



Centro de Reflexión y Planificación Educativa



# Plan de Formación Integral

**Módulo 18**

**CONOCIMIENTO DE UNO MISMO Y DE CÓMO NOS COMUNICAMOS**

**Colegios ACSI - Segundo Año**

**Junio - Julio 2011**

## MÓDULO N° 18

**TÍTULO:** CONOCIMIENTO DE UNO MISMO Y DE CÓMO NOS COMUNICAMOS

**OBJETIVO:** Profundizar en el conocimiento de uno mismo y en nuestros modos de comunicación para que contribuya a lograr una convivencia de mayor calidad.

**TIEMPO:** 4 horas de Sesión Presencial del Módulo

### PLAN DEL MÓDULO

#### NOTAS:

- 1ª) El desarrollo de este módulo es un EJERCICIO teórico-vivencial de nuestra capacidad de conocimiento de uno mismo y de nuestra destreza para establecer diálogos fecundos.
- 2ª) Los participantes solamente trabajarán el Módulo el día de la Sesión Presencial.

#### 0.- PREVIOS

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambientación del área de trabajo.</li> <li>• El Equipo Responsable organiza toda la Sesión presencial del Módulo al estilo de una Convivencia, que incluye momentos de trabajo personal y grupal.</li> </ul>
10 min	<p><b>Apertura de la sesión presencial del módulo</b> (<i>Preparar con esmero y desarrollar con buen gusto esta apertura</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y Bienvenida.</li> <li>• Introducción al Módulo.</li> <li>• Presentación de la agenda.</li> </ul>

#### 1.- CONTEXTO

20 minutos	<p>En el CONTEXTO se trabajará sobre la base de la descripción de los modos de SER y ACTUAR que se dan entre nosotros. Se trabajará a nivel Personal y en Plenaria.</p> <p><b>1.1.- TRABAJO PERSONAL: “Modos de SER y ACTUAR que yo transmito”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada Participante recibe una hoja tamaño carta que contiene una Figura Humana en la que se colocarán aquellas cosas que describen sus modos de SER y ACTUAR, siguiendo las orientaciones expuestas en la hoja de trabajo personal. [Ver: <i>Anexo 1</i>].</li> <li>• Al terminar el trabajo personal, se da comienzo a la Plenaria</li> </ul>
30 minutos	<p><b>1.2.- PLENARIO: “Modos de SER y ACTUAR que nosotros transmitimos”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El Equipo Responsable del Módulo, ha preparado previamente una Giganto-Figura con una figura humana siguiendo las pautas sugeridas [Ver: <i>Anexo 2</i>].</li> <li>• La Giganto-Figura estará colocada en lugar visible frente al grupo.</li> <li>• Se escribe sobre el lado respectivo de la Giganto-Figura los aspectos que los participantes van señalando.</li> </ul>

## 2.- EXPERIENCIA - REFLEXIÓN - ACCIÓN

90 minutos	<b>2.1.- Realización de la dinámica “La Silla”</b> [Ver: <a href="#">Anexo 3</a> ].
------------	---

20 minutos	<b>2.2.- Lectura Personal</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Al terminar la dinámica “La Silla” y sin que cada participante se levante de su puesto, se le entrega a todos el texto “<b>Así soy yo</b>” [Ver: <a href="#">Anexo 4</a>].</li><li>2) Se pide a los Participantes que cada uno se lleve su silla y se ubique en un lugar apartado donde pueda trabajar sin interferencias.</li><li>3) Los Participantes leen el texto sacando provecho.</li></ol>
------------	--

35 minutos	<b>2.3.- Plenaria</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cada participante comparte en torno a las siguientes interrogantes:<ol style="list-style-type: none"><li>1º) <i>¿Cómo me sentí durante la dinámica “La Silla”?</i></li><li>2º) <i>¿Qué experimenté en la lectura personal del texto “Así soy yo”?</i></li><li>3º) <i>¿Qué hacer para que nuestra comunicación realmente incida en una mejora de la convivencia en nuestro colegio?</i></li></ol></li></ul>
------------	--

