

## TEMA 08 : ELEGIR LA LUZ - DECISIONES Y VALORES

Señor, en medio de tantas voces y caminos,  
ayúdame a elegir lo correcto aunque sea difícil.

Dame sabiduría para reconocer la luz  
y valentía para no dejarme llevar por lo que destruye.

Que mis decisiones me acerquen a Ti  
y a la mejor versión de mí misma. Amén.



### Observamos el video:

[https://www.youtube.com/watch?v=6ztRik-Dy\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=6ztRik-Dy_k)

#### VER

- ¿Qué ejemplos menciona el video sobre personas que no cumplen lo que se prometen a sí mismas?
- ¿Qué pequeñas acciones ayudan a construir confianza

y autoestima?

#### ♥ MIRAR

- ¿En qué cosas de tu vida sientes que te estás fallando a ti misma?

#### 🔥 VER – MIRAR - CONFRONTAR

- ¿Cuántas veces has dicho “voy a cambiar” mientras sigues viviendo igual: ¿procrastinando, desordenándote, desvelándote en TikTok o dejando tus responsabilidades?

- La autoestima no se construye con filtros, likes o frases bonitas. Se construye cuando aprendes a cumplirte a ti misma lo que prometes.

- Cada vez que dices ‘mañana empiezo’, ‘ya voy a cambiar’, ‘solo cinco minutos más en TikTok’... y no lo haces, tu mente aprende algo peligroso: que tu palabra no vale. Y poco a poco dejas de creer en ti. Por eso muchas jóvenes hoy viven frustradas, inseguras y vacías: porque quieren grandes cambios... pero no son capaces de sostener pequeñas decisiones.



Cada decisión:

- Deja huella
- Forma hábitos
- Construye identidad

Los valores ayudan a:

- Pensar antes de actuar

- Elegir con conciencia
- No vivir por impulso o presión social

Hoy muchas adolescentes no están eligiendo... están siguiendo. Siguen modas, tendencias, grupos, relaciones, redes sociales... sin preguntarse si eso realmente les hace bien. Se ha vuelto normal: burlarse en TikTok, exponer la vida personal, faltar el respeto, evadir del colegio, vivir relaciones tóxicas, consumir por presión alcohol, droga, actuar diferente para encajar. Y lo más preocupante es que muchas ya no deciden por valores... deciden por aceptación.

### Pero entiende esto:

- Cada decisión tiene consecuencias.
- Nadie destruye su vida de un solo golpe.
- La destruye con pequeñas decisiones repetidas:  
‘solo por esta vez’, ‘no pasa nada’, ‘todas lo hacen’.

Y así, poco a poco, se apaga la luz interior.

Por eso hoy debes preguntarte: ¿las decisiones que tomas están iluminando tu vida... o la están oscureciendo?"

### **DINÁMICA**

#### **“EL ESPEJO DE LA LUZ”**

#### **INDICACIONES**

La estudiante que tiene el espejo deberá completar frases como:

- “Una actitud que no me deja caminar en la luz es...”
- “Algo que necesito cambiar de mí es...”
- “Una decisión que me está apagando por dentro es...”
- “Un valor que necesito fortalecer es...”
- “Algo que hago por presión o por encajar es...”
- “Una luz que reconozco en mí es...”

Muchas veces sabes perfectamente qué cosas te están apagando: las mentiras, las apariencias, las redes, la necesidad de aprobación, las malas decisiones, las amistades que no te ayudan, las actitudes que normalizas... pero sigues igual porque cambiar cuesta.

- Hoy el espejo no vino a mostrarte cómo te ves vino a mostrarte en quién te estás convirtiendo.
- “Elegir la luz comienza cuando tienes el valor de reconocer aquello que necesitas transformar.”



