



Arquidiócesis  
de Tlalnepantla  
Tierra de en medio

juzgue convenientes para su grupo:

- ¿Cómo te sientes ahora? ¿Qué te hace sentir mejor?
- ¿Qué te gusta más, un día con sol, un día lluvioso?
- ¿Crees que hemos sido amigos tú y yo?
- ¿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.

# 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