



1. LA PERSONA Y SU IDENTIDAD

OBJETIVO

Fortalecer el conocimiento personal, identificando mis fortalezas y debilidades, acogiendo el llamado a vivir auténticamente para amar y servir mejor.

INTRODUCCIÓN

La persona valora y crece en su identidad a través del conocimiento personal, la formación y el compromiso de vida.



DESARROLLO DEL ENCUENTRO

1. EXPERIENCIA INICIAL

Realizar una dinámica que ayude a los participantes a conocerse e identificarse en el grupo.

a. Dinámica 1 (virtual)

¿Con qué y por qué te identificas con...?

La propuesta de la actividad es sencilla y al mismo tiempo posee una carga emotiva importante. La idea es que los participantes reconozcan aquello con lo que se identifican.

La elección puede ser diversa, como por ejemplo un objeto, un sentimiento, una cualidad o una pasión. Si bien es cierto que nos identificamos con varias cosas es necesario que sólo escojan una.

Se dan unos minutos para que cada participante escriba en una hoja su nombre y con que se identifica. El coordinador/a recogerá todos los aportes.

Cada participante presenta el objeto o palabra con que se identificó y explica por qué lo eligió

Al finalizar se pide que expresen cómo se sintieron y qué aprendieron de los demás.

b. Dinámica 2 (Cuando se hace presencial)

Esta dinámica permite que los participantes se den a conocer de manera sencilla.

Utilizaremos una hoja de papel para cada participante, en la parte superior escrita la pregunta ¿QUIÉN SOY YO?

Se entrega la hoja a los participantes y se les dice que tienen cinco minutos para contestar la pregunta, el animador pide que escriban con claridad para que los demás participantes puedan leer lo que han escrito. Al terminar de escribir, deben colocar la hoja en la parte delantera de su cuerpo (puede ser con un gancho, alfiler, cinta pegante u otro material) a la orden que da el animador se movilizan para leer la respuesta de la pregunta ¿Quién soy yo? Lo hacen en silencio. Seguidamente el animador invita a algunos participantes a compartir lo vivido.

Al finalizar, se pide que expresen cómo se sintieron y qué aprendieron de los demás.

2. EXPERIENCIA DE INTERIORIZACIÓN

a. Profundización

LA PERSONA Y SU IDENTIDAD

La identidad personal **está constituida por el conjunto de características propias de una persona** que le permite reconocerse como un individuo diferente a los demás. La identidad personal también se refiere al **concepto que cada individuo tiene de sí mismo**; se construye en función de lo que cada persona percibe, sabe y tiene conciencia de quién es, y la distingue del resto.¹

¿Qué es la identidad según la psicología?

La **identidad personal** según la psicología, supone **el proceso mediante el cual la persona crea**, con el devenir de los años, **una imagen de sí misma** que da respuesta a la trascendental pregunta: ¿quién soy? Este proceso se origina desde el mismo inicio de la vida y se va desarrollando a lo largo de su existencia.

Un momento determinante en la consolidación de la identidad personal es la adolescencia, momento en el que la persona re-elabora todo lo vivido durante su niñez y lo integra en una imagen personal y particular de sí mismo. No obstante, la construcción de la identidad personal no se detiene en este momento ya que se trata de un proceso vivo y cambiante que viene alimentado por las diferentes experiencias que la persona va teniendo a lo largo de su vida adulta.

La creación de la identidad personal siempre viene definida en base a dos aspectos generales:

- La relación de la persona consigo misma.
- La relación de la persona con su entorno.

¹ A. Cencini, A. Manenti, Psicología y formación: Estructuras y dinamismos, Publicaciones Paulinas 1994, 2da edición.

Las personas desarrollan su identidad personal y el conocimiento de su entorno a partir de la experiencia con su propio cuerpo, del contacto y autorregulación de sus emociones, motivaciones y anhelos y de la elaboración mental de todas estas **experiencias internas**.

Por otro lado, la relación con su familia, la escuela, su entorno natural y socio-cultural inmediato y, gracias a las nuevas tecnologías, con otros contextos sociales, otorga otra serie de experiencias que servirán, igualmente, para aportar nuevos datos en la creación y desarrollo del concepto de identidad personal.