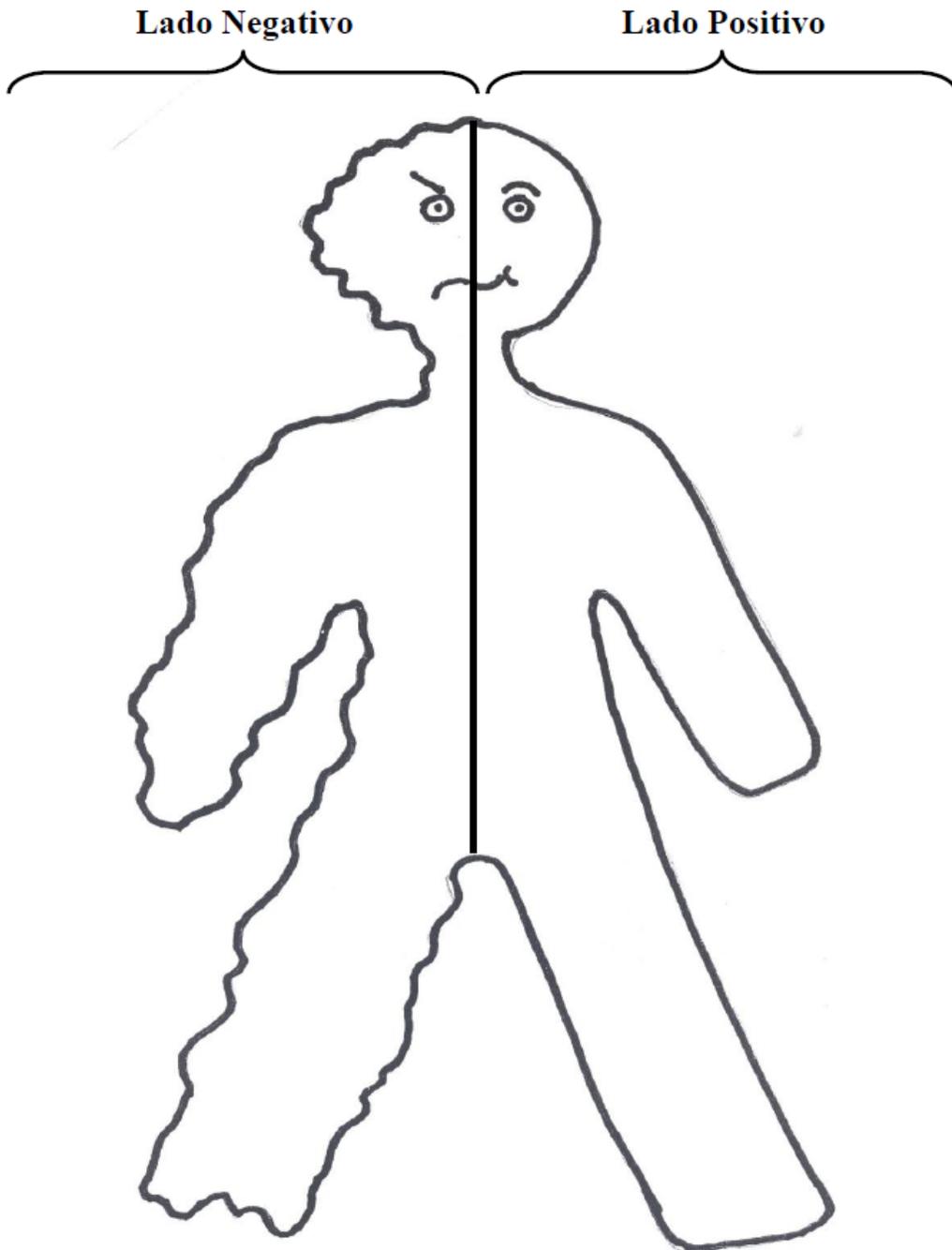
## 3.- EVALUACIÓN

15 min	<b>EVALUACIÓN PERSONAL DE TODO EL MÓDULO Y SOCIALIZACIÓN</b> [Ver: <a href="#">Anexo 5</a> ]. Evaluar tanto el diseño secuencial del PPI desarrollado en el Módulo como el fondo y forma del Módulo. <b>5.1.- EVALUACIÓN PERSONAL</b> <b>5.2.- SOCIALIZACIÓN DE LA EVALUACIÓN PERSONAL</b>
--------	---

