



© Fundación Esquel
Ecuador, 2005

Liderazgo Integrador
La dimensión humana del YO

Presidente Ejecutivo
Cornelio Marchán

Programa de Liderazgo Integrador
Dolores Padilla, Coordinadora
Fausto Valle, Consultor
Tatiana Castillo, Asistente

Autor del Curso Presencial
Hugo Jaramillo

Realización editorial
Cecilia Amaluisa Fiallos

Diseño gráfico e ilustraciones
Ana Lucía Garcés

Fotografías
Archivo de Fundación Esquel

Impresión

CURSO BÁSICO DE LIDERAZGO INTEGRADOR

NÚCLEO I
*PERSONA,
COMUNIDAD Y
RESPONSABILIDAD*

1 La dimensión
humana del Yo

2 Tú y la
comunidad

3 Concepto y alcance
del liderazgo

1 La dimensión humana del yo

Contenido

Presentación	5
Objetivos de Aprendizaje	9
¿Por qué necesitamos reconocer la dimensión humana del YO en la propuesta de liderazgo integrador?	10
Agenda del Módulo	15
1. Dimensión Humana del Yo	16
2. Creando mi propio espacio	18
3. La verdadera libertad es algo interno	21
4. La noción correcta del YO	24
5. ¡Conócete a ti mismo!	27
6. El dualismo ¿doble personalidad?	30
7. El autoengaño: una dificultad para reconocer errores	33
8. La solución: asumir la propia responsabilidad	36
9. La práctica: el autoconocimiento mediante la acción	39
10. Dimensiones del autoconocimiento	42
Evaluación del módulo	45
Referencias Bibliográficas y sitios Web	46

Presentación



Imaginemos por un instante que todo se envuelve en una nube luminosa que nos transporta y nos conecta con seres que no nos conocen. Ellos quieren saber ¿quiénes somos? ¿Qué les dirías tú acerca de ti?

Como estos seres de otro mundo no saben tu idioma, dibújate y pon allí todos los elementos que te caracterizan y, haciendo un esfuerzo muy importante, preséntate usando el lenguaje corporal y de señas. Dilo todo, no te guardes nada. ¡Bien podría ser un asunto vital!

El módulo “La Dimensión Humana del YO” pretende enriquecer la vida de las personas mediante un trabajo de autoconocimiento y de aprendizaje de herramientas prácticas, con las que un cristiano bien podría convertirse en un mejor cristiano; un budista podría ser un mejor budista; una persona que no se clasifica en ninguna fe o religión podría igualmente obtener el mismo beneficio. Aprendería de sí mismo, se valoraría más y trataría de hacer algo para ser una mejor persona.

Seguramente coincidiremos en la idea de que la mayoría de personas durante toda nuestra vida no tenemos ni buscamos muchas oportunidades de detener la carrera en nuestra vida, sentarnos, mirar dentro de nosotros mismos y de corazón decirnos con sentimiento verdadero: ¡Felicidades, eres una buena persona! ¡Te valoro, pero creo haber hecho poco por ti! ¡Es hora de comprometerme contigo!

Este taller aborda aspectos intangibles del ser humano, sin embargo su contenido ni su finalidad es de espiritualidad o de religión, como alguien se podría imaginar. Es, sencillamente, una invitación para crecer, a partir del autoreconocimiento, aprecio y autovaloración.

Quien toma este reto con sinceridad y vehemencia es por qué está preparado/a para comenzar un viaje hacia su interior y descubrir que es mucho más valioso de lo que piensa, a pesar de las flaquezas que podría tener. Esta es una oportunidad para aceptarte y permitir que emerja tu verdadero YO. Esto puede ser comparable con una centella de amor, paz y serenidad que se enciende, y que sencillamente estuvo esperando a ser rescatada e incorporada cotidianamente como parte de tu YO integral.





En este viaje descubriremos que nuestro mundo interior es el que nos permite percibir y elaborar acciones y reacciones de orden subjetivo; que de ahí surgen pensamientos, sentimientos y actitudes a las que consideramos “nuestras” y las identificamos con nuestro YO cotidiano. También observaremos como esta actividad intrínseca y personal afecta las relaciones con los demás y con el mundo.

Este módulo forma parte del Curso Básico de Liderazgo Integrador, que promueve Fundación Esquel en el Ecuador. Constituye el primer módulo de una serie de tres planeados en el Núcleo N°1 “Persona, Comunidad y Responsabilidad”. La publicación que tienes en tus manos no describe ni desarrolla por completo todo el taller, ofrece una síntesis para que cuando retornes a tu casa lo puedas revivir a través de la lectura y los ejercicios que se sugieren.

“La Dimensión Humana del YO” se desarrolla a través de un taller presencial de 22h00 de duración, en dos días; cuenta con el apoyo de facilitadores y se dirige a un grupo que ha suscrito un compromiso con el Programa de Liderazgo Integrador de Fundación Esquel

El curso presencial comprende diversas actividades que ya se han probado en múltiples procesos de capacitación del mismo programa. Incluye lecturas cortas apoyadas en exposiciones teóricas; se complementa con ejercicios prácticos y técnicas capaces de hacer progresar el razonamiento, el conocimiento y las habilidades de debate de los participantes; remite constantemente a las personas a profundizar una mirada interior y a establecer compromisos consigo mismo.

Un requisito muy importante para ser parte de este proceso es la sinceridad y el respeto consigo mismo y con los otros, para conseguir un ambiente que permita fluir en forma natural pensamientos, sentimientos y actitudes; condición básica para auto conocerse y conocer a los demás.

La sinceridad empieza consigo mismo. Esto es lo máspreciado, pues, lo que resulte del taller, no quedará con los demás participantes, sino que se irá contigo. Lo que te lledes será lo que hiciste por ti. El grupo y los facilitadores son solamente recursos de apoyo a un proceso que empieza y termina siendo tuyo.

