



DIÓCESIS DE YORO

COMISIÓN DE FORMACIÓN

PRIORIDADES PASTORALES 2023-2027



OBJETIVO GENERAL

Estructurar y potenciar un proceso de formación integral continuo, para que los agentes de pastoral puedan ofrecer un mejor servicio a la comunidad eclesial.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Organizar el equipo de formación parroquial y diocesano para favorecer el proceso formativo integral.
- Promover y consolidar espacios de formación integral en cada parroquia según sus necesidades.

LINEAS DE ACCION

- Organizar en cada parroquia un equipo que establezca el plan general de formación para un año orientado a los agentes de pastoral.
- Conformar un equipo diocesano que sistematice y anime a compartir las diversas experiencias parroquiales de formación y que presente propuestas formativas.
- Buscar o elaborar los materiales formativos necesarios para los procesos de formación parroquiales y subirlos a la página web de la diócesis.
- Organizar espacios festivos, de reflexión, oración y aprovechar otros que ya se tienen.



TALLER No. 1. CONÓCETE A TI MISMO



Gnosei seauton: “Conócete a ti mismo”. Entrada del Templo de Apolo, Delfos



“Conócete a ti mismo, porque nadie puede cambiar lo que no conoce” ...

ÍNDICE		
Presentación		3
Ejercicio 1°:	Conocerse a sí mismo desde el Espíritu	4
Ejercicio 2°:	Temperamento	8
Ejercicio 3°:	Personalidad	12
Ejercicio 4°:	Autoestima	17
Ejercicio 5°:	Autoconcepto	21
Ejercicio 6°:	Carácter	24
Ejercicio 7°:	Mi biografía personal	31
Ejercicio 8°:	Mis cualidades	32
Ejercicio 9°:	Yo y mi inteligencia	33
Ejercicio 10°	Balance general del Curso-Taller	37
Libros para leer		39



Parque Nacional Pico Píjol (2.282 mts)

“Uds son la luz del mundo. Una ciudad asentada sobre un monte ni se puede esconder” (Mt 5,14)

PRESENTACIÓN.

0. Como miembros de la Comisión Diocesana de formación, a través de ella, debemos ser luz para otros hermanos/as de nuestras Parroquias. *No podemos ocultar la luz.*
1. Este es el primer curso del Plan de formación de la Diócesis de Yoro dirigido a todos los animadores de nuestras Parroquias (miembros del Consejo Parroquial y CEL, CAE, Delegados de la Palabra de Dios, Catequistas, Ministros, Animadores de CEBs, de grupos juveniles, miembros de los Consejos Eclesiales locales y de los diversos movimientos apostólicos de la Parroquia).
2. Todos somos invitados a formarnos. Formarse es crecer, avanzar, abrirse a nuevos retos y exigencias, pero con un conocimiento mayor de la realidad, de nosotros, de Dios. Sin formación nos apagamos. *Si la sal pierde su sabor...* (Mt 5, 13). Como agentes pastorales de nuestras Parroquias debemos conocernos, conocer el mundo que nos rodea y conocer el mensaje de Jesús, el de su Palabra y el de nuestra Iglesia.
3. Nuestra tercera prioridad apostólica formula con bastante claridad el objetivo de la formación que debemos ofrecer a nuestros hermanos: ***“Un proceso de formación integral continuo, para que los agentes de pastoral puedan ofrecer un mejor servicio a la comunidad eclesial”***. Por eso el Plan de formación de nuestra Diócesis atiende tres áreas: nuestra realidad, los temas de teología básica, y la teología sistemática.
4. Nuestro proyecto diocesano de formación trata de cubrir tres áreas: Conocimiento de la realidad (personal y social), Teología sistemática (Eclesiología, Sacramentos...) y Teología bíblica. El presente curso *“Conócete a ti mismo”* se enmarca en el primer objetivo. Ha parecido a la Comisión que este primer curso ofreciera la oportunidad de un crecimiento personal de los y las agentes de Pastoral de nuestras Parroquias.
5. En el presente año 2024 nos proponemos, después de este Taller sobre el Conocimiento personal, ofrecer a nuestros hermanos/as de las Parroquias otros dos cursos, cuyos temas serán el Antiguo Testamento y la Cristología.
6. Corresponde a los diversos equipos de formación de cada Parroquia poner en marcha la difusión de este curso en sus sectores, zonas, movimientos y grupos pastorales de manera que todos podamos crecer en las dimensiones a las que se refiere nuestras Prioridades pastorales 2023-2027.
7. Esperamos el aporte de cada Parroquia en la línea de poder hacer más accesibles, claros y prácticos estos materiales de formación.



Hermanos en el Señor

Comisión de Formación
Diócesis de Yoro.



EJERCICIO 1. CONOCERSE A SÍ MISMO DESDE EL ESPÍRITU

La tarea de conocerse a uno mismo tiene su ciencia, si quiere hacerse cristianamente. Ninguna de las teorías psicológicas y filosóficas abarca el cosmos del conocimiento de sí mismo, agotándolo. Porque, “... ¿qué hombre conoce lo íntimo del hombre sino el espíritu del hombre que está en él? Del mismo modo, nadie conoce lo íntimo de Dios, sino el Espíritu de Dios” (1Cor 2,11).

Los textos bíblicos que pueden inspirar este tema pueden ser: 1ª Corintios 2, Romanos 12, Job 13,23; Salmo 4,4; Salmo 32,3-5; Salmo 77,6; Salmos 119,59; Jeremías 31,19; Lamentaciones 3,40; Ezequiel 18,27-28; Ageo 1,5-7; Lucas 15,17-24; 1 Corintios 11,27-31; 2 Corintios 13,3-5; Gálatas 6,4; 1 Juan 1,9; 1 Juan 3,20-21; Mateo 7,5; 2 Corintios 13,5.

Estos textos, en resumen, hablan de examinarnos, de meditar, de discernir, de reflexionar, de volver en nosotros mismos y convertirnos al Señor que siempre “*revela el hombre al propio hombre*” (Gaudium et Spes, n. 22), con toda nitidez y sinceridad, con toda verdad, con completa transparencia y con amor delicadísimo.

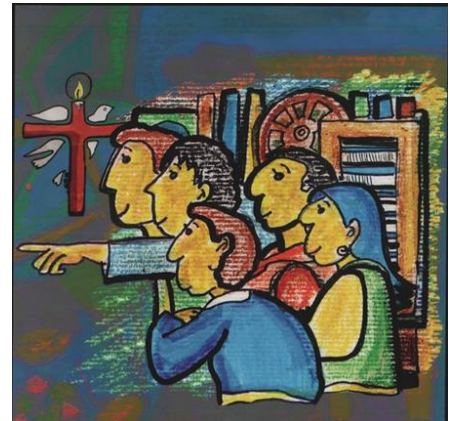
Tarea personal: Invoca al Espíritu Santo y, luego, selecciona al azar uno de estos textos y mira qué es lo que el Señor te señala para este tema.