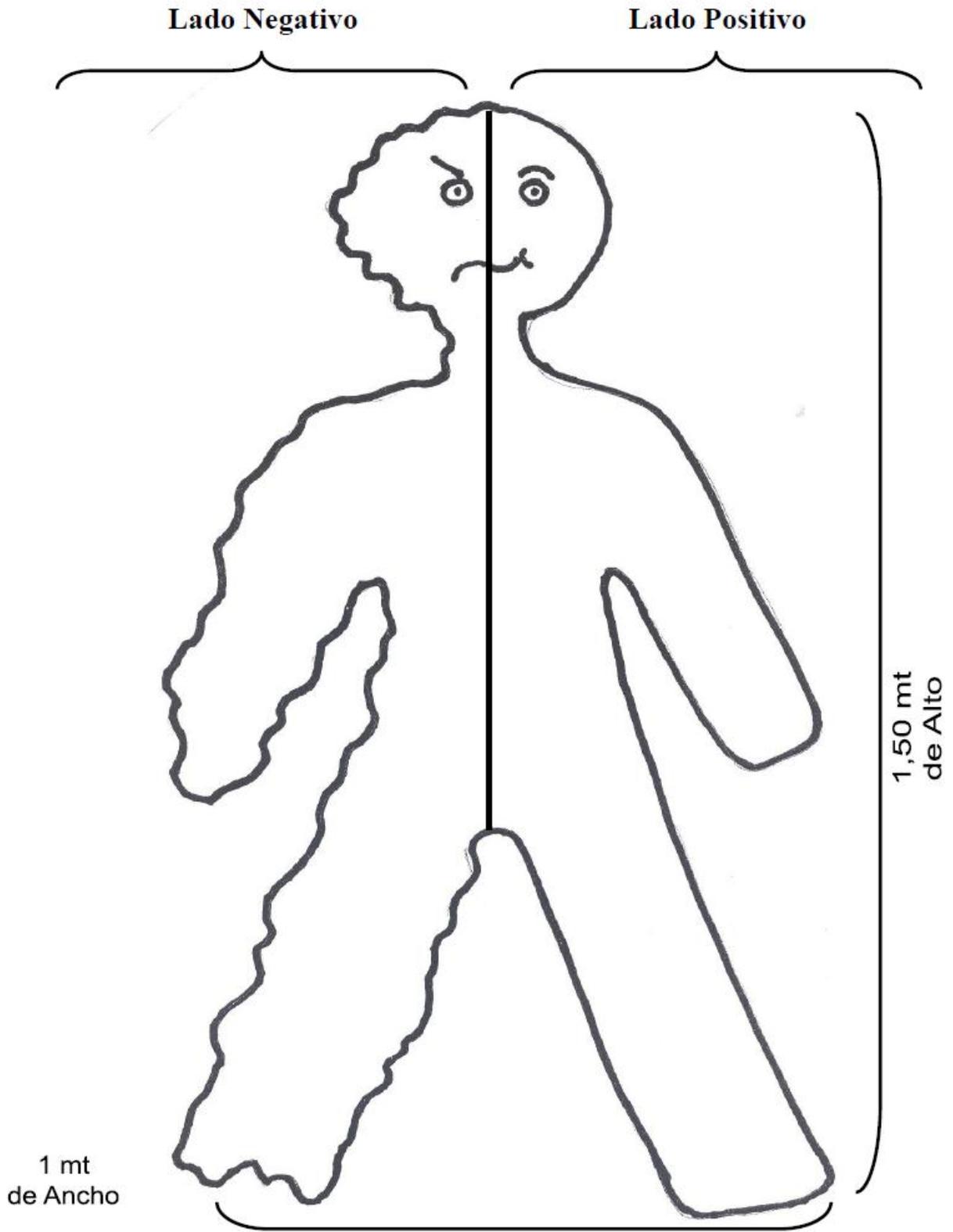
# ANEXO 1

## Modos de SER y ACTUAR que yo transmito

- 1) La Figura tiene dos lados: uno negativo y otro positivo.
- 2) En cada lado de la figura escribir los modos de Ser y Actuar que yo TRANSMITO a los demás. Los que son negativos en el lado negativo y los positivos en el lado positivo.
- 3) Conviene usar palabras o frases muy cortas que expresen lo que es mi modo de Ser y Actuar.



