



## Programa de Liderazgo Integrador

# MÓDULO 1.1. LA DIMENSIÓN HUMANA DEL YO<sup>1</sup>

El ser individual: autoconocimiento y conocimiento integral del Yo humano

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Luego de aplicar este módulo, los y las participantes estarán en capacidad de lograr la comprensión del Yo interno y avance en dirección a la meta del desarrollo de una identidad espiritual independiente, libre y tranquila. Identificar que existen cualidades positivas en la esencia del ser y basta saber cómo liberarlas. Saber que tenemos una energía espiritual para iluminar la creación, pero es necesario aprender a encender la luz en la fuente.

Adquirirán la percepción de cómo nuestros pensamientos, sentimientos y actitudes del yo cotidiano afectan las relaciones con los demás y con el mundo, produciendo simpatías o antipatías, alegría o tristeza, dependiendo del nivel de energía que parte de nosotros.

Adquirirán indicaciones prácticas de la introspección, la meditación, la visualización, que inicialmente son una profunda reflexión sobre sí mismo, pero luego involucra la unión mental entre el ser individual y el ser superior.

### ¿POR QUÉ ES NECESARIA LA DIMENSIÓN HUMANA DEL PARA EL NUEVO LIDERAZGO?

Partiendo de la premisa de que el taller no es de espiritualidad o de religión como se las entiende hoy en día, y que pretende enriquecer la vida de las personas mediante conocimientos, intuiciones y conceptos, sumados a herramientas prácticas, con las que un cristiano puede convertirse en un cristiano mejor; un budista puede convertirse en un budista mejor. Una persona que no se clasifica en ninguna de las tradiciones religiosas puede obtener el mismo beneficio, es decir, ser una persona mejor.

---

<sup>1</sup> [Versión para impresión](#)

No hay muchas oportunidades de detener la carrera en nuestra vida, sentarnos, mirar hacia dentro del corazón y decirnos con sentimiento verdadero: ¡Felicitaciones! Eres una buena persona. ¡Te quiero!

Estas proposiciones, vivenciadas e interiorizadas, despiertan y obligan a crear un espacio en el que se preguntan ¿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. El verdadero Yo es una centella de amor, paz y serenidad, sencillamente esperando ser rescatado e incorporado cotidianamente.

Pero también descubre que en su mundo interior su propio mundo, es en el que formulamos y aprendemos a percibir una actividad de orden subjetivo que son: nuestros pensamientos, sentimientos y actitudes; que los consideramos “de nosotros” y los identificamos con el yo cotidiano, también observamos como esta actividad intrínseca y personal afecta las relaciones con los demás y con el mundo, produciendo simpatías o antipatías, alegría o tristeza, dependiendo del nivel de energía que parte de nosotros, por lo tanto, nos tornamos más responsables en la elaboración de los mismos.

El viaje hacia el interior, nos permite descubrir “la dualidad”, mostrada en los comportamientos y conductas que revelamos en nuestros actos, sucesos y rutinas diarias que nos obligan a confrontar el bien con el mal, los valores con los anti-valores, lo bello con lo antiestético, lo verdadero con lo falso. La dualidad exige definiciones, toma de decisiones, por lo que tenemos que apoyarnos en la escala de valores que la familia, la escuela y la sociedad nos ha dado y estamos convencidos de su validez e importancia, por lo tanto escogemos y decidimos de acuerdo a lo que nuestro yo cotidiano tiene como información válida en ese “aquí y ahora”.

El asistir a un curso como éste significa que estás preparado para comenzar un viaje hacia dentro de ti. Cuando estamos solos, con nuestros propios pensamientos, lejos de las exigencias y presiones de objetos, personas y responsabilidades, tal vez surgen las preguntas: ¿Quién soy yo?, ¿Puedo realmente cambiar?, ¿Es posible construir un puente 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?

Vivimos en el agua 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 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, de esta forma, 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 entiendo como la cortina de ignorancia que existe entre el ego limitado y la esencia del ser, que también se puede comprender como la relación entre mi yo inferior 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?