No obstante, podemos aproximarnos también nosotros a este conocimiento de varias maneras, una de ellas puede realizarse a través de tres preguntas mágicas:

1. ¿Quién soy?
2. ¿A dónde voy?
3. ¿Con quién voy?

1. ¿Quién soy?

Así, con este orden, formularse y responder estas preguntas es garantía de conocer qué es lo que a uno le mueve por dentro, sus deseos más preciados. Estas cuestiones actúan a modo de motor y brújula orientada al norte de nuestros sueños. Es muy importante pararse a pensar, discernir y decidir responsablemente qué quieres en la vida. Cuando sabes qué es lo que quieres, puedes sentirte seguro y confiado en todo lo que hagas, sobre todo, si has puesto este querer en la Voluntad de Dios y le has pedido luz y gracia para que oriente tu querer (Flp. 2, 13).



Los cristianos hemos de dejar nuestra vida, más que a nuestro libre albedrío, a la Voluntad del Espíritu (como María, nuestra Madre (Lc1, 26)), que sabemos que siempre nos guiará por el mejor camino. Sin perder la propia libertad responsable, no debemos obviar que, si no asumimos la propia responsabilidad en la toma de decisiones, siempre nos saldrá al encuentro, en nuestra vida, otra persona u otra situación que tomen la decisión por ti, dejándote, de este modo, desprovisto de autonomía frente a tu suerte. Con esto, llega la frustración al sentir que eres como una marioneta, como un vehículo que otros manejan a su antojo.

Así como en un avión durante las indicaciones iniciales del vuelo avisan que, antes de poner la mascarilla de oxígeno al bebé o al niño, la ponga a usted mismo; así también no somos útiles para el servicio, para ayudar a los demás, si no estamos en condiciones de ayudar por la falta de conocimiento y salud de nosotros mismos. Es importante estar uno bien, para poder socorrer al otro, para poder servir, sin obstruir en la Iglesia. Porque hay que reconocer que quien no se conoce

a sí mismo y convierte al Señor todo lo malo en nuestras comunidades parroquiales, siempre termina siendo motivo de división y un anti testimonio cristiano.

Cuando no conocemos nuestras capacidades, nuestros alcances y nuestros límites, terminamos viviendo la vida que otros nos diseñan o terminamos siendo obstáculo en la vida familiar y comunitaria, porque no conocemos nuestros alcances y nuestros límites; porque nos creemos más de lo que somos y despreciamos, o porque nos consideramos poca cosa y no contribuimos con nuestras cualidades al bien común.

2. Dinámica grupal: Haz una lista tú mismo o platica con otro, cuáles son tus capacidades (¿para qué eres bueno?), tus cualidades, tus virtudes. Luego, haz otra lista o platica con otro cuáles son tus límites (¿para qué no eres bueno?), tus defectos, tus vicios.

Los valores que te mueven a hacer son de vital importancia. Conocer los valores que nos mueven como personas pueden estar relacionados con la familia, mi nivel socio-económico o socio-cultural pero, sobre todo, con mi condición religiosa. A veces, nuestros valores-motor, no son realmente cristianos, sino que están contaminados de mundanidad y/carnalidad.

Tarea personal: En el cuadro siguiente tienes una lista de los muchos valores que, a veces, nos guían. Encuentra los cinco valores que más te representan y por los que vives la vida con dignidad y alegría, y añade alguno, si tú crees que falta en la lista.

- | | | |
|------------------|----------------|-----------------|
| Honestidad. | Armonía. | Objetividad. |
| Tolerancia. | Ambición. | Puntualidad. |
| Libertad. | Altruismo. | Aprender. |
| Compasión. | Confianza. | Fidelidad. |
| Equidad. | Coraje. | Generosidad. |
| Comprensión. | Valentía. | Honor. |
| Disciplina. | Modestia. | Honradez. |
| Paciencia. | Perseverancia. | Fortaleza. |
| Prudencia. | Solidaridad. | Discernimiento. |
| Gratitud. | Voluntad. | Empatía. |
| Abnegación. | Autodominio. | Cortesía. |
| Respeto. | Superación. | Colaboración |
| Responsabilidad. | Laboriosidad. | |
| Lealtad. | Magnanimidad. | |

Esto es sólo una idea de los que tú consideras tus cinco o seis valores más preciados. Date cuenta que, si en realidad es así, ellos conducen o guían la mayor parte de tus decisiones. Cada vez que se te plantee un dilema o problema o necesidad de decidir, pregúntate cuál de las opciones llega a estar más en consonancia con tus valores. Pero también interrógate si esos valores están de acuerdo con una vida verdaderamente en Cristo.

Vivir una vida realmente según el Espíritu es un cambio drástico, radical, pero que siempre te llevará a sentirte mejor, sentirás que tu vida fluye con alegría y paz, y tendrás mucho ánimo para llevar a cabo los proyectos que deseas realizar, sabiendo que son los que agradan a Dios y que te llevan a tu plenitud.

Tarea personal. ¿Cómo te ves y cómo te ven?

2. ¿A dónde voy?

Cuando trabajas en conocerte a ti mismo estás descubriendo tus fortalezas y debilidades. Tus fortalezas te hacen sobresalir en lo bueno que eres, aquello en lo que tienes destreza y se te da bien y apenas te cuesta llevarlo a cabo; te hacen sentir bien contigo mismo. Las debilidades son aquellos rasgos y actitudes que te hacen perder la paz, te alteran los nervios, te frustran; aquello que te cuesta un montón hacer porque no se te da bien.

Pero esto último, no necesariamente debería ser así. Cuando conocemos los ingredientes que tenemos a nuestra disposición para preparar nuestro platillo de servicio, es cuando podemos decidir la receta que queremos elaborar. Es como tener un móvil de última generación y no saber utilizar todas las funciones. ¿Cómo vamos a poder desarrollar todo nuestro potencial si no conocemos de qué armas disponemos y también cuáles son nuestros límites en los que necesitamos pedir ayuda y, así, complementarnos en la comunidad, en la familia, en el trabajo?

Así como el universo está en continua expansión desde la creación, así también nosotros, como parte del mismo, nos expandimos cuando nos conocemos a nosotros mismos y desarrollamos nuestras cualidades innatas y mejoramos aquellas en las que no somos tan diestros, dejándonos complementar.

La vida se lleva a plenitud y expande por medio de la riqueza de las experiencias de aprendizaje de cada día, si somos observadores y discernimos según el Espíritu. Conocerse a uno mismo es mucho más que una cuestión psicológica; es algo que repercute en todas las áreas de nuestra vida porque, en base a esas decisiones mejor o peor tomadas, vas a obtener unos resultados más acordes o más distantes de un verdadero servicio en el amor y de la consiguiente realización personal.

