

**Módulo 1:**

**Dinámicas**  
*¿Quién soy?*





## Dinámicas del Taller: ¿Quién soy?

No sé si alguna vez te has planteado o no esta pregunta. No sé si alguna vez te has puesto delante del espejo y no te has reconocido, o si te has planteado cuál era el sentido de tu vida. Quizás hayas notado una sensación de vacío en alguna ocasión, y de no saber para qué estás viviendo o para qué estás haciendo lo que estás haciendo durante cada minuto del día. O simplemente te has planteado quién eres, por la curiosidad de saberlo, sin necesidad de haber llegado a ese vacío.

¿Quién soy yo? Cuando en los talleres hago esta pregunta, **la manera de definirse varía de una persona a otra.** Algunos se definen de forma exclusiva con adjetivos, otros en función de lo que hacen y alguno que otro con su nombre.

Es difícil poner en palabras lo que es solo una intuición, un saber desde lo profundo de nuestro corazón, porque todas y todos sabemos quiénes somos en realidad, pero no nos paramos a pensarlo.

En este camino, vamos a encontrarnos con esa esencia, con ese YO SOY, ese SER.

Por otra parte, cada uno de nosotr@s **tenemos una cualidad que venimos a desarrollar en esta vida**, ponerla al servicio de los demás y hacernos crecer. Para ello, debemos trascender lo que creemos que somos y liberarnos de ese ego con el que nos identificamos y que nos hace identificarnos con personajes, no con la esencia, el SER.

## ¿Quién soy yo realmente?

El ser humano se suele identificar con lo que hace, con sus cualidades, con su familia, con su nombre. Pero realmente no es todo eso, es mucho más.

Está formado por tres aspectos que lo definen y que a su vez se relacionan con tres formas de actuar:

**Cuerpo** Comportamiento instintivo

**Mente** Personalidad

**Espíritu** Conciencia.

Estos tres tipos de comportamientos del Yo, que expresamos a través de la personalidad, también los podemos definir por las siguientes características que cada uno manifiesta:

**YO DESEO** Instinto

**YO CREO** Pienso

**YO SÉ** Certeza

Para saber realmente quién soy, tengo que analizar bien mis comportamientos y creencias, además de valorar lo que tengo y cómo lo comparto con los demás.

"No puedo conocerme a mí mismo, sin el espejo que me da el otro, que me permite ver lo que soy y lo que yo tengo".

**Vamos a hacer un ejercicio que nos permitirá encontrarnos con nosotros:**

Si en este momento la vida te diera la oportunidad de darle un regalo a alguien, ¿qué te gustaría regalarle a esa persona? ¿algo costoso o algo valioso? Si fuera algo costoso tendríamos que ir a comprarlo a una tienda con dinero, pero si decidimos regalar algo valioso no necesitamos salir de aquí, ni ir a ningún sitio.

Eso significa que lo costoso está fuera de nosotros y lo valioso está dentro de nosotros, por eso para compartir lo valioso no necesitas dinero pero sí necesitas saber qué tienes para regalar.

Normalmente, tiendo a ver los valores que tienen l@s demás pero no veo los míos, por ello vamos a aprender a buscar y ver nuestros propios valores y a utilizarlos.

¿Qué hay de valioso en mí para regalar? ¿Lo estoy compartiendo con l@s demás?

Son herramientas sencillas que nos van a ayudar a tener una vida más plena y no existe un solo ser humano que no tenga valores.



**Cuando un ser humano no se ha reconocido a sí mismo en los valores que posee,** hay unas características que definen su vida. Es alguien que vive:

- **Arrepentido del pasado** Siente rencor por el daño que le hicieron o culpa por lo que hizo, pensando que todo es una injusticia.
- **Aburrido del presente** Siente apegos por personas y cosas que cree que necesita, desde un egoísmo inconsciente que le genera malestar.
- **Temeroso del futuro** Siente miedo de perder lo que tiene o sueña con tener lo que no tiene.

En ninguno de los casos la persona disfruta de su vida y esto es una limitación mental que se puede superar, si encontramos nuestro valor. Si pienso que los demás, las situaciones o el dinero me van a hacer feliz, estoy entregando el control de mi vida a situaciones externas, no me estoy haciendo responsable. En cambio si busco dentro de mí, además de encontrar mi valor y saber quién soy, seré mucho más feliz.

Tómate unos minutos para responder a tres preguntas muy sencillas.