## RESPONDEMOS A LAS PREGUNTAS:

- ¿Cómo te sientes contigo misma cuando prometes cambiar algo pero vuelves a hacer lo mismo?
- ¿Estás formando una mujer confiable y firme... o alguien que siempre se abandona a sí misma?
- ¿Cómo podemos ayudarnos entre compañeras a elegir caminos que nos hagan crecer y no destruirnos?



### Texto Bíblico: Juan 8, 12

“Yo soy la luz del mundo; el que me sigue no caminará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida.”

### PREGUNTAS:

- ¿Qué decisiones están apagando tu luz interior?
- ¿Qué actitudes o conductas estás siguiendo solo por presión o por encajar?
- ¿Tus decisiones ayudan a construir confianza en tu hogar o generan distancia y problemas?

Jesús habla de caminar en la luz. Y caminar en la luz significa vivir con verdad, conciencia y valores. No basta decir ‘yo creo en Dios’ si tus decisiones te llevan por caminos que destruyen tu dignidad, tu paz y tu vida.

- La luz no es solo rezar es aprender a elegir correctamente incluso cuando nadie te obliga. Porque cada decisión te acerca más a quien puedes llegar a ser o te aleja de ello.



Hoy entendiste algo importante: tu vida no se define por lo que dices se define por lo que eliges.

Cada decisión que tomas está construyendo tu futuro: las amistades que eliges, lo que consumes, lo que publicas, cómo tratas a los demás, cómo cuidas tu cuerpo y tu dignidad, lo que te comprometes a cumplir sin fallarte a ti misma.

No puedes seguir diciendo: ‘no pasa nada’, ‘solo una vez’, ‘todas lo hacen’, mañana lo hago.

Porque hay decisiones que poco a poco te apagan por dentro.

Hoy Dios te invita a elegir la luz: la verdad, el respeto, la dignidad, la coherencia, a cumplir con tus proyectos, propósitos, metas, eso también es amor propio.

Y aunque a veces elegir bien te haga diferente nunca te hará menos.

## • MOMENTO DE COMPROMISO



- Hoy decido elegir lo que ilumina mi vida.
  - Hoy dejaré de justificar.....
- Hoy elegiré la luz cuando.....  
La decisión que necesito cambiar es.....  
“Elegir bien cuesta...pero vivir apagándote cuesta más.”



**DECIMOS TODAS:** Señor, me pongo delante de ti para pedirte con profunda fe que formes mi vida en la compasión, educando mi corazón y mi mente. Dame Señor, la gracia de poder entrar en “el mundo del dolor del otro, estar en su piel, entender sus debilidades y esperanzas...” OLER la pobreza y los pobres; TOCAR a la gente: sus manos, sus rostros, sus llagas, besar sus arrugas; ANDAR, salir de nuestro Colegio, nuestras casas, romper nuestros horarios y comodidades; ESCUCHAR, prestar oído y atención a otros problemas quizás más importantes. VER la realidad desde la visión no de los visitantes curiosos sino de los cristianos comprometidos. Como Santo Domingo de Guzmán y Eduviges Portalet, enseñanos a Predicar la verdad y Portar la luz de Cristo. Amén (Fray Timoty- Carta a la Orden de Predicadores).

### Nos evaluamos en comunidad:

| Indicadores                         | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-------------------------------------|---|---|---|---|
| Participé con respeto               |   |   |   |   |
| Reflexioné sobre mis decisiones     |   |   |   |   |
| Escuché con atención a mi grupo     |   |   |   |   |
| Reconocí actitudes que debo cambiar |   |   |   |   |
| Estoy dispuesta a elegir mejor      |   |   |   |   |

**Subtotal:** \_\_\_\_\_ / 20

### ● ESCALA DE VALORACIÓN

| Valor | Nivel               |
|-------|---------------------|
| ● (4) | Siempre             |
| ○ (3) | La mayoría de veces |
| ● (2) | A veces             |
| ● (1) | Nunca               |

**MATERIAL PARA LA PRÓXIMA SEMANA:** Hacer una corona de Cartulina y el centro colocar un CORAZÓN.