



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Fichero Compendio

Autoconocimiento

Ficha 20

¿Quién es mi yo?

DEAR
SELE,
STAY
STRONG

Objetivo

A través de nuestra experiencia individual, comprender nuestro desarrollo personal, nuestro proceso de vida. Descubrir los elementos que permanecen como dormidos en el fondo de nuestro ser, y que no hemos sabido aprovechar, por la sencilla razón de que ignorábamos que poseíamos esas capacidades y cualidades.

Me preparo

El ser humano, como persona íntegra, como unidad armónica, está formado por tres elementos, todos ellos igualmente importantes.

1. El cuerpo, al que podemos ver, sentir y tocar.
2. El intelecto es el que nos permite pensar, razonar, aprender, recordar, etc.
3. El alma espíritu o yo interno que nos lleva a tener sentimientos, emociones y experiencia. Este yo interno nos convierte en seres humanos. Gracias a él amamos, somos felices, nos emocionamos, sentimos ternura y también somos sensibles a las tristezas y penas. La vida afectiva y emocional pertenece a este elemento del ser.

Si ese yo interno no existiera, seríamos como robots o autómatas, es por lo tanto nuestro mejor amigo, es el que guarda nuestro gran tesoro y el que cuida de nuestro mundo interior. Vamos hoy a descubrirlo y si ya lo conocemos vamos a ir conociéndolo mejor, profundizando más en él, ya que está siempre creciendo y cambiando cada vez que entramos en contacto con él, aprendemos algo nuevo de nosotros mismos.

Logros a desbloquear

- Autoconocimiento - retroalimentación.
- Comunicación al compartir con otros quién soy.
- Clarificación de valores.
- Lenguaje y comunicación.

Necesito herramientas

- Papel
- Lápiz para cada participación.

Manos a la obra

Explicar brevemente en qué consiste el diálogo consigo mismo y pedir contesten las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué es lo que mi yo interno siente en este momento? (dar ejemplos)
- b) ¿Has vivido una experiencia en la que tu yo interno desea o algo que tu yo intelectual no está de acuerdo? ejemplo: Te sientes tan enojado que quieres golpear a un compañero, pero razones y no lo haces. (el coordinador dará varios ejemplos para que quede clara la pregunta).
- c) ¿Has vivido una experiencia en la cual tu yo interno y tu mente dialogan y se ponen de acuerdo para tomar una decisión que sea mejor para ti? Ejemplo: Te duele una muela, pero no quieres ir al dentista porque te da miedo, razones y ves que es conveniente ir y convences a tu yo interno que hay que vencer el miedo.

Profundicemos

1. Una vez que hayan contestado por escrito estas preguntas, compartirlas al grupo. Si el grupo es mayor de 20 personas, formar grupos pequeños de seis a ocho personas.
2. Con todo el grupo reunido pedir a los participantes que compartan su experiencia, las siguientes preguntas pueden ayudar:
 - a) ¿Cómo te sentiste durante el ejercicio y por qué?
 - b) ¿Qué aprendiste de ti mismo?
 - c) ¿Qué aprendiste de los demás?

Este ejercicio del diálogo con mi yo puede repetirse varias veces haciendo preguntas como las siguientes u otras que el coordinador

juzgue convenientes para su grupo:

- a) ¿Cómo te sientes ahora? ¿Qué te hace sentir mejor?
- b) ¿Qué te gusta más, un día con sol, un día lluvioso?
- c) ¿Crees que hemos sido amigos tú y yo?
- d) ¿Cómo podríamos mejorar esa relación?

Dile si le ha gustado dialogar contigo.

Si has descubierto algo nuevo de tu otro yo.

Has encontrado en ti a un amigo.

Cuando aprendas a dialogar con tu yo interno, no volverás sentirte solo, pues estarás contigo mismo y tendrás mucho más que compartir con todas las demás personas a las que tú quieres, porque te conocerás mejor.

1. Escribe una carta. Escribir una carta a mi otro yo. Puede ser el yo interno al externo o viceversa.
2. Escribe un poema. Algunas veces, nos gustaría estar en otro lugar o haciendo en ese momento otra cosa. Cuando estamos en el consultorio del dentista, quizá nos gustaría más estar en el cine, o en casa leyendo un buen libro en vez de estar sentados en el sillón del consultorio.
3. Vamos hoy a platicar con nuestro yo, con nuestro amigo interior y preguntarle: ¿Qué te gustaría estar haciendo en este momento?

Búscate un compañero y los dos compartan lo que platicaron con su amigo interior, saquen entre los dos unas buenas razones para estar aquí.

En grupo grande:

Compartan con todo el grupo las razones por las que vale la pena estar aquí en este momento. Dejar el diálogo con el yo libre y que cada uno se pregunte lo que quiera en ese momento.