## AGENDA DEL MÓDULO LA DIMENSIÓN HUMANA DEL YO

Unidad	Contenido	Metodología	Horas	Materiales
1. Dimensión Humana del Yo.	¿Quién soy Yo? La gran pregunta	Exposición teórica. Participación individual y por grupos. Coaching Ontológico. Mayéutica.	4:00	Tarjetas. Marcadores. Maskin. Etiquetas, Pizarrón de tiza líquida. Papelotes. Video-proyector. Data Show.
2. Creando mi propio espacio.	Prisión oscura del egoísmo y apegos.		2:00	
3. La verdadera libertad es algo interno.	Descubrimiento de las potencialidades internas. Yo y otros.		2:00	
4. La noción correcta del Yo.	Revelar y manifestar la identidad verdadera. Introspección Meditación Visualización.		2:00	
5. "Conócete a ti mismo"	Autoconocimiento, la gran asignatura pendiente.	Ídem.	2:00	Ídem.
6. ¿El dualismo, doble personalidad?	Juego entre sujeto y objeto, dualidad del Yo.	Ídem.	2:00	Ídem
7. El problema: El	Coexistir con "viejos	Ídem.	2:00	Ídem

Unidad	Contenido	Metodología	Horas	Materiales
autoengaño, dificultad para reconocer errores.	éxitos" sin permitir observaciones y críticas.			
8. La solución: Asumir la propia responsabilidad	No culpar y adquirir nuevos hábitos de pensar, sentir y actuar.	Ídem.	2:00	Ídem
9. La práctica: El autoconocimiento mediante la acción	"El autoconocimiento es para el que lo trabaja" Reestructurar la vida y desarrollar nuevos hábitos.	Ídem.	2:00	Ídem
10. Dimensiones del autoconocimiento	Creatividad. Serenidad. Confianza. Intuición.	Ídem.	2:00	Ídem

El curso se desarrolla mediante exposiciones teóricas que se complementan con ejercicios prácticos que se realizan con la participación activa de los asistentes. Es muy importante la sinceridad y el respeto mutuo para conseguir un ambiente que permita fluir en forma natural pensamientos, sentimientos y actitudes; condición básica para conocerse así mismo y a los demás.

## DESARROLLO DE LAS UNIDADES

### Unidad 1: DIMENSIÓN HUMANA DEL YO: ¿QUIÉN SOY YO? LA GRAN PREGUNTA

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

Se pide a los participantes, que en forma individual escriban, lo que consideran frente a las siguientes preguntas:

¿Quién eres? Yo soy.....

¿Qué tienes? Yo tengo.....

Luego: Se pide a los participantes que lean sus respuestas en forma personal y se analizan en forma colectiva.

Se pide a los participantes salir fuera del aula con papel y lápiz. Observar determinada circunstancia u objeto y responder las siguientes preguntas:

¿Qué piensas .....? Yo pienso.....

¿Qué sientes.....? Yo siento.....

Luego: Se pide a los participantes que lean sus respuestas en forma individual y se analizan en forma colectiva o por parejas.

*La percepción y 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 Mayéutica y Coaching Ontológico se oriente en mejor forma las interacciones y contenidos hacia la consecución de los objetivos del taller.*

- Duración: 4 horas
- Materiales: Papelotes, tarjetas, marcadores y etiquetas, etc.

## **Unidad 2: CREANDO MI PROPIO ESPACIO**

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

Se hace una exposición teórica con el contenido presentado a continuación. Se pasa luego a ejercicios de participación individual y luego por grupos, utilizando la Mayéutica y Coaching Ontológico. No se detalla extensamente los aspectos metodológicos, ya que las dinámicas dependen de la experiencia del facilitador y de la percepción y motivación de los participantes.

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 empuja, 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?

- Duración: 2 horas
- Materiales: Papelotes, tarjetas y marcadores, etc.

### 3. LA VERDADERA LIBERTAD ES ALGO INTERNO

El propósito de esta unidad es vivenciar y reflexionar sobre el autodescubrimiento y libertad como condiciones básicas del liderazgo y del cumplimiento de roles y responsabilidades.

Se hace una exposición teórica con el contenido presentado a continuación. Se pasa luego a ejercicios de participación individual y luego por grupos, utilizando la Mayéutica y Coaching Ontológico. No se detalla extensamente los aspectos metodológicos, ya que las dinámicas dependen de la experiencia del facilitador y de la percepción y motivación de los participantes.

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.

- Duración: 2 horas
- Materiales: Papelotes, tarjetas y marcadores, etc.

### 3. LA NOCIÓN CORRECTA DEL YO

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.

Se hace una exposición teórica con el contenido presentado a continuación. Se pasa luego a ejercicios de participación individual y luego por grupos, utilizando la Mayéutica y Coaching Ontológico. No se detalla extensamente los aspectos metodológicos, ya que las dinámicas dependen de la experiencia del facilitador y de la percepción y motivación de los participantes.

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.

- Duración: 2 horas.
- Materiales: Papelotes, tarjetas y marcadores, etc.

## **Unidad 5: “CONÓCETE A TI MISMO” LA GRAN ASIGNATURA PENDIENTE.**

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

Se hace una exposición teórica con el contenido presentado a continuación. ,Se pasa luego a ejercicios de participación individual y luego por grupos, utilizando la Mayéutica y Coaching Ontológico. No se detalla extensamente los aspectos metodológicos, ya que las dinámicas dependen de la experiencia del facilitador y de la percepción y motivación de los participantes.