Conocerse a uno mismo es tan importante que nos permite tomar conciencia y responsabilidad de nuestros actos; nos señala un sin número de áreas dónde podemos desarrollarnos; nos anima a establecer nuevas metas, aquellas que nos harán estar en paz con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea, porque sabemos que son buenas y que a Dios le agradan (cfr. Rom 12, 2); NOS INDICA HACIA DÓNDE VAMOS. Hay muchas razones por las que conviene conocerse a uno mismo. Algunas de ellas:

- Te honra: porque eres la única persona que va a vivir contigo toda la vida.
- Aumentas la autoestima. Eres feliz, porque tus verdaderas necesidades quedan cubiertas ya que te acercan a Dios y a lo que tú quieres en la vida.
- Te motiva, te inspira a que lleves a cabo aquellas experiencias que te llenan, te apasionan.
- Conoces nuevas habilidades que puedes desarrollar o hasta dónde puedes llegar con las que tienes.
- Reconoces tu propia inteligencia, tus emociones y la voluntad y paciencia que necesitas para llegar a obtener tus objetivos: Como san Francisco de Asís: “Comienza haciendo lo que es necesario, después, lo que es posible y, de repente, estarás haciendo lo imposible”.
- Eres coherente, sientes, piensas, hablas y actúas con la libertad de los hijos de Dios, que es libertad en el amor: “Ama y haz lo que quieras”, decía San Agustín.

- Vives tu vida sin culpa, reconociendo aquello de lo que te tienes que arrepentir y modificándolo confiando en la gracia y con humildad. Vives con menos tensión, menos estrés, más tranquilidad.
- Reconoces tus errores, porque los conoces, y aprendes de ellos y te superas.

3. ¿Con quién voy?

Conocerse a uno mismo ayuda a eliminar la tentación de la que habla Santa Teresita del Niño Jesús: Preocuparnos por el futuro. No querrás más controlar el futuro porque conoces que no está dentro de tus alcances el hacerlo, como dice el salmo 130: *“Señor, mi corazón no es ambicioso, ni mis ojos altaneros; no pretendo grandezas que superan mi capacidad; sino que acallo y modero mis deseos, como un niño en brazos de su madre. Espere Israel en el Señor ahora y por siempre”*.

Tarea personal: Detente un momento, toma tu Biblia, ábrela en el Salmo 123 y lee. Reflexiona.

Cuantas veces, siendo cristianos, sacerdotes, religiosas, delegados, catequistas, ministros extraordinarios de la Eucaristía, ... olvidamos que el Señor está con nosotros, que Él es el fiel y buen Pastor que me acompaña siempre, “aunque camine por cañadas oscuras”. Que Él es el Alfa y el Omega, el Primero y el Último, el Principio y el Fin (cfr. Ap 22,13ss), dueño del tiempo y de la historia.

Celebra tu vida, celebra tu familia, celebra tu comunidad, celebra tu trabajo, ... piensa que hoy es el único día que, por lo pronto, vivimos. No conviene quedarse en el ayer, porque ya pasó y ya no es; ni en el mañana, porque aún no ha llegado. Reconoce tu absoluta dependencia del YO SOY (Ex 3,14).

Piensa todas las personas que el Señor te ha puesto (comenzando por las Tres Divinas Personas, siguiendo con Nuestra Madre Santísima, los Ángeles y los Santos) en tu vida para que caminen contigo y no vayas solo(a), sino que cuentes con su apoyo y también seas apoyo para ellas.

¿Quién no ha encontrado a la típica persona que siempre sale serio en las fotos? Lo que le pasa es que está desenfocada, fuera del aquí y ahora, de sus verdaderos deseos en la vida, ignorando la compañía que el Señor le ha dado para que le acompañe. Quizás esté dejando llevarse por el “qué dirán”, por el “cómo me veo”, por el no querer mostrarse como es porque no sabe si es lo que la sociedad espera de ella.

Tener conciencia de con quién voy; caminar con otros hacia un futuro trascendente, sin olvidar nuestras responsabilidades en el aquí y ahora; esperar, junto con los que me rodean, una vida más plena (el cielo); y CAMINAR JUNTOS (sinodalidad) para lograrlo, es fuente de paz, de armonía, de ánimo para buscar en todo amar y servir.



EJERCICIO 2A. TEMPERAMENTO.

Revisame, Señor, y ponme a prueba, explora mi interior y mi conciencia. (Sal. 26. 2)

Es el modo espontáneo de reaccionar una persona ante una impresión que afecta primeramente sus sentimientos. Nacemos ya con un temperamento. Es algo natural, no se puede cambiar, se puede educar. Lo que importa es conocer qué tipo de temperamento tengo, para educar, perfeccionar, aprovechar las cualidades y corregir los defectos o limitaciones. Veamos los diversos temperamentos:

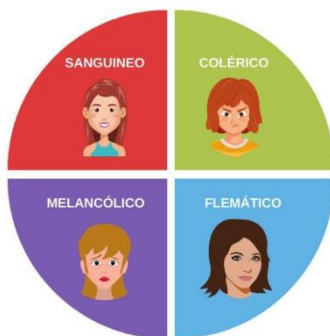
I. TEMPERAMENTO COLÉRICO.

- 1. Lo distintivo:** Ante influjo externo, se excita pronto, de modo violento y la emoción dura por tiempo.
- 2. Cualidades:** Aspiración y entusiasmo por lo grande. Fuerte de voluntad ante las dificultades, apasionado al emprender, deseo de dominar, mandar y organizar. Constante, activo y eficiente. Tiene paciencia y fortaleza en los sufrimientos. Es digno de confianza y fiel en guardar secretos.
- 3. Defectos:** Orgullo, apegado mismo, caprichoso y egoísta, despreciando a otros. La cólera o enojo profundo ante ofensas, Hasta odio, rencor y deseo de venganza, ni le gusta humillarse. La hipocresía, o sea el fingir fraudes y mentiras. Si es castigado, no corrige sus vicios, los oculta. Insensibilidad ante el dolor ajeno. Para lograr su propio bien puede pasar sobre la felicidad de otros.
- 4. Para que crezca:** Inspirarse en grandes pensamientos o ideales, en la meditación diaria, buenas lecturas, grandes testimonios, perseverancia en pedir ayuda y humildad a Dios, pedir consejo y dirección, creerse instrumento de Dios y servidor del prójimo, luchar contra el orgullo y la ira.
- 5. Cómo acompañarle:** No emplear a dureza, proponerle razones y motivos, alimentar su voluntad.