**¡Bienvenidos y bienvenidas a este encuentro
de crecimiento personal!**



Objetivos de aprendizaje

Al término de éste módulo, los y las participantes estarán en capacidad de:

1. Comprender el Yo interno y su avance en dirección al desarrollo de una identidad espiritual independiente, libre y tranquila, reconociendo la existencia de cualidades positivas en la esencia del ser y aprendiendo cómo liberarlas.
2. Percibir cómo los pensamientos, sentimientos y actitudes del YO cotidiano, dependiendo del nivel de energía que parte de sí mismo, afectan las relaciones con los demás y con el mundo, produciendo simpatías o antipatías, alegría o tristeza, por lo que es necesario tornarse más conciente y responsable de todo lo que se hace o se deja de hacer.
3. Poner en práctica ejercicios de introspección, meditación y visualización, inicialmente orientados a provocar una profunda reflexión sobre sí mismo y, más adelante, para involucrarse en la unión mental entre el ser individual y el ser superior.



¿Por qué necesitamos reconocer la dimensión humana del YO en la propuesta de liderazgo integrador?

La propuesta de autoreconocimiento, aprecio y autovaloración, vivenciada e interiorizada, despierta y estimula a la persona a crear un espacio en el que se pregunta ¿quién soy yo? Y, quien se interroga con sinceridad y vehemencia es por qué está preparado para comenzar un viaje hacia su interior y descubrir que es mucho más valioso de lo que piensa, a pesar de la flaquezas que pueda tener.

El viaje hacia el interior puede convertirse en un viaje por un mundo casi desconocido, que nos permite descubrir “la dualidad” en la que se desenvuelve nuestro diario vivir y que se muestra en los comportamientos en las conductas que revelamos en nuestros actos, sucesos y rutinas diarias. Esta dualidad nos obliga a confrontar el bien con el mal, los valores con los antivalores, lo bello con lo antiestético, lo verdadero con lo falso. Siempre hay que decidir entre una y otra opción.



Ejercicio 1:

Siempre hay que decidir entre una y otra opción. Para hacerlo nos apoyamos en la escala de valores y en la información que poseemos.

¿Cuál es tu escala?

Escríbela en tu cuaderno

Esa dualidad exige definiciones y la toma de decisiones, por lo que, para hacerlo tenemos que apoyarnos en la escala de valores que la familia, la escuela y la sociedad nos han dado y, que estamos convencidos de su validez e importancia. Por lo tanto, con base en lo que sabemos y valoramos escogemos y decidimos. Así es como nuestro YO cotidiano, usa la información válida que posee, decide y resuelve la dualidad de ese “aquí y ahora”.

Asistir al curso que aborda la Dimensión Humana del YO, significa que estás predispuesto o predispuesta a comenzar un viaje dentro de ti. Cuando estamos solos, con nuestros propios pensamientos, lejos de las exigencias y presiones de objetos, personas y responsabilidades, tal vez surgen ciertas preguntas.

¿Qué haces con esas preguntas?

- ¿Quién soy yo?
- ¿Qué me gusta y qué no me gusta de mí?
- ¿Hay algo que necesito y que me gustaría cambiar?
- ¿Puedo y quiero realmente cambiar?
- ¿Qué no puedo ni quiero cambiar, pero cómo lo voy a manejar?

- ¿A quién o a quiénes podrían afectar mis cambios o por el contrario si no hago ningún cambio?
- ¿A qué me comprometo y a qué no me comprometo?
- ¿Es posible construir un puente (conexión) entre lo que me parece que soy y lo que realmente soy?
- ¿Puedo expandir mis horizontes a través de la visión de otra realidad diferente a la que ya conozco?
- ¿Qué plan me propongo llevar a cabo por mí mismo o con ayuda?

Vivimos en el mundo de nuestras propias circunstancias, creyendo, tal vez, que la existencia se limita a ellas. A pesar de las evidencias de una realidad mucho mayor y maravillosa, sólo cuando la probamos en la piel conseguimos cambiar lo limitado por lo ilimitado. Muchas veces nos sentimos como flotando en un barco sin timón, en un mar de preguntas y respuestas, lejos de todo puerto en el cual pudiéramos sentirnos firmes y seguros.

La vida se muestra como un árbol de deseos, ramificándose y enmarañándose en innumerables direcciones diferentes. Sin un conocimiento preciso con el cual pueda discriminar y decidir sobre mi situación de vida, la sensación es como si estuviese

Ejercicio 2:

Cuando estás solo o sola, tal vez surgen ciertas preguntas. ¿Qué haces con esas preguntas? Analiza una a una las preguntas listadas en el texto y escribe en tu cuaderno tus respuestas.

Ejercicio 3:

Imagina que eres un árbol. Dibújalo tal como te lo imaginas. En las raíces escribe las bases en las que te sostienes. En las ramas ubica a las personas y aquellas situaciones que dependen de ti. En la copa coloca tus sueños y anhelos. ¿Cómo te ves a ti mismo/a? Escríbelo en tu cuaderno

fuera de mí, intentando mirar hacia adentro. Así, sólo consigo ver la superficie de aquello en lo que yo me he convertido y no la semilla de lo que realmente soy.

La ausencia de autoconocimiento y por lo tanto de autorrealización, crea un vacío existencial que se siente con más profundidad de lo que las hojas y ramas del árbol de mi vida pueden mostrar a simple vista o con un simple análisis. El camino del autoconocimiento consciente nos lleva hacia el interior, no sólo hacia las raíces, sino hacia la propia semilla: el Yo verdadero.

La idea de volver “hacia dentro de mí,” se convierte en un desafío, donde todos los días tienes la oportunidad de sentir la aventura de interactuar con el otro lado de mi cotidianidad, es decir, con la última frontera. La última frontera la entendemos como la cortina de ignorancia que existe entre el ego (yo) limitado y la esencia del ser, que también se puede comprender como la relación entre mi yo interior o cotidiano y mi Yo superior o Yo espiritual.