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

- Duración: 2 horas
- Materiales: Papelotes, tarjetas y marcadores, etc.

## Unidad 6: ¿EL DUALISMO – DOBLE PERSONALIDAD?

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

Se hace una exposición teórica con el contenido presentado a continuación. Se pasa luego a ejercicios de participación individual y luego por grupos, utilizando la Mayéutica y Coaching Ontológico. No se detalla extensamente los aspectos metodológicos, ya que las dinámicas dependen de la experiencia del facilitador y de la percepción y motivación de los participantes.

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

-Duración: 2 horas.

-Materiales: Papelotes, tarjetas y marcadores, etc.

## 7. EL PROBLEMA: EL AUTOENGAÑO

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

Se hace una exposición teórica con el contenido presentado a continuación. Se pasa luego a ejercicios de participación individual y luego por grupos, utilizando la Mayéutica y Coaching Ontológico. No se detalla extensamente los aspectos metodológicos, ya que las dinámicas dependen de la experiencia del facilitador y de la percepción y motivación de los participantes.

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 hacerse una buena gestión de éxitos y fracasos; pero también una buena digestión, para estar en condiciones de pasar la siguiente revisión periódica del autoconocimiento.

- Duración: 2 horas.
- Materiales: Papelotes, tarjetas y marcadores, etc.

## **Unidad 8: LA SOLUCIÓN: ASUMIR LA PROPIA RESPONSABILIDAD**

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 y hablar.

Se hace una exposición teórica con el contenido presentado a continuación. Se pasa luego a ejercicios de participación individual y luego por grupos, utilizando la Mayéutica y Coaching Ontológico. No se detalla extensamente los aspectos metodológicos, ya que las dinámicas dependen de la experiencia del facilitador y de la percepción y motivación de los participantes.

Asumir la propia responsabilidad, es simplemente no culpar. Debo adquirir nuevos hábitos de pensar 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".

- Duración: 2 horas
- Materiales: Papelotes, tarjetas y marcadores, etc.

## **Unidad 9: LA PRÁCTICA: EL AUTOCONOCIMIENTO MEDIANTE LA ACCIÓN**

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.

Se hace una exposición teórica con el contenido presentado a continuación. Se pasa luego a ejercicios de participación individual y luego por grupos, utilizando la Mayéutica y Coaching Ontológico. No se detalla extensamente los aspectos metodológicos, ya que las dinámicas dependen de la experiencia del facilitador y de la percepción y motivación de los participantes.

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”.

- Duración: 2 horas
- Materiales: Papelotes, tarjetas y marcadores, etc.

## **Unidad 10: DIMENSIONES DEL AUTOCONOCIMIENTO**

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.

Se hace una exposición teórica con el contenido presentado a continuación. Se pasa luego a ejercicios de participación individual y luego por grupos, utilizando la Mayéutica y Coaching Ontológico. No se detalla extensamente los aspectos metodológicos, ya que las dinámicas dependen de la experiencia del facilitador y de la percepción y motivación de los participantes.

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.

- Duración: 2 horas
- Materiales: Tarjetas y marcadores, etc.

## **BIBLIOGRAFÍA Y LECTURAS DE REFERENCIA**

Hunter D.- Management Zen. Editorial Troquel S. A. Buenos Aires. Argentina. 1996.

Kassorla I.- ¡Atrévase! . Javier Vergara Editor. Buenos Aires. Argentina. 1991.

Krishnamurti.- Cartas a las Escuelas. Edahsa. Barcelona. España. 1984.

O'Donnell K.- La Última Frontera. Errepar S. A. Buenos Aires. Argentina. 2001.

Pearson C.- Despertando los héroes interiores. Mirach S. A. Madrid. España. 1992.

Pelletier D.- El arco iris interior. Editorial Sal Terrae – Santander. Bilbao. España. 2000.

Powell J.- El Enigma del Yo. Editorial Sal Terrae – Santander. Bilbao. España. 1998.

Powell J.- El verdadero Yo: ¡en pie! . Editorial Sal Terrae – Santander. Bilbao. España. 1996

Ribeiro L.- O Sucesso. Ed. Objetiva. São Paulo. Brasil. 1993

Stone R.- La Magia del Poder Psicotrópico. Ed. Edaf. Madrid. España. 2002.

Steiner R.- Teosofía. Ed. Antroposófica. Buenos Aires. Argentina. 1997.

Watchman N.- El Hombre Espiritual. Editorial Clie. Barcelona. España. 1989.