II. TEMPERAMENTO SANGUÍNEO.

- 1. Lo distintivo:** Se excita rápida y fuertemente por cualquier impresión, su reacción es de poca duración y su recuerdo no provoca fácilmente nuevas emociones. Es superficial, inconstante. Interés por las cosas exteriores, serena concepción de la vida. Carencia de pasiones arraigadas.
- 2. Cualidades:** Comunicativo y simpático, afable y alegre, atento y obsequioso, sensible y compasivo. Sincero y fácil para desahogarse, facilidad para notar los defectos sin herir y para amonestar sin lastimar, olvida pronto las ofensas y no guarda rencor, dócil y sumiso con la autoridad.
- 3. Defectos:** Fácilmente excitable. Poco profundo en los juicios y decisiones. No es firme en lo que emprende. Se guía mucho por los sentidos y estados de ánimo.
- 4. Para que crezca:** Ejercitarse en la reflexión para proceder con asertividad y seguridad, ejercitarse diariamente en la mortificación de los sentidos, dócil a la dirección espiritual y al consejo de los buenos, aridez de larga duración le ayudara a purificarse, perfeccionar sus cualidades.
- 5. Cómo acompañarle:** Que no deje trabajos comenzados, cumpla promesas y propósitos, desarrolle confidencialidad, domine los sentidos y se habitúe al orden, dejando malas compañías por su facilidad en dejarse convencer, fomentar la jovialidad y optimismo en sus justos límites.

III. TEMPERAMENTO MELANCÓLICO.



- 1. Lo distintivo:** Reacción débil y honda ante acontecimientos, más si se repiten. Tiende a la reflexión, corazón lleno de grandes y tiernos afectos, ama la soledad, seria concepción de la vida;
- 2. Cualidades:** Facilidad y gusto por la oración mental; en el trato con Dios halla mucha paz, su deseo de hacer el bien le hace un gran servidor de los demás.
- 3. Defectos:** Muy reservado, indeciso, fácil al desaliento, tímido. Lento y pesado: en pensar, en el hablar y trabajar. Orgullosa con su falsa humildad. Angustia interna por falta de fe y de confianza en Dios, pesimista, desconfiado, se indigna fácilmente ante la injusticia, no olvida ofensas, le cuesta superar antipatías, pesimista, desagradable, imprudente y desequilibrado si corrige a otros.

4. Para que crezca: Confiar en Dios, superar desconfianza y pesimismo, reaccionar contra la tristeza, ver lo positivo. Fomentar cualidades y compasión por otros. Aprovechar sus cualidades de reflexión y vida interior, fidelidad y abnegación. Lucha constante contra la timidez y la indecisión, esforzarse en adaptarse a los demás y no atenerse.

5. Cómo acompañarle: Comprenderlo, ganarse su confianza con el testimonio y buscando desinterés en su bien. Alentarlo y evitar brusquedades y asperezas, exhortarlo al trabajo sin agobiarlo, tratarlo con amabilidad y prudencia.

IV. TEMPERAMENTO FLEMÁTICO.

1. Lo distintivo: Reacción débil, poco duradera a las impresiones. Poco interés por las cosas, las de fuera de él, desganado para el trabajo, propensión al descanso; no hay prisa, se mueve lentamente.

2. Cualidades: Trabajo lento pero constante, no se irrita fácilmente ante insultos, fracasos o dolencias, tranquilo y discreto, previsor, no lo dominan las pasiones, ni exige grandes cosas en la vida, cierta facilidad para las ciencias exactas.

3. Defectos: Propenso al descanso, comer y beber, pereza y negligente en cumplir sus obligaciones, carece de energía y decisión para grandes cosas y elevados ideales, poca imaginación y sensibilidad.

4. Para que crezca: Que reafirme su voluntad y decisión, incluso ejercitándose físicamente. Que apueste de verdad por sus trabajos, tareas y compromisos.

5. Cómo acompañarle: con paciencia, respeto y cariño por su pasividad, desinterés, ayudarle a ser responsable y ordenado, aprovechar sus cualidades positivas de calma, serenidad y juicio práctico.

TEMPERAMENTOS MIXTOS

Muchas veces el temperamento es mixto, es decir, hay un temperamento predominante que está mezclado con otro temperamento que equilibra las cualidades y defectos.

1. TEMPERAMENTO COLÉRICO – SANGUÍNEO: La excitación y la reacción es instantánea, la impresión es pasajera, la soberbia se mezcla con la vanidad, su ira y terquedad se templan y moderan, su corazón se ablandó, es una mezcla feliz.

2. TEMPERAMENTO SANGUÍNEO – COLÉRICO: Las características del sanguíneo pasan a primer plano. La excitación y la reacción se siguen inmediatamente con violencia, la impresión no se pierde tan pronto. Los defectos del sanguíneo como la ligereza, superficialidad, distracción y locuacidad, están mejoradas por la seriedad y firmeza del Temperamento colérico.

3. TEMPERAMENTO COLÉRICO – MELANCÓLICO Y MELANCÓLICO – COLÉRICO: Entran en unión dos temperamentos serios y apasionados: el orgullo, terquedad y la ira del colérico con el carácter gruñón, rudo y entristecido del melancólico. Necesita mucho dominio de sí mismo para alcanzar paz y no generar dificultades a los demás.

4. TEMPERAMENTO MELANCÓLICO – SANGUÍNEO: susceptible, reacción débil impresión pasajera. El sanguíneo le aporta su movilidad, alegría, serenidad superficialidad e inconstancia. Son personas incapaces de ofender a nadie.

5. TEMPERAMENTO MELANCÓLICO – FLEMÁTICO: personas con sentido común, lo gruñón, huraño y pensador lo reemplazan con el sosiego y la insensibilidad. No se escandalizan fácilmente, soportan insultos, son tranquilos y constantes.

EJERCICIO 2B. PERFIL PERSONAL

INSTRUCCIONES: En cada una de las siguientes líneas de cuatro palabras, coloque una X delante de la palabra con la que Usted más se identifica.