La posibilidad de identificar y transformar anomalías profundamente arraigadas en el ser íntimo, seduce el sentido de lógica y objetividad. Al fin y al cabo, ¿quién optaría por un

cambio limitado frente a la posibilidad de una transformación permanente? Se comprende que el llamado Yo interno o Yo Superior es el supervisor de la calidad de la interacción entre mis pensamientos, sentimientos y sensaciones con las demás personas y con el mundo a mi alrededor.

Una vez vivenciada esa otra realidad ilimitada, una luz esclarecedora es lanzada sobre todo, dándome una perspectiva amplia de las cosas y una noción mucho más respetable de mí mismo y de los demás. Cuando decides iniciar el camino del autoconocimiento y la autorrealización en forma responsable y consciente, se vuelve a una realidad primaria para sentir el significado cada vez más profundo de las respuestas a estas preguntas básicas:

- ¿Quién soy?
- ¿Qué estoy haciendo aquí?
- ¿De dónde vengo?
- ¿Hacia dónde voy?

Ejercicio 4:

De alguna manera has explorado campos de tu Yo interior o cotidiano y de tu Yo superior o espiritual. Quizás, ahora tienes algunos elementos mejor estructurados para esas otras preguntas básicas que nos hacemos en algunos momentos de nuestras vidas.

Piensa con profundidad y escribe en tu cuaderno qué piensas de tí.

Agenda del módulo

La dimensión humana del YO

1. La dimensión humana del yo.
La gran pregunta.
¿Quién soy Yo?

2. Creando mi propio espacio.
Prisión oscura del egoísmo y apegos.

3. La verdadera libertad es algo interno.
Descubrimiento de las potencialidades internas. Yo y otros.

4. La noción correcta del Yo.
Revelar y manifestar la identidad verdadera.

5. Conócete a ti mismo.
Autoconocimiento, la asignatura pendiente.

10. Dimensiones del autoconocimiento.
Creatividad. Serenidad. Confianza.
Intuición.

9. La práctica: El autoconocimiento mediante la acción.
El autoconocimiento es para el que lo trabaja. Reestructura la vida y desarrollar nuevos hábitos.

8. La solución: Asumir la propia responsabilidad
No culpar y adquirir nuevos hábitos de pensar, sentir y actuar.

7. El problema: El autoengaño, dificultad para reconocer errores.
Coexistir con viejos éxitos sin permitir observaciones y críticas.

6. ¿El dualismo, doble personalidad?
Juego entre sujeto y objeto, dualidad del Yo.

Dimensión humana del YO.

¿Quién soy yo? La gran pregunta.

Esta unidad tiene por objeto motivar a los participantes a que descubran y vivencien algunas circunstancias del Yo, que no han sido descubiertas cotidianamente en forma activa y consciente.

Actividad 1: En forma individual responde a las siguientes preguntas:

¿Quién eres? Yo soy.....

¿Qué tienes? Yo tengo.....

Actividad 2: En la sala, comparte tus respuestas en forma personal con el grupo; y, escucha con atención a los demás. Si todos ya hablaron, analicen en conjunto lo que fue compartido. No vamos a juzgar ni a criticar. Vamos a entender los propios y distintos puntos de vista que tenemos en el grupo.

Actividad 3: Todo el grupo sale fuera del aula con papel y lápiz; observan su entorno y focalizan una determinada circunstancia u objeto. Luego, responden a las siguientes preguntas

UNIDAD



¿Qué piensas...? Yo pienso...

¿Qué sientes...? Yo siento...

Actividad 4: En la sala, cada participante comparte sus respuestas en forma individual; y, escucha con atención a los demás. Si todos ya hablaron, analizan en forma colectiva o por parejas lo compartido. Si el grupo es grande pueden dividirse en parejas, o si es pequeño lo hacen en plenario.

En este momento el/la facilitador/a toma una decisión acerca de cómo continuará el taller.

La percepción y el resultado de estos ejercicios, determina la orientación futura del taller, ya que permite identificar tipos de personalidad, temperamentos, carácter, motivaciones, frustraciones de los participantes; para que mediante la utilización de las herramientas de diálogo, debate y construcción de aprendizajes, se oriente en mejor forma las interacciones y contenidos hacia la consecución de los objetivos del taller: autoconocerse, apreciarse y comprometerse con el propio crecimiento y desarrollo personal.

Duración:

4 horas

Metodología:

Trabajo individual, en parejas y en grupos.

Materiales:

Tu cuaderno personal.

Creando mi propio espacio.

La prisión oscura del egoísmo y de los apegos.

El propósito de esta unidad es vivenciar y reflexionar sobre el espacio en que se desenvuelve la persona y la toma de decisiones en ese entorno.

Actividad 1: Partimos de la lectura del texto “**Imagina que vives...!**” (página 20). Pueden haberse juntado grupos pequeños de 4-6 personas alrededor de una mesa (si la hay), pero, la lectura es personal y silenciosa.

Actividad 2: La lectura pregunta al final: ¿es posible tomar una decisión clara en tal situación? Reflexiona un momento y escribe la respuesta en tu cuaderno.

Actividad 3: Es momento de compartir y reflexionar con tus compañeros y compañeras de mesa. En conjunto deben elaborar una respuesta a la pregunta formulada, a partir de la información que cada uno proporcione, o de las inquietudes o preguntas adicionales que surjan.

UNIDAD



Duración:

2 horas

Metodología:

Trabajo individual y en grupos.

Materiales:

Tu cuaderno personal.

