



CICLO TRES

“REVISIÓN DE MI SER INTERIOR”

En algunas ocasiones, podemos tener una idea equivocada o limitada de lo que somos, y en muchas otras también las demás personas pueden estar equivocadas frente a lo que somos. A veces esto sucede porque ocultamos parte de nuestro ser, por temor a recibir un rechazo de otras personas o porque quisiéramos parecernos a alguien más. Entre más nos conozcamos personalmente con nuestras fortalezas y debilidades, más aprenderemos a valorarnos por lo que somos y a cuidarnos, y también, podremos ubicar aquellas cosas cuya transformación está a nuestro alcance más fácilmente, así como aquellas que son esenciales a nuestro ser y de las cuales debemos sentir orgullo. ¡Este sí es un verdadero reto!

En este taller hablaremos también de la **identidad** como capacidad ciudadana esencial que se centra en tres aspectos que están interconectados: las condiciones personales de los niños, las niñas y los jóvenes, la socialización con el resto de los seres humanos con quienes convive diariamente y la interacción con los contextos donde habita. La identidad no es algo uniforme sino múltiple y cambiante que se construye y adapta cuando nos relacionamos con los demás seres humanos. Esta capacidad se refiere a saber quiénes somos y qué relaciones de pertenencia tenemos con las otras y otros y con nuestros contextos (SED, 2014b, pp. 22-23).

Abordaremos también el concepto de **temperamento**, como aquellos rasgos particulares de nuestra forma de ser que nos identifican desde nuestra infancia y que nos acompañan siempre. Sobre la base de nuestro propio temperamento podemos aprender a ser cada día mejores y desarrollar nuestro sentido de autenticidad.

Estos aspectos son importantes en el proceso de ganar conciencia y mayor control sobre algunos elementos importantes de nuestra socialización, esto es, nuestro proceso de formación en el intercambio cotidiano espontáneo con personas y grupos sociales.

Objetivo del taller

Profundizar en el conocimiento de sí mismas para fortalecer la capacidad de identidad.

Duración del taller

Aproximadamente 2 horas

Actividad central:

Es importante también ser auténticas, ser lo que queremos ser, y en la medida en que estamos en proceso de formación de nuestra identidad, también tenemos que proteger lo que somos y nos hace seres únicos. No tenemos que ser lo que los demás quisieran que fuéramos, sino ser nuestra mejor versión, no una copia de otra persona.

La opinión de las demás personas es importante, porque nos construimos en relación con otros seres humanos y ellos nos dan pistas para nuestra integración social, pero tenemos también que ser fieles a lo que nos hace diferentes, y en esto, los derechos humanos y de la infancia nos respaldan en cuanto al libre desarrollo de nuestra personalidad, lo cual vale frente a las presiones de nuestros pares de edad y de las personas adultas que nos rodean.

Con respecto a lo parciales que pueden ser las opiniones de los demás, vamos a contarles la antigua historia de “los sabios y el elefante”:

“Seis sabios quisieron saber qué era un elefante. Como eran ciegos, decidieron hacerlo mediante el tacto. El primero en llegar junto al elefante, chocó contra su ancho y duro lomo y dijo: ‘Ya veo, es como una pared’. El segundo, palpando el colmillo, gritó: ‘Esto es tan agudo, redondo y liso que el elefante es como una lanza’. El tercero tocó la trompa retorcida y gritó: ‘¡Dios me libre! El elefante es como una serpiente’. El

cuarto extendió su mano hasta la rodilla, palpó en torno y dijo: ‘Está claro, el elefante, es como un árbol’. El quinto, que casualmente tocó una oreja, exclamó: ‘Aún el más ciego de los hombres se daría cuenta de que el elefante es como un abanico’. El sexto, quien tocó la oscilante cola acotó: ‘El elefante es muy parecido a una sogá’. Y así, los sabios discutían largo y tendido, cada uno excesivamente terco y violento en su propia opinión y, aunque parcialmente en lo cierto, estaban todos equivocados.”

Adaptación de la parábola de los seis sabios ciegos y el elefante. Atribuída a Rumi, sufí persa del s. XIII. (Non Perfect, 2010).