**ANEXO 2**  
**Modos de SER y ACTUAR que nosotros transmitimos**



### ANEXO 3

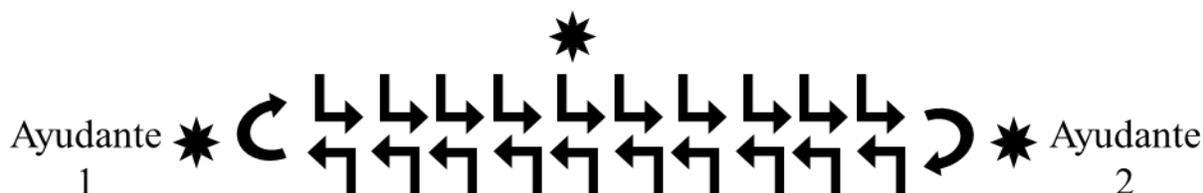
#### “Dinámica La Silla”

#### A.- ORIENTACIONES PREVIAS

##### A.1.- DISPOSICIÓN PARA LA DINÁMICA.

- 1º) En un lugar amplio y extenso como un corredor del Colegio o en la cancha techada, **se colocan tantas sillas como el número de participantes que haya**. Debe ser número par. Ya sean 20, 22, 24 ... 80, 82, etc. Puede que se requiera que uno de los participantes salga de la dinámica con la finalidad de que el número sea par. Esto se resuelve en privado con alguno del Equipo Responsable del Módulo.
- 2º) **Las sillas se colocan en paralelo. Unas mirando en una dirección y la silla pareja en la dirección contraria**. Se deja un espacio prudencial (2 ó 3 metros) entre cada pareja de sillas, para que cada pareja de participantes no interfiera con la pareja que está delante ni con la que está detrás (*Más o menos como indica la figura de abajo*).
- 3º) **Al principio y al final de la fila de sillas, se coloca de pie y fuera de la dinámica**, un integrante del Equipo Responsable con la finalidad de ayudar a la hora de moverse los participantes (*Ayudante 1 y ayudante 2 en la figura de abajo*).
- 4º) **Quien dirige la actividad (uno sólo) se coloca en el centro** y desde ahí orienta la movilización de los participantes (*Director de la actividad en la figura de abajo*).
- 5º) **Se prevé un silbato** como el que se utiliza en actividades deportivas. Con este instrumento, **el que dirige la actividad, dará la señal para el movimiento de los participantes**. También conviene tener un altavoz o micrófono.

DIRECTOR  
de Actividad



- 6º) Puede que la fila de sillas NO SEA RECTA sino SINUOSA para lograr que haya más espacio entre cada pareja de sillas.

## B.- ORIENTACIONES EN EL LUGAR DE LA SESIÓN PRESENCIAL

### B.1.- ORIENTACIONES SOBRE LA DINÁMICA

- 1º) Realizaremos una Dinámica que tiene por nombre “La Silla”, con la finalidad de intercambiar opiniones sobre **Mi nivel de Comunicación**.
- 2º) Están dispuestas las Sillas **una al lado de la otra**.
- 3º) Cuando se dé el aviso, **todos los participantes se mueven a la silla que tienen delante** y nada más.
- 4º) **Cada participante habla con el que le tocó al lado** y así sucesivamente.
- 5º) El aviso de movimiento lo dará el **Director de la actividad**. **El aviso se repetirá cada 2 minutos**.
- 6º) En **los extremos de la fila estará un ayudante** para que no haya confusiones en el movimiento de los participantes.

### B.2.- DE QUÉ CONVERSAREMOS

Conversaremos Tú a Tú con la persona que nos toque al lado. A **cada persona** le diré 2 cosas y lo escucharé:

- \* **A mí me es FÁCIL comunicar a los demás que yo ...**
- \* **A mí me es DIFÍCIL comunicar a los demás que yo ...**

No olvidar que con cada persona hablaré estas 2 cosas.

