresar la cualidad más valiosa que pudieron notar de ese momento se procederá a abrazarse como muestra de apoyo y unión.

X. Compartir abierto.

Compartamos con la comunidad algún momento en que superamos una dificultad gracias a nuestra autoconfianza. ¿Cuáles fueron nuestros sentimientos?

XI. Canción final. Vivir mi vida. Marc Anthony.

 [Marc Anthony - Vivir Mi Vida \(Audio\)](#)

XI. Oración Final: Espontánea.