Actividad 4: Proceso de construcción colectiva con ayuda del facilitador o facilitadora. Intercambiamos los puntos de vista elaborados en cada pequeño grupo, comparamos unos con otros, encontramos similitudes, diferencias, aspectos opuestos, identificamos los aspectos principales, analizamos las expectativas individuales que están detrás de las ideas que surgen, realizamos inferencias, establecemos relaciones personales e identificamos el aprendizaje que hemos logrado en este proceso de trabajo colectivo. El propósito no es llegar a un único punto de vista, sino, descubrir nuevos aprendizajes y construir un nuevo conocimiento alrededor de la lectura que originó el proceso dialógico.

Actividad 5: Con ayuda del facilitador o facilitadora recogemos lo alcanzado en la actividad anterior y cada uno vuelve a re-escribir en su cuaderno la respuesta que construyó acerca de la pregunta formulada en el texto leído.

Actividad 6: Evaluamos lo aprendido escribiendo en el cuaderno y verbalizando con el grupo.

1.- ¿Qué sabía al inicio ?

2.- ¿Qué aprendió?

3.- ¿Qué preguntas nuevas se formulo?





Imagina que vives ...!

Imagina que vives físicamente en un espacio de un metro cúbico, sin poder estirar los brazos o las piernas. En poco tiempo los músculos perderían sus fuerzas, por no ser usados. Los que pasaron por la experiencia de la prisión en soledad pueden afirmar cuánto aprecian el espacio al aire libre, después de liberados.

De la misma forma, nuestros músculos espirituales se atrofian, porque vivimos confinados por las asociaciones que hacemos con los objetos y relaciones, que acaban por presionar de todos lados. Son celdas que nosotros mismos construimos.

No hay cuerdas físicas que nos aten, pero sí lazos de apego, orgullo, atracción, desprecio o deseos egoístas que nos arrastran y empujan, haciendo que permanezcamos en una prisión oscura, desde donde tratamos de observar y analizar el mundo de afuera, a través de los barrotes de nuestras propias negatividades.

¿Es posible tomar una decisión clara en tal situación?

UNIDAD



La verdadera libertad es algo interno.

Descubriendo las potencialidades internas.

Yo y otros.

El propósito de esta unidad es vivenciar y reflexionar sobre el autodescubrimiento y la libertad como condiciones básicas para el desarrollo del liderazgo y de la capacidad de asumir roles y tomar responsabilidades individuales y relacionadas con otros.

Actividad 1: Partimos de la lectura del texto “**Descubriendo mis fronteras**” (página 23). Pueden haberse juntado grupos pequeños de 4-6 personas alrededor de una mesa (si la hay), pero, la lectura es personal y silenciosa.

Actividad 2: La lectura señala ciertos límites o fronteras que nos ponemos todas las personas. Reflexiona acerca de:

¿cuáles son tus fronteras o tus límites?

¿cuánto de esto lo conoces?

¿cómo favorece o limita tu libertad?

Escribe tus respuestas en tu cuaderno.

Actividad 3: Es momento de compartir y reflexionar con tus compañeros y compañeras de mesa. En conjunto deben analizar cada una de las respuestas que se han dado. Todas las respuestas valen, no hay ni mejores ni verdaderas.

Actividad 4: Proceso de construcción colectiva con ayuda del facilitador o facilitadora. Intercambiamos los puntos de vista elaborados en cada pequeño grupo, comparamos unos con otros, encontramos similitudes, diferencias, aspectos opuestos, identificamos los aspectos principales, analizamos las expectativas individuales que están detrás de las ideas que surgen, realizamos inferencias, establecemos relaciones personales e identificamos el aprendizaje que hemos logrado en este proceso de trabajo colectivo. El propósito no es llegar a un único punto de vista, sino, descubrir nuevos aprendizajes y construir un nuevo conocimiento alrededor de la lectura que originó el proceso dialógico.

Actividad 5: Con ayuda del facilitador o facilitadora recogemos lo alcanzado en la actividad anterior y cada uno escribe en su cuaderno lo que descubrió acerca de sí mismo durante el proceso reflexivo.

Actividad 6: Evaluamos lo aprendido, escribiendo en el cuaderno y verbalizando con el grupo.

Duración:

2 horas

Metodología:

Trabajo individual
y en grupos.

Materiales:

Tu cuaderno personal.

1.- ¿Qué sabía
al inicio ?

2.- ¿Qué aprendió?

3.- ¿Qué preguntas
nuevas se formulo?



Descubriendo mis fronteras

Si no creamos un espacio libre dentro de nosotros, a donde podamos ir en cualquier momento, dondequiera que estemos, jamás conseguiremos recargarnos de fuerza espiritual.

Podemos tener todas las maravillas que la vida material ofrece, todos los amigos y buenos sentimientos del mundo, pero detrás de las rejas de las debilidades, ilusiones y memorias no muy dignas que todavía nos persiguen, el descanso estará siempre lejos de nosotros.

La vida está llena de compromisos, responsabilidades, deberes y roles. Aparentemente, no sobra tiempo para nada, a no ser para lo estrictamente necesario. Sin embargo, si yo pienso así, nunca voy a llegar siquiera cerca de la frontera del autodescubrimiento y libertad, y, mucho menos, a disfrutar de la potencialidad que estos ofrecen.

La noción correcta del Yo.

Revelar y manifestar la identidad verdadera.

El propósito de esta unidad es vivenciar y reflexionar sobre el Yo, desde diversas perspectivas. Contrastar la concepción occidental del yo-cuerpo con la identidad.

Actividad 1: Partimos de la lectura del texto “Mi Yo, ¿qué yo es?” (página 26). Pueden haberse juntado grupos pequeños de 4-6 personas alrededor de una mesa (si la hay), pero, la lectura es personal y silenciosa.

Actividad 2: La lectura cuestiona el concepto de YO que tenemos en nuestra sociedad actual. Analiza el texto y elabora tu propio criterio al respecto. Escríbelo en tu cuaderno.