### B.3.- QUÉ VOY A OBSERVAR EN MI COMUNICACIÓN

- 1º) Al conversar con quien me toque al lado en cada turno, **ESTARÉ MUY ATENTO** a los **sentimientos internos** que estoy teniendo hacia esa persona.
- 2º) También voy a observar **EL NIVEL de Profundidad, Verdad y Calidez** que tengo en lo que estoy comunicando sobre mí mismo.

## C.- DESARROLLO DE LA DINÁMICA

### C.1. ENSAYO DE MOVIMIENTO DE PARTICIPANTES

- 1º) Una vez sentados todos los participantes **el director de la actividad dice que se hará un ensayo** para asegurar si todos tienen claridad sobre el movimiento de los puestos.
- 2º) Seguidamente hace sonar el silbato y espera que todos se muevan. Los Ayudantes estarán pendientes de los extremos de la fila para asegurarse que los participantes que están en estos puestos pasen al lugar que les corresponde, que es el puesto que está a su lado regresando la fila. **Como lo indica la flecha curva del Dibujo**.

### C.2.- COMIENZA LA DINÁMICA

- 1º) **Recordar** que voy a comunicar a la otra persona 2 cosas, y que la voy a escuchar:
  - \* **A mí me es FÁCIL comunicar a los demás que yo ...**
  - \* **A mí me es DIFÍCIL comunicar a los demás que yo ...**
- 2º) Terminados los 2 primeros minutos, se da nuevamente la señal con el silbato y los participantes se mueven.
- 3º) **Esto se repite hasta que se termina el tiempo** destinado para la actividad. Cuando se termine la dinámica, comienza la **LECTURA PERSONAL**.

## ANEXO 4

### ASÍ SOY YO<sup>1</sup>

*“Nos aguardan aspectos de la plenitud que apenas sospechamos”*

Lo que está más adentro de nosotros mismos puede llamarse “*la vida de la vida de toda criatura*”. ¿Cómo pintar lo que está en lo secreto, en lo más profundo de nuestra alma, nuestra auténtica personalidad? ¿Es acaso posible decir algo de aquello que está en nuestra raíz más honda, en el crecimiento de la más mínima célula y de su savia, y que es, a la vez, el impulso de la copa de nuestro árbol que aún desconocemos?

Dice un proverbio africano, “*todo lo que vive tiene un alma*”. De ése alma del mundo se trata, y ahí sólo podemos hacer aproximaciones, acercamientos, vislumbres. Reconocemos la interioridad que llevamos dentro por los efectos que provoca: nos golpea y clama ante el sufrimiento, donde se maltrata la vida o no se respeta la dignidad y el valor de las criaturas. Nos alcanza en el sabor fresco de un rostro, en la tonalidad de una voz, en una caricia de la naturaleza; sin saber cuánto durará ni cuando volveremos a sentirlo.

Voy a tomar de guía el poema de Mario Benedetti, “*No te rindas*”, cuando yo andaba, como Nicodemo, sin rumbo. Quisiera acercarme así a tantas personas que buscan la vida, que tienen abierta la mirada y que son para muchos motivo de contento y de sanación. Hombres y mujeres que aportan a la existencia humana un don único, un matiz de color y de calor con su presencia. También quisiera, situarme junto aquellos que atraviesan momentos de desánimo, de tristeza, que parecen tocar fondo. Y poder escuchar allí adentro esa voz que no cesa: “*no te rindas... aún hay fuego en tu alma*”.

#### ***1.- No te rindas, aún estás a tiempo de alcanzar y comenzar de nuevo, aceptar tus sombras, enterrar tus miedos, liberar el lastre, retomar el vuelo.***

En muchas situaciones de nuestra vida necesitamos oír cuando no sabemos cómo *aceptar las sombras* y las *voces del miedo* que se van agrandando dentro de nosotros. Creo que al principio de la vida uno piensa que hay cosas que van a cambiar, que aquello que más nos molesta en nosotros podremos quitarlo con esfuerzo, con voluntad. Tapar lo que afea nuestra persona, esconder la cizaña, acallar los impulsos agresivos, como si uno pudiera modelar su presencia, como hacen con el cuerpo, a golpe de bisturí, cortar y succionar aquello que sobra. También en la historia queríamos actuar de la misma manera. Pero no va por ahí la madurez y la sanación. Lo mejor de nosotros mismos reúne, integra, concilia. Nos lleva a un lugar, a un centro, donde todo tiene su lugar, donde todo encuentra su sitio.