FORTALEZAS

1	<input type="checkbox"/> Animado	<input type="checkbox"/> Aventurero	<input type="checkbox"/> Analítico	<input type="checkbox"/> Adaptable
2	<input type="checkbox"/> Persistente	<input type="checkbox"/> Juguetón	<input type="checkbox"/> Persuasivo	<input type="checkbox"/> Placido
3	<input type="checkbox"/> Sumiso	<input type="checkbox"/> Abnegado	<input type="checkbox"/> Sociable	<input type="checkbox"/> Decidido
4	<input type="checkbox"/> Considerado	<input type="checkbox"/> Controlado	<input type="checkbox"/> Competitivo	<input type="checkbox"/> Convincente
5	<input type="checkbox"/> Entusiasta	<input type="checkbox"/> Respetuoso	<input type="checkbox"/> Reservado	<input type="checkbox"/> Inventivo
6	<input type="checkbox"/> Contento	<input type="checkbox"/> Sensible	<input type="checkbox"/> Autosuficiente	<input type="checkbox"/> Enérgico
7	<input type="checkbox"/> Planificador	<input type="checkbox"/> Paciente	<input type="checkbox"/> Positivo	<input type="checkbox"/> Activista
8	<input type="checkbox"/> Seguro	<input type="checkbox"/> Espontáneo	<input type="checkbox"/> Puntual	<input type="checkbox"/> Tímido
9	<input type="checkbox"/> Ordenado	<input type="checkbox"/> Atento	<input type="checkbox"/> Abierto	<input type="checkbox"/> Optimista
10	<input type="checkbox"/> Amigable	<input type="checkbox"/> Fiel	<input type="checkbox"/> Chistoso	<input type="checkbox"/> Dominante
11	<input type="checkbox"/> Osado	<input type="checkbox"/> Encantador	<input type="checkbox"/> Diplomático	<input type="checkbox"/> Detallista
12	<input type="checkbox"/> Alegre	<input type="checkbox"/> Constante	<input type="checkbox"/> Culto	<input type="checkbox"/> Confiado
13	<input type="checkbox"/> Idealista	<input type="checkbox"/> Independiente	<input type="checkbox"/> Inofensivo	<input type="checkbox"/> Inspirador
14	<input type="checkbox"/> Cálido	<input type="checkbox"/> Decisivo	<input type="checkbox"/> Humor seco	<input type="checkbox"/> Introspectivo
15	<input type="checkbox"/> Conciliador	<input type="checkbox"/> Músico	<input type="checkbox"/> instigador	<input type="checkbox"/> Cordial
16	<input type="checkbox"/> Considerado	<input type="checkbox"/> Tenaz	<input type="checkbox"/> Hablador	<input type="checkbox"/> Tolerante
17	<input type="checkbox"/> Escucha	<input type="checkbox"/> Leal	<input type="checkbox"/> Líder	<input type="checkbox"/> Vivaz
18	<input type="checkbox"/> Contento	<input type="checkbox"/> Jefe	<input type="checkbox"/> Organizado	<input type="checkbox"/> Listo
19	<input type="checkbox"/> Perfeccionista	<input type="checkbox"/> Permisivo	<input type="checkbox"/> Productivo	<input type="checkbox"/> Popular
20	<input type="checkbox"/> Jovial	<input type="checkbox"/> atrevido	<input type="checkbox"/> Buen Comportamiento	<input type="checkbox"/> Equilibrado

DEBILIDADES

21	<input type="checkbox"/> Estridente	<input type="checkbox"/> Mandón	<input type="checkbox"/> Apocado	<input type="checkbox"/> Soso
22	<input type="checkbox"/> Indisciplinado	<input type="checkbox"/> Antipático	<input type="checkbox"/> Sin entusiasmo	<input type="checkbox"/> Implacable
23	<input type="checkbox"/> Reticente	<input type="checkbox"/> Resentido	<input type="checkbox"/> Resistente	<input type="checkbox"/> Repetidor
24	<input type="checkbox"/> Exigente	<input type="checkbox"/> Temeroso	<input type="checkbox"/> Olvidadizo	<input type="checkbox"/> Franco
25	<input type="checkbox"/> Impaciente	<input type="checkbox"/> Inseguro	<input type="checkbox"/> Indeciso	<input type="checkbox"/> Interrumpible
26	<input type="checkbox"/> Impopular	<input type="checkbox"/> No comprometido	<input type="checkbox"/> Imprevisible	<input type="checkbox"/> Frio
27	<input type="checkbox"/> Terco	<input type="checkbox"/> Descuidado	<input type="checkbox"/> Difícil contentar	<input type="checkbox"/> Tolerante
28	<input type="checkbox"/> Insípido	<input type="checkbox"/> Pesimista	<input type="checkbox"/> Orgullosa	<input type="checkbox"/> Vacilante
29	<input type="checkbox"/> Iracundo	<input type="checkbox"/> Sin Motivación	<input type="checkbox"/> Argumentador	<input type="checkbox"/> Taciturno
30	<input type="checkbox"/> Ingenuo	<input type="checkbox"/> Negativo	<input type="checkbox"/> Nervioso	<input type="checkbox"/> Desprendido
31	<input type="checkbox"/> Ansioso	<input type="checkbox"/> abstraído	<input type="checkbox"/> Adicto al trabajo	<input type="checkbox"/> Indiferente
32	<input type="checkbox"/> Susceptible	<input type="checkbox"/> Indiscreto	<input type="checkbox"/> Tímido	<input type="checkbox"/> Manipulador
33	<input type="checkbox"/> Dudoso	<input type="checkbox"/> Desorganizado	<input type="checkbox"/> Dominante	<input type="checkbox"/> Escéptico
34	<input type="checkbox"/> Inconsistente	<input type="checkbox"/> Introvertido	<input type="checkbox"/> Intolerante	<input type="checkbox"/> Emocional
35	<input type="checkbox"/> Desordenado	<input type="checkbox"/> Moroso	<input type="checkbox"/> Quejumbroso	<input type="checkbox"/> Atolondrado
36	<input type="checkbox"/> Lento	<input type="checkbox"/> Testarudo	<input type="checkbox"/> Ostentoso	<input type="checkbox"/> Precipitado
37	<input type="checkbox"/> Solitario	<input type="checkbox"/> Prepotente	<input type="checkbox"/> Perezoso	<input type="checkbox"/> Caprichoso
38	<input type="checkbox"/> Sin ambición	<input type="checkbox"/> Suspica	<input type="checkbox"/> Malgeniado	<input type="checkbox"/> Divagador
39	<input type="checkbox"/> Vengativo	<input type="checkbox"/> Inquieto	<input type="checkbox"/> Deprimido	<input type="checkbox"/> Hablador
40	<input type="checkbox"/> comprometido	<input type="checkbox"/> Crítico	<input type="checkbox"/> Astuto	<input type="checkbox"/> Variable