Actividad 3: Es momento de compartir y reflexionar con tus compañeros y compañeras de mesa. En conjunto podrán reflexionar acerca de los diversos criterios que han surgido de la reflexión individual.

Actividad 4: Proceso de construcción colectiva con ayuda del facilitador o facilitadora. Intercambiamos los puntos de vista

UNIDAD



elaborados en cada pequeño grupo, comparamos unos con otros, encontramos similitudes, diferencias, aspectos opuestos, identificamos los aspectos principales, analizamos las expectativas individuales que están detrás de las ideas que surgen, realizamos inferencias, establecemos relaciones personales e identificamos el aprendizaje que hemos logrado en este proceso de trabajo colectivo. El propósito no es llegar a un único punto de vista, sino, descubrir nuevos aprendizajes y construir un nuevo conocimiento alrededor de la lectura que originó el proceso dialógico.

Actividad 5: Con ayuda del facilitador o facilitadora recogemos lo alcanzado en la actividad anterior y cada uno escribe en su cuaderno lo que descubrió acerca de su real YO durante el proceso reflexivo.

Actividad 6: Evaluamos lo aprendido, escribiendo en el cuaderno y verbalizando con el grupo.

Duración:

2 horas

Metodología:

Trabajo individual y en grupos.

Materiales:

Tu cuaderno personal.

1.- ¿Qué sabía al inicio ?	2.- ¿Qué aprendió?	3.- ¿Qué preguntas nuevas se formulo?
----------------------------	--------------------	---------------------------------------





Mi Yo, ¿qué yo es?

Al mantener una idea clara de mis objetivos materiales y espirituales y de mi identidad verdadera como un ser de luz, entro en contacto con las personas y cumplo con mis responsabilidades, con una conciencia más elevada. La actitud se torna completamente fácil y natural.

¿Cuántas veces por día ocurre el pensamiento sobre el yo?

Los psicólogos dicen que una persona normal tiene alrededor de 50.000 pensamientos distintos en el día. ¿Cuántos de ellos están relacionados con el yo?

Ahora yo tengo que cepillarme los dientes. Yo estoy con hambre. Yo tengo una reunión a las 10 con fulano. Cuando yo tenga dinero compraré aquel....

“Yo” es la palabra más popular, en una sociedad básicamente egocéntrica.

Entonces, hay literalmente miles de oportunidades de verificar si el yo en el que estamos pensando es el verdadero y no el yo-cuerpo.

UNIDAD



Conócete a ti mismo.

Autoconocimiento, la asignatura pendiente.

La unidad busca que los y las participantes profundicen el conocimiento de si mismos/as, como condición básica del liderazgo.

Actividad 1: Partimos de la lectura del texto “**Un mandato délfico**” (página 29). Pueden haberse juntado grupos pequeños de 4-6 personas alrededor de una mesa (si la hay), pero, la lectura es personal y silenciosa.

Actividad 2: La lectura propone una idea filosófica formulada por Sócrates hace muchísimo tiempo atrás. Analiza el texto, explica qué significado tiene ese mandato délfico y de qué manera se aplica a tu persona. Escríbelo en tu cuaderno.

Actividad 3: Es momento de compartir y reflexionar con tus compañeros y compañeras de mesa. En conjunto podrán reflexionar acerca de los diversos criterios que han surgido de la reflexión individual.

Actividad 4: Proceso de construcción colectiva con ayuda del facilitador o facilitadora. Intercambiamos los puntos de vista

elaborados en cada pequeño grupo, comparamos unos con otros, encontramos similitudes, diferencias, aspectos opuestos, identificamos los aspectos principales, analizamos las expectativas individuales que están detrás de las ideas que surgen, realizamos inferencias, establecemos relaciones personales e identificamos el aprendizaje que hemos logrado en este proceso de trabajo colectivo. El propósito no es llegar a un único punto de vista, sino, descubrir nuevos aprendizajes y construir un nuevo conocimiento alrededor de la lectura que originó el proceso dialógico.

Actividad 5: Con ayuda del facilitador o facilitadora recogemos lo alcanzado en la actividad anterior y cada uno escribe en su cuaderno lo que descubrió durante el proceso reflexivo acerca de ¿cuánto conoces de ti mismo?.

Actividad 6: Evaluamos lo aprendido, escribiendo en el cuaderno y verbalizando con el grupo.

	1.- ¿Qué sabía al inicio ?	2.- ¿Qué aprendió?	3.- ¿Qué preguntas nuevas se formulo?
---	----------------------------	--------------------	---------------------------------------

Duración:

2 horas

Metodología:

Trabajo individual
y en grupos.

Materiales:

Tu cuaderno personal.



Un mandato délfico

Conocerse bien a uno mismo es muy importante para todos. Viene a ser un indicador de la madurez personal. En la empresa y en el liderazgo resulta especialmente inexcusable para directivos y líderes. Como se recordará, se trata del mandato délfico que tanto insistió Sócrates

Recientemente, han sido los expertos en inteligencia emocional y desarrollo de directivos los que han insistido en la necesidad de que nos conozcamos mejor, evitando el temible autoengaño. Difícilmente podríamos mejorar nuestro rendimiento sino fuéramos bien conscientes de lo que nos falta, y aún de lo que nos sobra, en nuestro perfil profesional y humano.

¿El dualismo, doble personalidad?

Juego entre sujeto y objeto, dualidad del Yo.

En esta unidad los y las asistentes reconocen la existencia del otro (no-yo), por medio de la separación y diferenciación.

Actividad 1: Partimos de la lectura del texto “**¿Somos eternamente duales?**” (página 32). Pueden haberse juntado grupos pequeños de 4-6 personas alrededor de una mesa (si la hay), pero, la lectura es personal y silenciosa.