Cuando descubrimos nuestra fuerza interior, entonces *el lobo y el cordero* que habitan en nuestro interior pueden estar increíblemente juntos y pacificados (Isaías 11). Sin dejar de ser lo que son, pueden convivir y acogerse en su diferencia. El uno contiene al otro, porque ambos forman parte de nuestro tejido humano, y de su misterio. Dice el evangelio de Marcos que Jesús en el desierto *convivía con las fieras* (Mc 1, 11), con aquello a lo que uno tiene miedo porque sentimos como amenaza, con aquello de lo que nos alejamos y nos defendemos. El mismo Espíritu lo había impulsado al desierto para enfrentar

---

<sup>1</sup> Tomado del artículo “Tierras del Espíritu” de la Hna. Mariola López RSCJ, Revista Sal Térrea, Septiembre 2009). Los arreglos se hicieron para que ayuden al Módulo 18 del Plan de Formación Integral.

sus fieras interiores, las voces de su ego, y para aprender a *hacerse amigo* de toda la realidad, incluyendo sus dimensiones más oscuras.

El asunto no es “librarnos” de aquello que sentimos que hace opaca la existencia y nos atemoriza, sino caminar, suavemente, a tomarlo, a dejarlo ser, a abrazarlo. La transformación comienza por hacer amistad con zonas de nuestra vida, de la realidad, de los otros, de las que nos habíamos distanciando, de las que nos sentíamos separados. Nos lleva a descalzarnos porque ya no tenemos miedo de que la tierra que pisamos dañe nuestros pies. De pronto, sentimos liberado el lastre que fuimos arrastrando durante tanto tiempo y, por unos instantes, nos atrevemos a *vivir en el Viento*.

**2.- No te rindas que la vida es eso,  
continuar el viaje, perseguir tus sueños,  
destrabar el tiempo, correr los escombros, y destapar el cielo.**

Todo viaje requiere un equipaje y un tiempo. El viaje de la existencia lo empezamos solos y lo acabamos solos, aún sabiendo que toda la travesía es para encontrar compañía. Se sucederán paisajes y se irá configurando ese entramado de relaciones que nos constituye. Y entonces, lo mejor de uno mismo, estará allí silenciosamente, tejiendo las redes que nos hacen crecer; reparando todos los tejidos que se desgarraron, y se separaron un día del *pañño único* donde confluyen todos los hilos de mi vida.

Desde el momento en que nacemos formamos parte de una red de relaciones. Este tejido relacional se nos va ensanchando a lo largo del *crecimiento* y también, de otra manera, cuando llegue el tiempo de *ser despojados*. En el corazón es donde están inscritos los nombres de las personas con quienes he hecho camino, con quienes aprendí qué significa *eso que llamamos amor*. Esto es nuestra hambre mayor y nuestro don más preciado.

El viaje de nuestra vida es para experimentar *ese amor*. Para ese amor “perseguimos sueños y destapamos cielos”. Sólo anhelamos dar y recibir ese amor. Sólo esto basta para que surja en nosotros el deseo de nacer de nuevo.

**3.- No te rindas, por favor no cedas,  
aunque el frío queme, aunque el miedo muerda,  
aunque el sol se esconda, y se calle el viento,  
aún hay fuego en tu alma aún hay vida en tus sueños.**

El fuego y el viento, junto al agua viva, son los símbolos más potentes para representar la *acción posibilitadora* que llevamos dentro, su fuerza creadora, su imprevisibilidad; su capacidad para generar sabiduría, sanación y belleza. Son símbolos del movimiento constante y del fluir silencioso de los procesos que gestan la vida.