EJERCICIO 2C. HOJA DE RESULTADOS

Anote cada x en la hoja de resultados y sume cada columna

FORTALEZAS

	SANGUÍNEO	COLÉRICO	MELANCOLICO	FLEMÁTICO
1	<input type="checkbox"/> Animado	<input type="checkbox"/> Aventurero	<input type="checkbox"/> Analítico	<input type="checkbox"/> Adaptable
2	<input type="checkbox"/> Juguetón	<input type="checkbox"/> Persuasivo	<input type="checkbox"/> Persistente	<input type="checkbox"/> Placido
3	<input type="checkbox"/> Sociable	<input type="checkbox"/> Decidido	<input type="checkbox"/> Abnegado	<input type="checkbox"/> Sumiso
4	<input type="checkbox"/> Convincente	<input type="checkbox"/> Competitivo	<input type="checkbox"/> Considerado	<input type="checkbox"/> Controlado
5	<input type="checkbox"/> Entusiasta	<input type="checkbox"/> Inventivo	<input type="checkbox"/> Respetuoso	<input type="checkbox"/> Reservado
6	<input type="checkbox"/> Enérgico	<input type="checkbox"/> Autosuficiente	<input type="checkbox"/> Sensible	<input type="checkbox"/> Contento
7	<input type="checkbox"/> Activista	<input type="checkbox"/> Positivo	<input type="checkbox"/> Planificador	<input type="checkbox"/> Paciente
8	<input type="checkbox"/> Espontáneo	<input type="checkbox"/> Seguro	<input type="checkbox"/> Puntual	<input type="checkbox"/> Tímido
9	<input type="checkbox"/> Optimista	<input type="checkbox"/> Abierto	<input type="checkbox"/> Ordenado	<input type="checkbox"/> Atento
10	<input type="checkbox"/> Chistoso	<input type="checkbox"/> Dominante	<input type="checkbox"/> Fiel	<input type="checkbox"/> Amigable
11	<input type="checkbox"/> Encantador	<input type="checkbox"/> Osado	<input type="checkbox"/> Detallista	<input type="checkbox"/> Diplomático
12	<input type="checkbox"/> Alegre	<input type="checkbox"/> Confiado	<input type="checkbox"/> Culto	<input type="checkbox"/> Constante
13	<input type="checkbox"/> Inspirador	<input type="checkbox"/> Independiente	<input type="checkbox"/> Idealista	<input type="checkbox"/> Inofensivo
14	<input type="checkbox"/> Cálido	<input type="checkbox"/> Decisivo	<input type="checkbox"/> Introspectivo	<input type="checkbox"/> Humor seco
15	<input type="checkbox"/> Cordial	<input type="checkbox"/> Instigador	<input type="checkbox"/> Músico	<input type="checkbox"/> Conciliador
16	<input type="checkbox"/> Hablador	<input type="checkbox"/> Tenaz	<input type="checkbox"/> Considerado	<input type="checkbox"/> Tolerante
17	<input type="checkbox"/> Vivaz	<input type="checkbox"/> Líder	<input type="checkbox"/> Leal	<input type="checkbox"/> Escucha
18	<input type="checkbox"/> Listo	<input type="checkbox"/> Jefe	<input type="checkbox"/> Organizado	<input type="checkbox"/> Contento
19	<input type="checkbox"/> Popular	<input type="checkbox"/> Productivo	<input type="checkbox"/> Perfeccionista	<input type="checkbox"/> Permisivo
20	<input type="checkbox"/> Jovial	<input type="checkbox"/> Atrevido	<input type="checkbox"/> Buen comportamiento	<input type="checkbox"/> Equilibrado
TOTAL				

DEBILIDADES

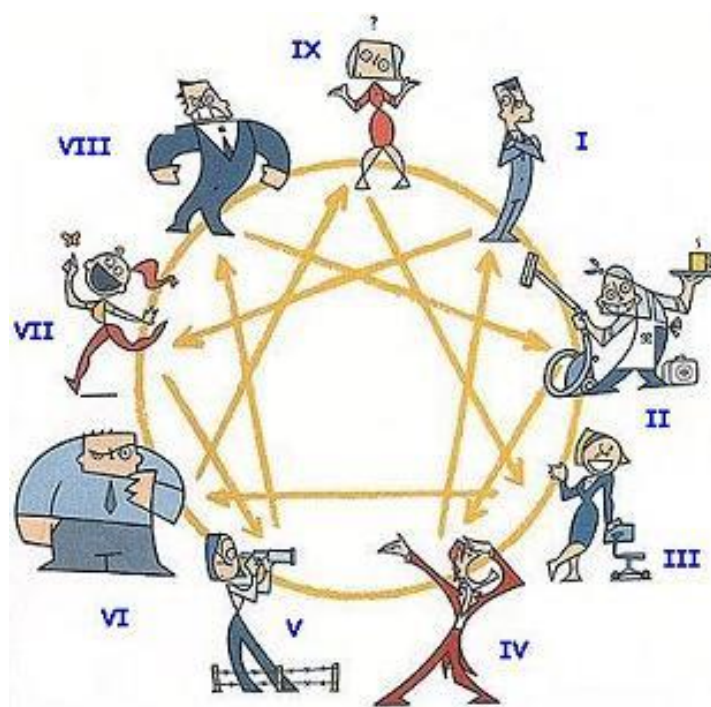
	SANGUÍNEO	COLÉRICO	MELANCULICO	FLEMÁTICO
21	<input type="checkbox"/> Estridente	<input type="checkbox"/> Mandón	<input type="checkbox"/> Apocado	<input type="checkbox"/> Soso
22	<input type="checkbox"/> Indisciplinado	<input type="checkbox"/> Antipático	<input type="checkbox"/> Sin entusiasmo	<input type="checkbox"/> Implacable
23	<input type="checkbox"/> Repetidor	<input type="checkbox"/> Resistente	<input type="checkbox"/> Resentido	<input type="checkbox"/> Reticente
24	<input type="checkbox"/> Olvidadizo	<input type="checkbox"/> Franco	<input type="checkbox"/> Exigente	<input type="checkbox"/> Temeroso
25	<input type="checkbox"/> Interrumpible	<input type="checkbox"/> Impaciente	<input type="checkbox"/> Inseguro	<input type="checkbox"/> Indeciso
26	<input type="checkbox"/> Imprevisible	<input type="checkbox"/> Frio	<input type="checkbox"/> No comprometido	<input type="checkbox"/> Impopular
27	<input type="checkbox"/> Descuidado	<input type="checkbox"/> Terco	<input type="checkbox"/> Difícil contentar	<input type="checkbox"/> Vacilante
28	<input type="checkbox"/> Tolerante	<input type="checkbox"/> Orgullosa	<input type="checkbox"/> Pesimista	<input type="checkbox"/> Insípido
29	<input type="checkbox"/> Iracundo	<input type="checkbox"/> Argumentador	<input type="checkbox"/> Sin Motivación	<input type="checkbox"/> Taciturno
30	<input type="checkbox"/> Ingenuo	<input type="checkbox"/> Nervioso	<input type="checkbox"/> Negativo	<input type="checkbox"/> Desprendido
31	<input type="checkbox"/> Egocéntrico	<input type="checkbox"/> Adicto al trabajo	<input type="checkbox"/> Abstraído	<input type="checkbox"/> Ansioso
32	<input type="checkbox"/> Hablador	<input type="checkbox"/> Indiscreto	<input type="checkbox"/> Susceptible	<input type="checkbox"/> Tímido
33	<input type="checkbox"/> Desorganizado	<input type="checkbox"/> Dominante	<input type="checkbox"/> Deprimido	<input type="checkbox"/> Dudoso
34	<input type="checkbox"/> Inconsistente	<input type="checkbox"/> Intolerante	<input type="checkbox"/> Introverso	<input type="checkbox"/> Indiferente
35	<input type="checkbox"/> Desordenado	<input type="checkbox"/> Manipulador	<input type="checkbox"/> Moroso	<input type="checkbox"/> Quejumbroso
36	<input type="checkbox"/> Ostentoso	<input type="checkbox"/> Testarudo	<input type="checkbox"/> Escéptico	<input type="checkbox"/> Lento
37	<input type="checkbox"/> Emocional	<input type="checkbox"/> Prepotente	<input type="checkbox"/> Solitario	<input type="checkbox"/> Perezoso
38	<input type="checkbox"/> Atolondrado	<input type="checkbox"/> Malgeniado	<input type="checkbox"/> Suspica	<input type="checkbox"/> Sin Ambición
39	<input type="checkbox"/> Inquieto	<input type="checkbox"/> Precipitado	<input type="checkbox"/> Vengativo	<input type="checkbox"/> Poca Voluntad
40	<input type="checkbox"/> Variable	<input type="checkbox"/> Astuto	<input type="checkbox"/> Comprometedor	<input type="checkbox"/> Crítico
TOTAL				