Actividad 2: La lectura afirma que los seres humanos nos construimos en medio de una dualidad constante. Analiza el texto, reflexiona acerca de ti mismo y del proceso de construcción de tu identidad, es decir, de tu YO. ¿Está concluido? Si tuvieses que calificar mediante una escala de 1 a 4, ¿en qué momento de tu construcción identitaria estás? ¿Cuáles son tus aspectos fuertes y cuáles los débiles? Escríbelo en tu cuaderno.

Actividad 3: Es momento de compartir y reflexionar con tus compañeros y compañeras de mesa. Cada persona es muy particular, por tanto, no podremos establecer comparaciones y juicios de valor respecto de lo que cada uno descubrió acerca de sí mismo/a.

UNIDAD



Actividad 4: Proceso de construcción colectiva con ayuda del facilitador o facilitadora. Intercambiamos los puntos de vista elaborados en cada pequeño grupo, comparamos unos con otros, encontramos similitudes, diferencias, aspectos opuestos, identificamos los aspectos principales, analizamos las expectativas individuales que están detrás de las ideas que surgen, realizamos inferencias, establecemos relaciones personales e identificamos el aprendizaje que hemos logrado en este proceso de trabajo colectivo. El propósito no es llegar a un único punto de vista, sino, descubrir nuevos aprendizajes y construir un nuevo conocimiento alrededor de la lectura que originó el proceso dialógico.

Actividad 5: Con ayuda del facilitador o facilitadora sintetizamos el proceso y los resultados reflexivos. Cada uno escribe en su cuaderno lo nuevo que descubrió de sí mismo y se plantea qué hacer con eso que encontró. Trata de elaborar un plan para monitorear su futuro proceso.

Duración:

2 horas

Metodología:

Trabajo individual y en grupos.

Materiales:

Tu cuaderno personal.



¿Somos eternamente duales?

El acto primario elemental que ilumina la conciencia individual es el reconocimiento de un “yo”. El “yo” se auto-reconoce como “sujeto” de cognición (por introspección) y se compone de toda suerte de “objetos”.

Podemos definir dichos “objetos” por la suma de atributos que poseen o por referencia a los que no poseen. Este juego que aparece entre el “sujeto” y los “objetos” es lo que provoca la dualidad en que vive el “yo”.

El dualismo surge en la primera infancia para diferenciar “yo” de “no-yo”. Primero como cuerpo, luego como sentimiento, después como pensamiento, voluntad, etc., el “yo” se va afirmando como separado y diferente del resto de los objetos y sujetos.

La separación y diferenciación son necesarias para la construcción de un “yo”, que será la forma de vivirse intrapsíquicamente, pero este proceso suele acarrear represión y alienación.

El problema: El autoengaño, dificultad para reconocer errores.

Coexistir con viejos éxitos sin permitir observaciones y críticas.

UNIDAD



En esta unidad los y las participantes advierten la posibilidad de sobredimensionar las capacidades y buscan reconocer sus defectos y excesos.

Actividad 1: Partimos de la lectura del texto **“Totalmente Exitosos. Totalmente Fracados”** (página 35). Pueden haberse juntado grupos pequeños de 4-6 personas alrededor de una mesa (si la hay), pero, la lectura es personal y silenciosa.

Actividad 2: La lectura induce a reflexionar acerca de las debilidades y de las potencialidades puestas en una balanza. ¿Qué sabemos de esto en nosotros/as mismos/as? Escríbelo en tu cuaderno.

Actividad 3: Es momento de compartir y reflexionar con tus compañeros y compañeras de mesa. Cada persona es muy particular, por tanto, no podremos establecer comparaciones y juicios de valor respecto de lo que cada uno descubrió acerca de sí mismo/a.

Actividad 4: Proceso de construcción colectiva con ayuda del facilitador o facilitadora. Intercambiamos los puntos de vista elaborados en cada pequeño grupo, comparamos unos con otros, encontramos similitudes, diferencias, aspectos opuestos, identificamos los aspectos principales, analizamos las expectativas individuales que están detrás de las ideas que surgen, realizamos inferencias, establecemos relaciones personales e identificamos el aprendizaje que hemos logrado en este proceso de trabajo colectivo. El propósito no es llegar a un único punto de vista, sino, descubrir nuevos aprendizajes y construir un nuevo conocimiento alrededor de la lectura que originó el proceso dialógico.

Actividad 5: Con ayuda del facilitador o facilitadora recogemos lo alcanzado en la actividad anterior, cada uno escribe en su cuaderno lo que descubrió y sugiere ideas acerca de cómo trabajaría consigo mismo para superar o combatir aquellos aspectos débiles o excesivos de su personalidad.

Actividad 6: Evaluamos lo aprendido, escribiendo en el cuaderno y verbalizando con el grupo.

1.- ¿Qué sabía al inicio ?	2.- ¿Qué aprendió?	3.- ¿Qué preguntas nuevas se formulo?
----------------------------	--------------------	---------------------------------------

Duración:

2 horas

Metodología:

Trabajo individual
y en grupos.

Materiales:

Tu cuaderno personal.



Totalmente exitosos. Totalmente Fracasados.

Con el autoengaño queremos referirnos al peligro de poseer una exagerada visión de nuestras capacidades y quizá una cierta ignorancia de nuestros defectos y excesos. Parece un riesgo entre personas que han destacado sensiblemente en alguna actividad, porque algunos podrían pensar que son buenos para casi todo.

Hablando concretamente de los líderes y directivos, el haber tenido algún éxito importante presume, pero no asegura necesariamente, éxitos posteriores como tampoco cabe pensar que, para saber más de algo, se debe saber más de todo. Sin duda ha de hacer una buena gestión de éxitos y fracasos; pero también una buena digestión, para estar en condiciones de pasar la siguiente revisión periódica de autoconocimiento.

La solución: Asumir la propia responsabilidad.