El fuego de una persona se ve en sus ojos y en sus manos. El fuego de Jesús fue tremendamente cálido cuando miró a aquel hombre excluido por la lepra, a la mujer condenada por adulterio, a la mujer con hemorragias, a Pedro después de la traición. En su mirada pudieron ellos reencender sus vidas. Jesús no podía ya hacer otra cosa que despertar con su presencia.

Cuando el fuego de la verdad y del amor nos alcanza ya no tenemos nada que esconder, y precisamente aquellas cosas de nuestra vida que habríamos querido quitar, toda nuestra realidad más pobre, se convierte inesperadamente en lo único necesario para avivar la llama. Ése fuego sólo prende en nuestro vacío y en nuestra desnudez.

Una vez prendidos, toda la tarea es del fuego, y nuestro único trabajo es abandonarnos, sin oponer resistencias. Entonces podremos entendernos con el otro, valorar en su realidad última, en lo que se nos permite ver y en aquello que siempre nos permanecerá desconocido... se nos desvelará el amable don que guarda la vida de cada persona. La diversidad nos parecerá hermosa y fecunda, y, por unos instantes, podremos vernos en aquella luz que no divide, no excluye ni clasifica. Una luz que abre en nosotros *el ojo del corazón*, en el que podemos ver las cosas y a las personas *tal como son*, y en el que hay un lugar para cada expresión de la vida.

¿Podremos de verdad entendernos, reconocernos, hablando en mentalidades distintas, en registros espirituales distintos, en tonalidades opuestas, en los idiomas personales de cada quien...? (Hechos 2). Si nos atrevemos, podríamos oírnos y entendernos en un nuevo idioma... el idioma de liberación, de unificación, de perdón. **Por eso, diálogo es hoy, quizás el mejor nombre que podemos dar al amor.**

***4.- Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo.  
Porque existe el vino y el amor, es cierto.  
Porque no hay heridas que no cure el tiempo.***

Es tan necesario sentir bien adentro, este verso: “*que la vida es nuestra y nuestro también el deseo*”. ¿Qué ocurriría si nos preguntamos por nuestros deseos, por lo que soñamos, por aquello por lo que queremos brindar, por lo que amamos, por las heridas...? Y si, además de preguntarnos lo que deseamos y soñamos, pudiéramos vivirlo ¿Qué ocurriría? Se transformaría todo.

Desde el comienzo del mundo, el soplo de Dios crea armonía a partir del caos, poniendo la *distancia* justa entre cada criatura, dándole a cada una su lugar, el espacio que necesita para desplegar su ser. En esa *relación adecuada* cada brizna de hierba, cada montaña, cada ser que vive, tiene su lugar y su sentido.

El soplo de la vida que llevamos dentro prepara para el abrazo y la intimidad. Es perfume que se vierte sobre la herida, es unguento y bálsamo que alivia. Pasan los años y hay heridas que permanecen, ni el tiempo las cura, a no ser que las pongamos en las manos de nuestro creador para que nos ayude a recolocarlas en el entramado de nuestra vida y se conviertan en fuerza buena, transformadora, vivificadora.

***5.- Abrir las puertas, quitar los cerrojos, abandonar las murallas que te protegieron,  
vivir la vida y aceptar el reto, recuperar la risa, bajar la guardia y extender las manos,  
desplegar las alas e intentar de nuevo, celebrar la vida y retomar los cielos.***

Cerrojos, murallas, defensas... En las primeras etapas de nuestro proceso humano vamos envolviéndonos en una coraza. Nacemos frágiles y necesitamos protegernos. Y esa misma protección es la que, llegado el tiempo de la maduración, tendremos que soltar. Nuestro modo de blindarnos lo hemos necesitado para protegernos y salir adelante, es un modo que también nos endurece, nos crea rigideces, se queda impreso en la tensión de nuestros músculos y grabado en la forma de nuestro cuerpo. Y el día que aprendemos que ser vulnerables es ser humanos, no sabemos bien cómo *quitarnos la coraza*.

¿Cómo desarticular las fuerzas depredadoras del ego en nosotros? ¿Cómo quitar los cerrojos y bajar la guardia, y extender las manos?

¿Podemos soltar nuestra necesidad de seguridad?

Si nos atrevemos, experimentaremos una alegría que nada ni nadie nos podrá quitar.