UNIDO

TOTAL

EJERCICIO 3A. PERSONALIDAD (Eneagrama)

El Eneagrama es un método psicológico, nacido en Oriente, útil para conocer la personalidad propia. Yo no puedo cambiar mi personalidad, pero puedo crecer dentro de ella. El Eneagrama analiza las personalidades dividiéndolas en nueve tipos (*enea*, en griego), cada uno representado con un número, un cierto modelo de pensamiento, sentimientos y patrones de conducta. Claro que nunca es exactamente igual que cada persona, que es irrepetible, pero me puede ayudar puede servir para conocerme y crecer como persona.



LOS NUEVE TIPOS DE PERSONALIDAD

1. EL REFORMADOR - Idealista, principios. Éticos, concienzudo. Miran el bien/mal. Profesan y defienden ideas; hacen el bien, pero temen cometer errores. Organizados, ordenados y a veces críticos y perfeccionistas. Reprimen la ira e impaciencia. En su estado más sano son: sabios, realistas nobles y moralmente heroicos. Tipo país: China. Animal: perro pequinés

2. EL AYUDADOR – Preocupado, empáticos, sinceros, cálidos. Amigos, generosos y sacrificados; a veces sentimentales, halagadores y complacientes. Les gusta estar cerca de otros y hacer cosas por otros para ser necesarios. Les cuesta hacerse cargo de ellos mismos y reconocer sus propias necesidades. En su mejor estado: generosos y altruistas y tienen amor incondicional por ellos mismos y otros. Tipo país: Italia. Animal: El gato

3. EL TRIUNFADOR – Adaptable, orientado al éxito. Seguros de sí mismos, atractivos y encantadores. Ambiciosos, competentes y enérgicos, buscan avance personal. Preocupados de la imagen y lo que los demás piensen de ellos. Problemas con competitividad y la promoción en el trabajo. En su mejor estado: Auténticos, se aceptan y son lo que dicen. Modelos que inspiran a otros. Tipo país: Estados Unidos. Animal: Pavo real.

4. EL INDEPENDIENTE - Romántico, introspectivo. Conscientes de sí mismos, sensibles, reservados y callados. Se muestran, emocionalmente honestos, y personales; a veces temperamentales y egocéntricos. No se acercan a otros por sentirse vulnerables y defectuosos, pueden ser mirar en menos estilos de vidas comunes. Problemas con autoindulgentes y pena de sí mismos. En su mejor estado: inspirados y altamente creativos, capaces de renovarse a sí mismos y transformar sus experiencias. Tipo país: Irlanda. Animal: Perro San Bernardo.

5. EL INVESTIGADOR - Intenso, cerebral. Alertas, profundos y curiosos. Capacidad de concentración y foco en el desarrollo de ideas y destrezas complejas. Independientes e innovadores; pueden volverse preocupados con sus pensamientos y construcciones imaginarias. Se vuelven desconectados, pero intensos. Problemas con aislamiento, excentricidad y nihilismo. En su mejor estado: Pioneros visionarios, adelantados a su tiempo y capaces de ver el mundo de una forma completamente distinta. Tipo país: Alemania. Animal: El zorro.

6. EL LEAL - Comprometido, busca lo seguro. Confiables, trabajadores y responsables; a veces se ponen a la defensiva. Evasivos y muy ansiosos, estresándose y quejándose. Muy precavidos e indecisos, pueden ser reactivos, desafiantes y rebeldes. Problemas con duda y sospecha. En su mejor estado: estables internamente, confiados en sí mismos, apoyadores de los débiles y sin poder. Tipo país: Orientales. Animal: Conejo.

7. EL ENTUSIASTA - Ocupado, productivo. Versátil, optimista y espontáneo. Juguetón, prácticos; pueden abarcar mucho, dispersos y poco disciplinados. Buscan experiencias nuevas y excitantes, pero se distraen y cansan en el camino. Problemas con superficialidad e impulsividad. En su mejor estado: Usan sus talentos en metas que valen la pena, disfrutan, satisfechos, llenos de gratitud. Tipo país: Francia. Animal: Mono.

8. EL DESAFIADOR - Poderoso, dominante. Confiados en sí, fuertes y asertivos. Protectores, con recursos y decididos; Orgullosos y dominantes. Deben controlar el entorno, y tienden a la confrontación y a intimidar. Problemas con permitirse estar cerca de otros. En su mejor estado: usan su fuerza para mejorar las vidas de otros, son heroicos, magnánimos y a veces históricamente grandes. Tipo país: España. Animal: Rinoceronte.

9. EL PACIFICADOR - Aceptador, inconsciente de sí. Aceptadores, confiados y estables. De buena naturaleza, buenos, fáciles y apoyadores; pueden estar demasiado dispuestos a seguir la corriente a otros para mantener la paz. Quieren evitar el conflicto y tienden a complacer y minimizar lo que altere la paz. Problemas con pasividad. En su mejor estado: intensamente vivos y conectados con ellos mismos y otros. Tipo país: Suiza. Animal: Elefante.



EJERCICIO 3B. CUESTIONARIO DEL ENEAGRAMA

Para contestar a las siguientes afirmaciones, llena con una X uno solo de los tres cuadros como sueles actuar, marcarás una X en la caja de la fila M (o sea, Mucho). Si sólo refleja tu modo de actuar a que aparecen a la izquierda de la pregunta. Si piensas que lo que la pregunta dice refleja el modo más frecuente veces, no tan frecuente, pondrás la X en el cuadro R (Regular). Y si poco o nada actúas como dice la frase, pondrás la X en el cuadro P.