No culpar y adquirir nuevos hábitos de pensar, sentir y actuar.

Esta unidad tiene por objeto que los y las participantes reflexionen y asuman su propia responsabilidad en tanto personas y líderes, y adquieran nuevos hábitos de pensar, sentir, actuar y hablar.

Actividad 1: Partimos de la lectura del texto “¡Culpable!”(página 38). Pueden haberse juntado grupos pequeños de 4-6 personas alrededor de una mesa (si la hay), pero, la lectura es personal y silenciosa.

Actividad 2: La lectura coloca un comportamiento frecuente en nuestro diario vivir. ¿De qué soy responsable y de qué no lo soy? Escríbelo en tu cuaderno.

Actividad 3: Es momento de compartir y reflexionar con tus compañeros y compañeras de mesa. Cada persona es muy particular, por tanto, no podremos establecer comparaciones y juicios de valor respecto de lo que cada uno descubrió acerca de sí mismo/a.

Actividad 4: Proceso de construcción colectiva con ayuda del facilitador o facilitadora. Intercambiamos los puntos de vista

UNIDAD



elaborados en cada pequeño grupo, comparamos unos con otros, encontramos similitudes, diferencias, aspectos opuestos, identificamos los aspectos principales, analizamos las expectativas individuales que están detrás de las ideas que surgen, realizamos inferencias, establecemos relaciones personales e identificamos el aprendizaje que hemos logrado en este proceso de trabajo colectivo. El propósito no es llegar a un único punto de vista, sino, descubrir nuevos aprendizajes y construir un nuevo conocimiento alrededor de la lectura que originó el proceso dialógico.

Actividad 5: Con ayuda del facilitador o facilitadora recogemos lo alcanzado en la actividad anterior, cada uno escribe en su cuaderno lo que descubrió y sugiere ideas acerca de cómo trabajaría consigo mismo para asumir lo que le corresponde en lugar de transferir a otros.

Actividad 6: Evaluamos lo aprendido, escribiendo en el cuaderno y verbalizando con el grupo.

Duración:

2 horas

Metodología:

Trabajo individual y en grupos.

Materiales:

Tu cuaderno personal.

1.- ¿Qué sabía al inicio ?	2.- ¿Qué aprendió?	3.- ¿Qué preguntas nuevas se formulo?
----------------------------	--------------------	---------------------------------------





¡Culpable!

Asumir la propia responsabilidad, es simplemente no culpar. Debo adquirir nuevos hábitos de pensar, sentir, actuar y hablar, debo reconocer que todas mis acciones, reacciones y sentimientos proceden de algo que hay en mí. Puede que no siempre tenga control sobre ellos, y ciertamente no pretendo que ello implique ninguna responsabilidad moral. Aún así, tengo que asumir la responsabilidad sobre lo que hay en mí, porque es parte de mi persona, sea cual sea el modo en que haya llegado a mí.

No debo situar nunca la culpa en los pies ajenos, no debo desplazar nunca esta solemne y personal responsabilidad hacia otra persona o cosa. Mi comportamiento y mis sentimientos son míos y son siempre productos de algo que hay en mí. Sí acepto esto realmente, haré instintivamente afirmaciones en primera persona, en lugar de en segunda. No diré nunca “me has herido”, si no: “me siento herido”.

La práctica: El autoconocimiento mediante la acción.

El autoconocimiento es para el que lo trabaja. Reestructura la vida y desarrollar nuevos hábitos.

UNIDAD



En esta unidad los y las participantes descubren el autoconocimiento articulado a la acción, que se genera a partir de ella, dejando de lado la especulación como forma de conocerse.

Actividad 1: Partimos de la lectura del texto “**¿Cuántos ángeles caben en la cabeza de un alfiler?**” (página 41). Pueden haberse juntado grupos pequeños de 4-6 personas alrededor de una mesa (si la hay), pero, la lectura es personal y silenciosa.

Actividad 2: La lectura nos lleva a considerar cuánto esfuerzo queremos hacer por nosotros mismos. ¿Cuál es tu medida? Escríbelo en tu cuaderno.

Actividad 3: Es momento de compartir y reflexionar con tus compañeros y compañeras de mesa. Cada persona es muy particular, por tanto, no podremos establecer comparaciones y juicios de valor respecto de lo que cada uno descubrió acerca de sí mismo/a.

Actividad 4: Proceso de construcción colectiva con ayuda del facilitador o facilitadora. Intercambiamos los puntos de vista elaborados en cada pequeño grupo, comparamos unos con otros, encontramos similitudes, diferencias, aspectos opuestos, identificamos los aspectos principales, analizamos las expectativas individuales que están detrás de las ideas que surgen, realizamos inferencias, establecemos relaciones personales e identificamos el aprendizaje que hemos logrado en este proceso de trabajo colectivo. El propósito no es llegar a un único punto de vista, sino, descubrir nuevos aprendizajes y construir un nuevo conocimiento alrededor de la lectura que originó el proceso dialógico.

Actividad 5: Con ayuda del facilitador o facilitadora recogemos lo alcanzado en la actividad anterior, cada uno escribe en su cuaderno lo que descubrió y sugiere ideas acerca de cómo lograr un equilibrio entre el hacer cotidiano basado en principios filosóficos y consideraciones prácticas.

Actividad 6: Evaluamos lo aprendido, escribiendo en el cuaderno y verbalizando con el grupo.

	1.- ¿Qué sabía al inicio ?	2.- ¿Qué aprendió?	3.- ¿Qué preguntas nuevas se formulo?
---	----------------------------	--------------------	---------------------------------------

Duración:

2 horas

Metodología:

Trabajo individual y en grupos.

Materiales:

Tu cuaderno personal.



¿Cuántos ángeles caben en la cabeza de un alfiler?