A mayor desarme y a mayor indefensión, mayor transparencia y bienaventuranza. *Recuperar la risa y desplegar las alas* en los momentos más endurecidos de la realidad, es señal inequívoca de la plenitud humana. Que no nos extrañe que las personas más pobres y sencillas sean las más abiertas, las que pueden celebrar en medio de la adversidad, las que siguen esperando sin venirse abajo. ¡Qué paradójico! Allí donde hay carencia, vacío,... hay posibilidad.

Allí donde nuestro ego decrece (y tenemos que tener inmensa paciencia y humor con nosotros mismos para lograrlo), allí comienza nuestra realización auténtica. Comenzamos a ser llevados de la depredación a la donación, de retener a ofrecer, de sentirnos fragmentados a sabernos parte de la creación entera.

Así entonces, haremos memoria, *recordaremos* lo que estaba grabado en el corazón de la vida humana y habíamos olvidado, que provenimos de la misma fuente de vida y que todos los hilos de nuestra vida se mantendrán conectados.

Hay que descalzarse para entrar en el mundo que llevamos dentro, hacernos ligeros, no retener nada, y saber que ahora, es *el mejor momento*.

## ANEXO 5

### EVALUACIÓN DEL PARTICIPANTE - MÓDULO N° 18

COLEGIO: \_\_\_\_\_

NOMBRES Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

CÉDULA DE IDENTIDAD: \_\_\_\_\_

CARGO O DESEMPEÑO: \_\_\_\_\_

#### 1.- ASPECTOS ORGANIZATIVOS, ESTRATÉGICOS Y LOGÍSTICOS

[Ponderar del 1 al 4 los siguientes aspectos – el 4 es la máxima ponderación]

	ASPECTOS	PUNTOS
1	Material recibido en este Módulo	
2	Despliegue propagandístico y motivacional realizado por el Equipo Responsable del Módulo	
3	Manejo de herramientas y estrategias en el desarrollo del Módulo	
4	Atención dispensada por parte del Equipo Responsable del Módulo	
5	Ambiente de fraternidad, cercanía y cooperación	

#### 2.- ASPECTOS PROGRAMÁTICOS Y DE CONTENIDO

[Ponderar del 1 al 4 los siguientes aspectos – el 4 es la máxima ponderación]

	ASPECTOS	PUNTOS
1	Claridad de la temática o contenido del Módulo	
2	Importancia de este Módulo para mi formación	
3	Distribución adecuada de tiempos en el Plan del Módulo	
4	Nivel de trabajo y profundización en el Módulo	
5	Conexión que tiene este Módulo con la Acción Educativa de nuestro Colegio	

#### 3.- ASPECTOS SOBRE EL PARADIGMA PEDAGÓGICO IGNACIANO

[Ponderar del 1 al 4 los siguientes aspectos – el 4 es la máxima ponderación]

	ASPECTOS	PUNTOS
1	Nivel de manejo del PPI por parte del Equipo Responsable de este Módulo	
2	Sensibilidad lograda en el desarrollo del CONTEXTO (1er Momento del PPI)	
3	Dinamismo vivido en el desarrollo de la EXPERIENCIA (2° Momento del PPI)	
4	Profundidad alcanzada en el desarrollo de la REFLEXIÓN (3° Momento del PPI)	
5	Calidad lograda en el desarrollo de la ACCIÓN (4° Momento del PPI) en este Módulo	

**4.- ASPECTOS SOBRE PARTICIPACIÓN EN EL DESARROLLO DEL MÓDULO**

[Ponderar del 1 al 4 los siguientes aspectos – *el 4 es la máxima ponderación*]

	<b>ASPECTOS</b>	<b>PUNTOS</b>
1	Calidad del tiempo que dediqué personalmente a trabajar el material entregado	
2	Calidad del tiempo dedicado por los demás participantes a trabajar el material entregado (reflejado en las participaciones)	
3	Calidad de mi participación para el logro de este Módulo	
4	Nivel del trabajo en equipo por parte de todos los participantes del Módulo	
5	Implicación de los Directivos del Colegio para el logro del Módulo	

**5.- ¿QUÉ SUGIERO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**6.- ¿QUÉ AGRADEZCO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---