Les planteamos: ¿qué entendieron de esta historia y qué relación puede tener con lo que hemos estado hablando?

De una manera corta podemos explicarles que solemos tener miradas parciales de las demás personas, e incluso de nosotras y nosotros mismos, y que en ocasiones esto se debe a lo que llamamos *prejuicios*, o en otras palabras, ideas que nos hacemos de una persona antes de conocerla bien y que pueden hacérsela ver equivocada y a veces injustamente. Por esto es importante revisarnos, conocernos mejor cómo somos y cómo nos proyectamos hacia afuera.

¿Cómo me veo?

Pedimos elaborar la propia silueta, a la escala que prefieran (del propio tamaño u otro) y decorarla como deseen.

Dibujarán dos nubes arriba, una a la derecha y otra a la izquierda. En una nubecilla, colocarán aquellas cosas que más les gustan de sí, de las que más se sienten orgullosas. En la otra nubecilla, colocarán las que menos les gustan de sí mismas.

La indicación es que deben concentrarse en sí mismas

Terminada la actividad, les preguntamos:

¿Por qué algunas cosas nos gustan más de nosotras mismas que otras?

¿Por qué sentimos que nos gustan menos algunas cosas de nosotras?

¿qué significa ser “mejores” personas? y

¿cómo sería yo una “mejor” persona?

Luego les pedimos compartir brevemente sus respuestas en pequeños grupos. Invitamos a expresar voluntariamente en plenaria algunas conclusiones. Tomamos sus aportes y los complementamos con algunas ideas que proponemos a continuación:

-Si somos un poco calladas podemos aprender a superar poco a poco la timidez y a expresar de manera pertinente nuestras emociones e intereses, porque en situaciones de discriminación o exclusión que nos pueden suceder muchas veces requerimos de la expresión asertiva (firme, pero sin violencia) de aquello que sentimos y pensamos para ponerle límite, lo cual fortalece nuestra capacidad de dignidad y derechos.

-Si somos un poco explosivas podemos aprender a controlar nuestros impulsos y reflexionar un poco antes de actuar, ya que eso nos ayuda a anticipar las consecuencias de nuestras acciones —especialmente cuando implican el uso de nuestra fuerza física para agredir—, y, por ende, a cuidar mejor la vida propia y ajena. Esto obviamente redundará en el mejoramiento de nuestra convivencia.

-Si somos algo “apagadas” podemos aprender a “ponernos un poco más las pilas” para aprovechar las oportunidades que la vida nos ofrece o para generar iniciativas que nos resulten beneficiosas, personal y colectivamente en distintos campos de interés común.

-Como complemento, las personas tenemos que aprender a relacionarnos en la diversidad, la interculturalidad, la libre expresión de las ideas y sentimientos, siempre en un marco de deberes y respeto por los derechos de las demás personas.



NOMBRE _____

CURSO _____

FECHA _____

1. ¿Qué entendieron de esta historia y qué relación puede tener con lo que hemos estado hablando?

2. Elabora tú propia silueta, a la escala que prefieras (del propio tamaño u otro) y decórala como desees.

Dibuja dos nubes arriba, una a la derecha y otra a la izquierda. En una nubecilla, coloca aquellas cosas que más te gustan de tí, de las que más te sientas orgullosa. En la otra nubecilla, coloca las que menos te gustan. (puedes dibujar al respaldo de la hoja o anexas otra)

3. Responde las siguientes preguntas: ¿Por qué algunas cosas nos gustan más de nosotras mismas que otras? ¿Por qué sentimos que nos gustan menos algunas cosas de nosotras? ¿qué significa ser "mejores" personas? y ¿cómo sería yo una "mejor" persona? (si es necesario adjunta una hoja para responder)

4. En grupos de cuatro estudiantes socializa las respuestas que diste a cada una de las preguntas del punto tres y entre todas saquen algunas conclusiones para compartir posteriormente en plenaria.

5. El curso deberá elaborar una silueta (tamaño real), la cual dividirá en tres partes; en la primera escribirán las cosas positivas, en la segunda las cosas negativas y por último las conclusiones.

6. ¿Qué te pareció la actividad?