Algunas personas son más proclives a la especulación y se preguntan cosas como la siguiente: ¿cuántos ángeles caben en la cabeza de un alfiler? La mayoría, sin embargo, no sentimos esa inclinación, sino que queremos saber cómo algo, -sea lo que sea-, encaja en nuestra vida. Nos consideramos a nosotros mismos personas prácticas, y lo único que preguntamos es “¿cuánto me costará?”

Naturalmente, también tenemos otro lado que, sencillamente, no quiere pagar el precio ni hacer el esfuerzo. Si hubiera una varita mágica que pudiera producir autoconocimiento de inmediato, querríamos agitarla sobre nosotros y sobre nuestras vidas. Pero, parafraseando el viejo dicho “el autoconocimiento es para el que lo trabaja”.

Dimensiones del autoconocimiento.

Creatividad. Serenidad. Confianza. Intuición.

Esta unidad cierra el módulo permitiendo a los y las asistentes descubrir las varias dimensiones del autoconocimiento y cerrar el proceso de generación de confianza en las propias capacidades.

Actividad 1: Partimos de la lectura del texto “**Seguridad y confianza**” (página 44). Pueden haberse juntado grupos pequeños de 4-6 personas alrededor de una mesa (si la hay), pero, la lectura es personal y silenciosa.

Actividad 2: La lectura nos lleva a evaluarnos. ¿Cuánta seguridad y cuánta confianza tengo en mí mismo? Y ¿En qué baso yo esa seguridad y confianza en mí mismo? Escríbelo en tu cuaderno.

Actividad 3: Es momento de compartir y reflexionar con tus compañeros y compañeras de mesa. Cada persona es muy particular, por tanto, no podremos establecer comparaciones y juicios de valor respecto de lo que cada uno descubrió acerca de sí mismo/a.

UNIDAD



Actividad 4: Proceso de construcción colectiva con ayuda del facilitador o facilitadora. Intercambiamos los puntos de vista elaborados en cada pequeño grupo, comparamos unos con otros, encontramos similitudes, diferencias, aspectos opuestos, identificamos los aspectos principales, analizamos las expectativas individuales que están detrás de las ideas que surgen, realizamos inferencias, establecemos relaciones personales e identificamos el aprendizaje que hemos logrado en este proceso de trabajo colectivo. El propósito no es llegar a un único punto de vista, sino, descubrir nuevos aprendizajes y construir un nuevo conocimiento alrededor de la lectura que originó el proceso dialógico.

Actividad 5: Con ayuda del facilitador o facilitadora recogemos lo alcanzado en la actividad anterior, cada uno escribe en su cuaderno lo que descubrió y sugiere ideas acerca de cómo sostener esa confianza y seguridad personal en pilares sólidos que, además, pueden ir ensanchándose.

Actividad 6: Evaluamos lo aprendido, escribiendo en el cuaderno y verbalizando con el grupo.

Duración:

2 horas

Metodología:

Trabajo individual y en grupos.

Materiales:

Tu cuaderno personal.

1.- ¿Qué sabía al inicio ?

2.- ¿Qué aprendió?

3.- ¿Qué preguntas nuevas se formulo?





Seguridad y confianza

Está bien que seamos conscientes de si mismos; somos fríos o cordiales, previsibles o inescrutables, humildes u orgullosos, resolutivos o pusilánimes, rebeldes o sumisos, generosos o egoístas, íntegros o corruptos. Pero sobre todo debemos saber si ello afecta a nuestro desempeño personal o profesional, y en qué grado lo afecta.

Conozcámonos a nosotros mismos, por consiguiente, confiemos en nuestras capacidades.

La falta de confianza en nosotros mismos dificulta la toma de decisiones y nos mueve a subordinar indebidamente nuestras opiniones a las de los demás.

Módulo: Dimensión humana del yo
Hoja de evaluación

Estimada/o Participante:

La evaluación nos permite analizar el desarrollo del proceso en su conjunto, por favor tome su tiempo para responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo ha contribuido este módulo al desarrollo de tu liderazgo personal?
- ¿Crees que los contenidos del módulo son pertinentes y fortalecen tu liderazgo?
- ¿Cómo calificarías los conocimientos, ejercicios realizados y experiencia del facilitador? (excelente, buena, mala y regular) ¿Por qué?
- ¿Cómo calificarías los espacios de trabajo, la alimentación y el material entregado? (excelente, buena, mala, regular) ¿Por qué?
- Sugerencias, comentarios y observaciones acerca de este módulo.

Referencias bibliográficas

- Hunter D. (1996). *Management Zen*. Editorial Troquel S. A. Buenos Aires. Argentina.
- Kassorla I. (1991). *¡Atrévase! Javier Vergara Editor*. Buenos Aires. Argentina.
- Krishnamurti. (1984). *Cartas a las Escuelas*. Edahsa. Barcelona. España.
- O'Donnell K. (2001). *La Última Frontera*. Errepar S. A. Buenos Aires. Argentina.
- Pearson C. (1992). *Despertando los héroes interiores*. Mirach S. A. Madrid. España.
- Pelletier D. (2000). *El arco iris interior*. Editorial Sal Térrea-Santander. Bilbao. España.
- Powell J. (1998). *El Enigma del Yo*. Editorial Sal Térrea-Santander. Bilbao. España.
- Powell J. (1996). *El verdadero Yo: ¡en pie!* Editorial Sal Terrae-Santander. Bilbao. España.
- Ribeiro L. O (1993). *Sucesso*. Editorial. Objetiva. São Paulo. Brasil.
- Stone R. (2002). *La Magia del Poder Psicotrópico*. Editorial Edaf Madrid. España.
- Steiner R. (1997). *Teosofía*. Editorial Antroposófica. Buenos Aires. Argentina.
- Watchman N. (1989). *El Hombre Espiritual*. Editorial Clie. Barcelona. España.