De este modo, el ser humano realiza un complejo trabajo de elaboración de todas y cada una de sus experiencias vitales para, a partir de ellas, construir un **auto concepto o imagen de sí mismo**. Esta identidad personal, **sigue fluctuando a lo largo de toda la vida** en pequeños o grandes matices, servirá de base a la persona para acometer sus experiencias vitales, con respecto a ella misma y con respecto a su entorno.

La construcción de la identidad personal se trata, por tanto de un **proceso multifactorial que se retroalimenta** constantemente, en donde las experiencias vitales van creando esta identidad personal que, a su vez, condiciona las vivencias posteriores siendo, de nuevo, alimentada por ellas. Algunos de los elementos o factores a través de los cuales se constituye la identidad personal son:

1. Grupo de pertenencia	Es el que define nuestras creencias y valores. (Familia, amigos, vecindad, etc.)
2. Sistema educativo	Ofrece determinados contenidos que moldearán nuestra identidad.
3. Cultura y sistema social	A través de ellos interiorizamos determinadas costumbres y normas.
4. Ámbito geográfico y residencia	La naturaleza, el clima y otros factores físicos de nuestro lugar de residencia también condicionan en gran medida nuestra identidad.
5. Idioma	Mediante el idioma se transmiten muchos valores, creencias y costumbres propias del grupo lingüístico al que se pertenece.

El bebé, ya desde su gestación, no tiene conciencia de la existencia de sí mismo, pero va relacionándose con su entorno inmediato, especialmente con su madre, y posteriormente con su cuerpo y sus sensaciones internas para **ir creando creencias y esquemas mentales** que integran todo lo vivido. Poco a poco, el bebé empieza a tomar conciencia de su existencia y, con ello, de la existencia del otro y, a partir de ahí, va incorporando conocimientos alrededor de él mismo en relación a su entorno.

Durante la infancia sigue teniendo experiencias de relación con los demás (familia, escuela, contexto socio-cultural, etc.) que le van a llevar a seguir construyendo creencias alrededor de quién es él, quiénes son los demás y cómo funciona el mundo que le rodea.

La adolescencia supone el punto cumbre en la construcción de la identidad personal en donde la persona reelabora conscientemente su experiencia de vida y finaliza el proceso **creando e integrando una imagen definitiva de sí misma**.

La identidad personal no es algo estático está en constante dinamismo, ya que cada persona a lo largo de su vida, puede reconfigurar su identidad en la medida en que el concepto que tiene de sí mismo va modificándose en función de sus experiencias, intereses o expectativas.

La Identidad tiene dos dimensiones: a nivel personal y social.

1. A nivel personal:

Está constituida por las actitudes, habilidades, el carácter, temperamento, las virtudes y carencias, las cuales permiten que una persona se diferencie de otra y reconozca su individualidad y su personalidad.

2. A nivel Social:

Es aquella según la cual una persona, al pertenecer o sentirse afín a determinados grupos sociales (espirituales, nacionales, profesionales, laborales, etc.), asume un conjunto de rasgos o atributos propios de esta comunidad, lo cual ayuda al individuo a forjar o definir el concepto que tiene de sí mismo y de su lugar en la sociedad.

Para consolidar nuestra identidad un aspecto muy importante a tener en cuenta es el AUTOCONOCIMIENTO, ¿cuánto nos conocemos?, ¿si hemos hecho durante nuestra vida un proceso reflexivo para conocernos?, si conozco ¿qué cualidades poseo?, ¿cuáles son mis defectos o limitaciones, mis temores y aficiones?

1. Autopercepción	Es la capacidad de percibirnos a nosotros mismos como individuos con un conjunto de cualidades y características diferenciadoras.
2. Autoobservación	Es el reconocimiento de nosotros mismos; de nuestras conductas, nuestras actitudes y las circunstancias que nos rodean.
3. Memoria autobiográfica	Es la construcción consciente de la historia personal desde los acontecimientos vividos en cada una de las etapas de la vida.
4. Autoestima	Es la valoración que cada quien tiene de sí mismo.
5. Auto aceptación	Es la a capacidad del propio individuo de aceptarse tal cual es en sus posibilidades y límites.

Fases del autoconocimiento:

El autoconocimiento **es la base de nuestra autoestima**, que a su vez es fundamental en nuestra relación con nosotros mismos y con las demás personas.²

Cada una de estas fases la atravesamos en diferentes etapas de nuestra vida, es decir, tenemos la **capacidad de formarnos** en el autoconocimiento a medida que nos vamos identificando con cada una de ellas.

