

# ENCONTRAR LA VIDA

---

Comisión de Innovación de Zaragoza<sup>1</sup>

[innovacion@deezaragoza.org](mailto:innovacion@deezaragoza.org)

*“El que encuentre su vida, la perderá, y el que pierda su vida por mí, la encontrará”*  
(Mt 10, 39)

## Actividad: DINÁMICA SEMILLA-ÁRBOL

---

**Destinatarios:** 4º de ESO y Bachillerato

**Finalidad:** Que los chavales descubran que el encuentro con la vida, con Jesús, es un encuentro vivo, que nos cambia y nos convierte en personas nuevas, como a la semilla y a Zaqueo

**Objetivos:**

1. Experimentar la acción de Dios en las personas, como fuente y alimento de nueva vida.
2. Tomar conciencia de la actitud de Jesús con las personas: su llamada e invitación (experiencia de Zaqueo).
3. Vivir la transformación como un regalo gratuito de Dios.
4. Trabajar la relajación, la visualización, la expresión corporal y artística.

**Documento:** Dinámica Semilla-árbol y relato de la conversión de Zaqueo (Lc 19, 1-9), en formato Power Point.

**Materiales:**

1. Música de relajación
2. Pañuelo para cubrir los ojos
3. Cartulina blanca y ceras de colores
4. Cuaderno personal

**Duración:** Dos sesiones de 55 minutos.

**Desarrollo (primera sesión):**

1. Se colocan en el suelo sentado, replegado sobre sí mismos, con los ojos vendados.
2. Les invitamos a imaginar:

*Hay un campesino que va echando unas semillas en el campo. Una de esas semillas eres tú.*

*El viento te lleva, vuelas, sientes el aire azotándote..., te sientes libre..., pero... sabes que si no caes pronto en tierra morirás.*

---

<sup>1</sup> Comisión formada por: M<sup>a</sup> Auxiliadora Conejero, María Gómez, Isabel Gómez, Silvia Gracia, M<sup>a</sup> Pilar Gutiez, Bernardino Lumbreras y Concha Morata. Consultora: Carmen Jalón.

*Poco a poco la brisa se hace suave y vas cayendo. Visualizas un bosque al que te diriges... con mucha suavidad vas cayendo bajo un frondoso árbol que te acoge junto a sus raíces. Toma conciencia de cómo estás, cómo has caído en la tierra. Intenta percibir si la tierra está húmeda o seca...*

*Un pequeño rayo de sol que se cuele por las ramas del gran árbol, nota su calor, te sientes muy a gusto: ...caliente, protegido, seguro...*

*Estás bien pero...no germinas, te secas, ¿te das cuenta?, tu vida es confortable pero hueca; ¿dónde está el agua que me dará nueva vida?*

*Llueve..., pero el gran árbol con sus frondosas ramas no deja llegar la lluvia, sus raíces absorben el agua y tú... sigues seco...*

*Ahora se ha desatado un gran aguacero..., lo oyes..., lo hueles..., ves el agua caer con fuerza, el suelo se va encharcando y por fin... un pequeño reguero de agua llega a ti. Siente su frescor..., como te moja, como te envuelve, como comienza a transformarte...*

*Va pasando el tiempo y comienzas a brotar...Esos brotes hacen que te vayas moviendo poco a poco.*

3. Les invitamos a que vayan haciendo el movimiento de brotar, movemos el brazo, levantamos la cabeza...pero sin dirigir mucho, que sea algo que cada uno haga de forma natural.
4. Ponemos la música en este momento, que les ayude a expresarse corporalmente. Bajamos el volumen.

*Has crecido..., Has necesitado mucho tiempo para llegar a ser el que eres, ya no eres una semilla sino un árbol en un gran bosque, rodeado de otros árboles...*

*Intenta verte como eres, cómo son tus ramas, cómo se mueven, cómo es el tronco, su flexibilidad o su dureza...Siente el viento, el calor del sol o la lluvia de la primavera...*

5. Volvemos a subir el volumen de la música y dejamos que se muevan libremente, enraizados en el suelo pero conscientes de su movimiento...
6. Bajamos el volumen y poco a poco les invitaremos a que vayan quitándose la venda de los ojos...
7. En silencio, cogen el cuaderno y escriben:
  - a. ¿Qué o Quién era tu sembrador?
  - b. ¿Qué o Quién era el “gran árbol”?
  - c. ¿Qué encuentro ha cambiado tu vida de semilla? ¿Quién o qué es?
  - d. ¿Cómo te has sentido en cada uno de los momentos?
8. Les daremos una cartulina blanca y les diremos que dibujen EL ARBOL QUE HAN SIDO, CÓMO SE HA VISTO... Es importante que estos momentos sean tranquilos, con una música sugerente, sin hablar con el compañero.
9. El dibujo, una vez acabado, lo pondremos en la sala.
10. Recogemos la actividad. En círculo todos juntos comentamos:
  - a. ¿Qué hemos hecho?

- b. ¿Cómo nos hemos sentido?
- c. Comentamos nuestro árbol
- d. ¿Puede tener eco en nuestra vida?

**Desarrollo (segunda sesión):**

- 1. Proyectamos Power Point “*Historia de Zaqueo*”.
- 2. A continuación se les entrega la hoja adjunta para la reflexión e interiorización personal. Acompañamos la actividad con una música adecuada.
- 3. Se les invita a compartir los sentimientos y reflexiones vividas durante la actividad
- 4. Conclusión:
  - a. Compartir la experiencia de la sesión, si se han sentido llamados al encuentro, si lo han podido experimentar, si creen que merece la pena.
  - b. Agradecer la oportunidad que un amanecer nos brinda cada día de vivir a Dios con intensidad.

**Valoración de la actividad:**

- 1. Interés y participación activa.
- 2. Trabajo personal propuesto en los ejercicios.
- 3. Compromisos adquiridos.
- 4. Experiencia compartida.