- **¿Qué soy yo?**
- **¿Cómo soy yo?**
- **¿Quién soy yo?**

El **“QUÉ”** es solo un vestido de tu divinidad, es el cuerpo, un ser humano, el **QUIÉN** es una parte de Dios con poder de crear y ser lo que queramos. Pero el problema de los seres humanos no está en el cuerpo físico ni en esa esencia de creación divina eterna. **El problema está en el “cómo”, cómo me comporto yo frente al universo**, frente a las personas, frente a las dificultades, frente a mis relaciones, a la economía, etc., porque yo no soy ese cómo me comporto. Tengo el típico comportamiento del no soy y para tener el comportamiento del **“yo soy”** necesito descubrir primero quién soy.

Vamos a ir al quién, para que el **“QUIÉN”** se convierta en nuestro comportamiento, **NO** es el cuerpo físico el que tiene problemas, es la mente **porque la mente tiene un comportamiento aprendido que está LIMITANDO** en la mayoría de los seres humanos una gran parte de nuestro potencial de valores internos.

## **Hagamos una dinámica:**

Para ello vamos a hacer una **silueta externa grande de nosotr@s**, como si fuera una sombra de ti, y no pintes nada en el interior, con bastante espacio para escribir dentro y también fuera. Escribe tu nombre y un apodo cariñoso con el que te gustaría que te llamaran.



- Lo que está en el **INTERIOR** de la figura lo vamos a llamar el mundo interno y anotaremos todo lo que pasa en el interior de cada uno de nosotros. Te haré unas preguntas para que descubras qué pasa en tu interior.
- En el **EXTERIOR** de la figura vamos a anotar los eventos o sucesos que se desenvuelven a nuestro alrededor: eso lo llamamos el mundo externo.

**Hay dos mundos diferentes que conviven constantemente: lo que pasa fuera de nosotros y lo que pasa dentro de nosotros.**

Si creo que las situaciones externas limitan mi vida o determinan lo que pasa en mi interior, cuando no tengo satisfacción actúo de la siguiente forma: culpo, agredo, trato de modificar todo lo de afuera y si no puedo hacerlo me lleno de rencores, resentimientos, odios y deseos de venganza y con eso, por supuesto, arruino mi vida. No tener claro cómo interactúan estos dos mundos puede ser grave para el resultado que obtenemos en la vida.

**Mi mundo interno origina todo lo que pasa en mi mundo externo, aunque yo crea que es al contrario. Hay varias leyes que lo explican muy bien: Ley de la atracción, ley del espejo, Proyección.**

Si lo que pasa a mí alrededor no es satisfactorio, no es lo que yo espero recibir del mundo, necesito hacerme una sola pregunta: **¿qué estoy usando de mi mundo interno?** Si el resultado es negativo, estoy usando lo peor de mí y **SI EL RESULTADO ES POSITIVO, ESTOY USANDO LO MEJOR DE MÍ.** Por eso para poder decidir qué uso de mí primero necesito conocerme, **si no me conozco no tengo ni idea de cómo usar lo que hay en mí,** lo uso mal, uso lo que no debería usar y por eso mi resultado no es el que yo espero obtener.



**Vamos a anotar alrededor de la figura lo referente al MUNDO EXTERNO, los eventos externos a ti.** Y te voy a hacer unas cuantas preguntas que deberías responder.

- La primera pregunta es: **“¿lo que yo no soporto que me hagan los demás es...?”**, puede ser que me ignoren, que me griten, que me impongan, que me prohíban, etc.
- También hay que responder y anotar: **“¿lo que más me gusta que me hagan es...?”**, por ejemplo que me consientan, que me traigan un regalo, que me hablen de tal forma, que me hagan caricias, etc.
- Otra pregunta que debes pensar es: **“¿la vida ha sido injusta conmigo cuando...?”**, situaciones que te parecen injustas como: cuando me regañaron por algo que yo no hice, cuando me negaron algo que yo creía que me correspondía, cuando me echaron del trabajo sin saber por qué, cuando no tuve dinero para algo que yo creía importante, etc., ahora o en el pasado.
- Otra pregunta para contestar: **“¿la vida es o ha sido muy bonita para mí cuándo...?”**, en qué momentos cuando suceden o sucedieron ciertas cosas fuera de ti la vida es o fue muy bonita para ti, por ejemplo cuando nació tu primer hijo, cuando te reconocieron el título, cuando te enamoraste por primera vez, cuando conseguiste algo a lo que aspirabas, etc.

- La siguiente pregunta tiene que ver con tus **comportamientos externos**: “¿lo que yo hago para conseguir las cosas que necesito para vivir?”. Puede ser cualquier actividad que realices: estudio, trabajo, profesión, pedir limosna o préstamos, negocios, etc.