Ejercicio de autoconocimiento

Te invito a que escribas en una hoja: **mi presente** con la fecha de hoy.

En un ambiente de paz, de silencio, de interiorización, respira y ponte en contacto con tus vivencias del presente y responde a las siguientes preguntas:

(Espero a que las respuestas surjan espontáneas desde el interior, sin razonar ni deliberar.)

Nos vamos preguntando... ¿Dónde estoy ahora en mi vida? ¿Quiénes son las personas o las relaciones interpersonales que han jugado o juegan un papel importante en mi momento presente? ¿Cuáles son las actividades, trabajos y proyectos profesionales, laborales, mentales, corporales, de puro esparcimiento, de juego, que de alguna manera configuran mi presente? ¿Cuáles son los aspectos físicos, características de mi presente: cuerpo, salud mental y orgánica, accidentes, vida sexual, uso de drogas, medicinas, contacto con la naturaleza, deportes, pintura, música, danza, etc.?

Al terminar deben reservar el ejercicio para el momento **celebrativo**.

b. Experiencias significativas.

Proyección del video: Quítate la máscara y empieza a vivir, de Anna Sabatè TEDxGracia. Duración 12 minutos

Enlace:

<https://www.bing.com/videos/search?q=quitate+la+mascaray+empieza+a+vivir+Anna+Sabate&docid=608053518208693>.

Después de ver el video, se invita a los participantes a compartir:

- ¿Qué es lo que más te llamó la atención del video?
- ¿Qué sentimientos suscita la invitación a despojarte de las máscaras que llevamos?

EJERCICIO

² ¿Qué es la Identidad Personal, características y como se construye? (psicología –online.com)

Elige las máscaras con la que más te idénticas frecuentemente y escribe los sentimientos que te suscita:

MASCARA	SENTIMIENTO
1. PODEROSO	
2. LAMBÓN	
3. RECHAZADO	
4. VICTIMA	
5. ADIVINO	
6. INOCENTE	
7. SABELOTODO	
8. CELOSO	
9. PERFECCIONISTA	
10. DRAMÁTICO	
11. DON JUAN	
12. MANIPULADOR	
13. PAYASO	
14. MALGENIADO	

Si te dieran la oportunidad de abrir los ojos y quitarte las máscaras ¿Qué mascararas te quitarías para superar tus miedos y alcanzar tus sueños?

1. -----

2. -----

3. -----

¿Qué necesitas para salir de la zona de confort en la que estas instalado?

c. Iluminación Bíblica y aplicación a la vida

Texto del Evangelio según San Juan 10,11 – 18

¿Qué nos quiere decir Jesús en este Evangelio?

Los cristianos vivimos con frecuencia una relación bastante pobre con Jesús, que a veces olvidamos que Él es el Pastor, él es el único líder capaz de orientar y dar verdadera vida al ser humano. Jesús mismo se interesa por nuestro **nivel de conocimiento** al decir con el símil de las ovejas “yo las conozco y ellas me conocen”También Jesús nos quiere **formar** cuando dice: “escuchan mi voz” porque la auténtica formación está en saber escuchar e integrar lo aprendido en la vida.....esta fe en Jesús como verdadero pastor y guía adquiere una actualidad nueva en una sociedad masificada como la nuestra, donde las personas corren el riesgo de perder su propia identidad y quedar aturcidas ante tantas voces y reclamos.

Cuando estamos expuestos a tantas llamadas y reclamos, corremos el riesgo de no escuchar la voz de la propia interioridad.

Es triste ver a las personas esforzándose para vivir un estilo de vida “impuesto” desde fuera, que simboliza para ellos el bienestar y la verdadera felicidad.

No podemos ser felices si quién o quiénes están a mi lado no son felices, de ahí que debo escuchar la voz del Pastor que me invita a seguirle y a comprometerme.

El aspecto del **compromiso** se evidencia en la expresión “y ellas me siguen” ...seguir a Jesús como buen Pastor es interiorizar las actitudes fundamentales que él vivió y esforzarnos para vivirlas hoy desde nuestra propia originalidad, prosiguiendo la tarea de construir el reino de Dios que él comenzó.

Solo desde la persona de Jesús podemos aprender a vivir auténticamente, **sin máscaras**, Él es nuestro guía y referente; el cristiano es aquel que, desde Jesús, va descubriendo día a día cuál es la manera más humana de vivir y servir.

3. EXPERIENCIA CELEBRATIVA

Para la experiencia celebrativa nos puede ayudar la canción “Lo llevamos todo dentro”, u otra canción adecuada al tema.

Letra del canto: **“Lo llevamos todo dentro”**
Lo llevamos todo dentro (3)

Despierta lo que ya somos, Despiértalo, (2)
Dentro la gran dignidad, y dentro nuestra inconciencia,
Dentro la capacidad, y dentro tanta miseria.
Despierta lo que ya somos, Despiértalo, (2)
Dentro la debilidad, y dentro la fortaleza
Dentro nuestra pequeñez, y dentro tanta grandeza,
Despierta lo que ya somos, Despiértalo, (2)
Dentro la gran hermosura, y dentro la oscuridad,
Dentro la fuente de vida, y dentro la libertad,
Lo llevamos todo dentro (3)

Espacio de silencio orante

Vamos a quedarnos en silencio para interiorizar lo que hemos visto hasta ahora; a veces no estamos acostumbrados a quedarnos en silencio y se nos hace insoportable, pero vamos a tomar conciencia de nuestra humanidad y ponerla en las manos de Dios desde la identidad que vamos reconociendo en cada uno de nosotros como personas, como hijos de Dios; el Padre nos da a conocer a su Hijo, para que nosotros le demos gracias por nuestra humanidad llena de dones, virtudes, luces y sombras.

- Tomamos un corazón (lo podemos dibujar, recortar, hacer de arcilla, etc.) y lo contemplamos en nuestras manos, el corazón, simboliza el lugar de la búsqueda y del encuentro.
- Dialoguemos con el Maestro: ¿Qué le dirías en este momento? sabiendo que Él te escucha, ¿qué le pedirías que fortalezca o sane de tu vida?, ¿A qué compromiso llegarías contigo mismo y con los demás para fortalecer tu identidad como persona?
- Para finalizar el momento orante, damos gracias a Dios por lo vivido y trabajado en el taller, y hacemos peticiones espontáneas.
- Se colocan los corazones de todos los participantes ven el altar, alrededor de una luz encendida para orar unos por otros y continuar creciendo humana y espiritualmente.

Terminamos con la proclamación del salmo 23.

SALMO 23

El Señor es mi pastor,

Nada me faltará.

En lugares de verdes pastos me hace descansar;

Junto a aguas de reposo me conduce.

Él restaura mi alma;

Me guía por senderos de justicia

Por amor de Su nombre.

Aunque pase por el valle de sombra de muerte,

No temeré mal alguno, porque Tú estás conmigo;

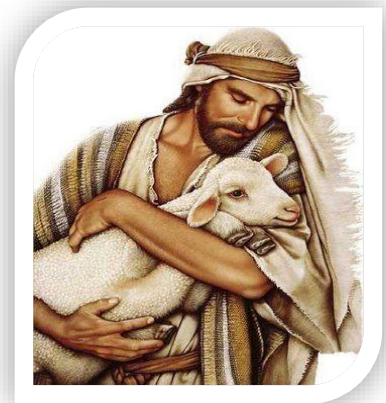
Tu vara y Tu cayado me infunden aliento.

Tú preparas mesa delante de mí en presencia de mis enemigos;

Has ungido mi cabeza con aceite;

Mi copa está rebosando.

Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida.



A Jesús Buen Pastor entregamos esta jornada con la certeza que necesitamos avanzar en el ejercicio del conocimiento personal, que nos ayuda a integrarnos; la formación que nos permite enriquecernos día a día y el compromiso de amar y servir mejor a nuestros hermanos.

CONCLUSIÓN:

Al terminar el encuentro, se propone a los laicos hacer su propia síntesis, basado en estos tres pasos:

- TRES contenidos significativos para la vida.
- DOS cuestionamientos personales.
- UN compromiso para la vida personal y comunitaria.

Nota: Para desarrollar el tema, tener en cuenta los materiales requeridos en cada momento.

Elaborado por: Ruth Sandra Procel. CM

Revisión y ajustes: *Comisión de espiritualidad y formación*