Referente a las **personas que yo quiero** debes contestar a dos cuestiones:

- “¿Lo que yo hago con las personas que más quiero es...?”, cómo les trato, me comunico con ellos, etc.
- Y una segunda cuestión: “¿qué hacen ellos para que yo les quiera, qué veo o me gusta en ellos?”, siempre hay alguna razón externa por la que tú quieres a los que quieres.
- Siguiendo pregunta: “¿qué hago con las personas que no me gustan?”, por ejemplo les ignoro, les deseo el mal, les insulto, hablo mal de ellos o me quedo callado. “¿Y por qué no me gustan?”



# Lo que veo fuera me muestra lo que tengo dentro

Mientras no haya establecido claramente el mundo externo no puedo conocerme a mí, que es lo que yo busco.

Vamos al **MUNDO INTERNO** con ayuda de una herramienta: los sentimientos. Los **SENTIMIENTOS** sirven para conocerme a mí mismo y los vamos a anotar en la parte de dentro de la figura porque pertenecen a mi mundo interno.

- Primero, **anotaremos lo que yo siento con lo que no soporto que me hagan los demás**. Puedo sentir ira, rencor, resentimiento, odio, deseo de venganza, resignación, tristeza, decepción, frustración, etc. Vamos a confrontar lo que anotaste fuera, que era lo que no soportas que te hagan los demás, con lo que sientes dentro.

**Ahora anotaremos lo que yo siento con lo que más me gusta que me hagan los demás**, si sientes alegría, satisfacción, placer, ganas de compartir, etc. Busca en tu **CORAZÓN**, en tu interior.

- La siguiente pregunta es lo que yo siento ante las injusticias de la vida. **“¿Los sentimientos que tengo ante las cosas más bonitas que la vida me ofrece o me ha ofrecido?”**.
- Y complementaria de la pregunta anterior: **“¿Lo que siento ante o acerca de las personas que más quiero?”**. Puedes sentir alegría, entusiasmo, ganas de vivir, de apoyar, de atraer, consentir, acariciar, etc.
- Y la última pregunta por ahora: **“¿Lo que siento ante las personas que no me gustan y lo que pienso de ellas?”**.

**No existe un ser humano que no tenga un gran tesoro interior, que no tenga unos grandes valores.** El solo hecho de que todos seamos hijos de Dios, creaciones perfectas de Dios, significa que tenemos grandes valores, pero tenerlos no significa que los usemos.



## Hagamos el siguiente test:

Y ahora, **contesta SI o NO** al siguiente test, para evaluar desde qué parte de ti estás actuando.

1. ¿Tienes lugares exclusivos donde haces tu trabajo o te gusta estar?
2. ¿Usualmente te pones furioso o triste cuando algo no te gusta?
3. ¿La apariencia personal es lo más importante para que el trabajo sea agradable?
4. ¿Te sientes mal cuando no logras lo esperado en tus actividades?
5. ¿Tus emociones más frecuentes alteran tu bienestar?
6. ¿Cuándo crees en algo lo defiendes tenazmente?
7. ¿Dejas de comunicar o decir algunas cosas por temor a hablar?
8. ¿Para ti es muy importante solucionarle los problemas a los demás?
9. ¿Con frecuencia buscas a los demás para que solucionen tus problemas?
10. ¿La mejor forma de ayudar a los demás es proporcionándoles los medios que necesitan?
11. ¿La libertad total puede conducir a las personas a tomar el camino equivocado?
12. ¿Si le das mucha importancia a los demás abusan de ti?

13. ¿Cuándo algo se daña se debe sancionar al culpable?
14. ¿Con frecuencia desconfías de la gente?
15. ¿La sexualidad representa más del 50% de la relación de pareja?
16. ¿Te es difícil comunicar calmadamente tus desacuerdos?
17. ¿Con frecuencia te lamentas de las situaciones que te rodean?
18. ¿Algunas veces piensas que la vida o las personas son injustas contigo?

**Anota la suma de respuestas afirmativas:** \_\_\_\_\_

- Si tus respuestas están entre **18 a 14 afirmativas**, **ocultas tus verdaderos valores**, lo que no significa que no los tienes.
- Si tus respuestas son de **13 a 10**, **muestras algunos de tus valores**, por lo tanto tienes algunas satisfacciones de vez en cuando.
- Si tus respuestas están de **9 a 5**, **usas bastante tus valores y tienes bastantes satisfacciones**, aun cuando también hay algunos aspectos de sufrimiento.
- Si tus respuestas están de **4 a 0**, **casi siempre actúas desde lo mejor de ti mismo y por lo general tienes mucha paz interior**, muy buen manejo de ti mismo y en general tienes buenos resultados en tus relaciones y en tu vida.