M R P

- | M | R | P | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 01. En la fila rápida del Súper, cuento cuántos productos lleva el que va delante de mí. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 02. Mis amigos, mi gente, deberían saber lo que necesito, sin que se lo diga yo. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 03. Soy emprendedor, competente y eficiente y me gusta que me vean así. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 04. Me emociona lo extraordinario, lo intenso y dramático. Me aburre lo ordinario. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 05. Protejo lo que poseo. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 06. Me cae mal el que me desapueben. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 07. En pocas situaciones no encuentro algo que disfrutar. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 08. Me gusta ver una buena pelea. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 09. No tomo iniciativas fácilmente. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 10. Casi siempre tengo razón. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 11. Hago las cosas lo más perfecto que puedo y espero que los demás hagan igual. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 12. Para mí es clave que la gente que me importa me vea como alguien agradable. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 13. Sé bien cómo hacerme la propaganda de mí mismo. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 14. Me gusta recordar el pasado, aunque a veces eso me pone mal. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 15. Me cuesta pedir ayuda a otros. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 16. Soy una persona que, en general, trata de mantenerse en el punto medio. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 17. Yo quisiera que los demás fueran más alegres. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 18. Veo los puntos débiles de los otros y se cómo molestarles, si necesito. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 19. Si veo las cosas diez años después, pienso que no valió la pena enojarse. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 20. Para mí es esencial que mi amigo/a o pareja se sientan necesitado de mí. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 21. Soy responsable y me esfuerzo más que los demás |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 22. Soy atento y cordial, pero si me ofenden, me pongo furioso/a. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 23. Para mí es fácil tomar la iniciativa en el trabajo en un grupo. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 24. Tengo un modo muy personal de vestirme y organizar mis cosas... |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 25. Me aburren las conversaciones superficiales. Prefiero estar solo/a |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 26. Me cuesta terminar las tareas que comienzo. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 27. Cuando tengo que resolver un problema, busco otra cosa que hacer. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 28. No confío en la parte débil de mi persona. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 29. No creo que yo sea tan importante. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 30. Soy exitoso en lo que emprendo. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 31. En general la conducta de otros me irrita, pero no digo nada. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 32. Los demás me ven como alguien amable y amigable. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 33. Vestir bien me ayuda a ser visto, oído y hacer las cosas bien |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 34. Para mí es importante hacer las cosas "a mi manera". |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 35. Prefiero mirar y ser observador, a involucrarme con la gente. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 36. Me preocupa tomar decisiones que al fin sean erróneas. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 37. Si un poco de algo es bueno, más de lo mismo es mucho mejor... |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 38. Pienso que la gente se fabrica sus propios problemas... |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 39. No me gustan trabajos en que hay que estar tomando decisiones |

M R P

40. A menudo deseo con ansiedad lo que es difícil de lograr.
41. Soy buen crítico: rápido capto lo que está mal o fuera de lugar.
42. Soy emocionalmente impulsivo/a. Me encanta ser mimado/a por otros.
43. Algunas veces mis éxitos no me dejan ver el reto de mi personalidad.
44. El ambiente que me rodea afecta mi estado de ánimo e interés por mi trabajo.
45. Me gusta estar solo.
46. Para combatir el miedo lo mejor es enfrentarlo. Pero el miedo me invade mucho.
47. Me entusiasmo mucho por la gente, los acontecimientos y el futuro.
48. Cuando me ofenden, devuelvo la ofensa.
49. Generalmente actúo poniendo poca resistencia a quien me ataca.
50. Soy perceptivo y me fijo. Capto lo esencial de las cosas.
51. Soy meticuloso y disciplinado con los detalles de lo que hago.
52. Espero siempre que mi pareja y mis amigos vean mis necesidades y me ayuden.
53. Trabajo de modo rápido y muy eficiente.
54. Me acusan de ser de temperamento variable y poco sociable.
55. Tomo mis propias decisiones y trabajo a mi manera.
56. Antes de decidir pregunto y busco, pero aun así me cuesta decidir.
57. Casi siempre evito meterme en situaciones conflictivas.
58. No me dejo acorralar por los juicios o preguntas de otros.
59. Me cuesta escuchar y poner atención a lo que dicen otros.
60. Yo me guío por la costumbre, la tradición y lo que manda la autoridad.
61. No gusta a los otros que les diga las fallas que veo, pero mi deseo es construir.
62. No me gusta la rutina, la disciplina ni tener que explicar a otros lo que hago.
63. Para mi trabajo es muy importante contar con un buen grupo de amigos.
64. Me atraen cosas selectas y no veo porqué otros lo malinterpretan.
65. Si estoy solo, uso el tiempo en organizar mis proyectos y asuntos personales.
66. Prefiero estar con la gente, con otros, que sólo conmigo mismo/a.
67. Soy bueno/a para establecer contactos, apoyar, formar grupo...
68. Para mí es fácil decir NO y expresar mi aburrimiento.
69. Evito los conflictos y problemas a toda costa.
70. Para mí, lo más importante es disfrutar esta vida.
71. Siempre tengo claro lo que hay que hacer.
72. Para mi autoestima es básico ser atractivo/a y alegre.
73. Los otros me ven como muy activo y adicto al trabajo.
74. Soy poco espontáneo.
75. Evito asistir a los actos sociales todo lo que puedo.
76. Creo que percibo el peligro y la amenaza más que los otros.
77. Apenas tengo algo concluido ya estoy planeando otro proyecto.
78. Logro lo que quiero, incluso casi amenazo para alcanzarlo.
79. No hay nada tan urgente que no pueda esperar hasta mañana.
80. Hablo claramente y sobre el tema del que se trata sin dar vueltas.
81. Las normas ayudan a la libertad y evitan el caos; debemos mantenerlas.
82. Pongo atención a los niños y personas que necesitan cuidado y protección.
83. Me gusta que me den aplausos, reconocimientos y premios.
84. Los símbolos y signos me atraen.
85. Soy callado y dejo que otros tomen la iniciativa.
86. Siempre me identifico con las víctimas y los perdedores.

EJERCICIO 4A. AUTOESTIMA

La autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada persona. Comprende mucho más que ese sentido innato de auto valía que se supone es el derecho al nacer. *La autoestima es la experiencia de ser dotados para la vida y para las necesidades de la vida.* Y consiste en:

1. Confianza en la capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.
2. Confianza en el derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

Se basa en *la percepción del propio mundo interior* y en la autoevaluación, a partir de la imagen que se tiene de sí mismo, de los diálogos interiores con uno mismo y de lo que se siente en la propia persona. Se puede confirmar al sentirse querido y cuidado por la familia, la pareja y los amigos y los grupos de pertenencia. La autoestima sana es fundamental para el desarrollo integral.

AUTOESTIMA REFERIDA A LA PROPIA PERSONA

Es *la creencia en el valor personal como ser único en el mundo*, en la aceptación total de todos los aspectos personales y en un amor benévolo por uno mismo. El sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

El valor de la autoestima radica en el hecho de sentirse bien y vivir mejor, respondiendo a los desafíos y oportunidades, con mayor ingenio y de forma más apropiada.

Una autoestima sana: se correlaciona con la racionalidad, el realismo y la intuición; con la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios; con el deseo de admitir (y de corregir) los errores; con la benevolencia y con la disposición a cooperar.

Una autoestima insana se correlaciona con la irracionalidad y la ceguera ante la realidad; con la rigidez, el miedo a lo nuevo y desconocido; con la conformidad inadecuada o con una rebeldía poco apropiada; con estar a la defensiva, con la sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva y el miedo o la hostilidad a los demás.

Un principio importante en las relaciones humanas es que tendemos a sentirnos más cómodos, más «como en casa», con las personas cuyo nivel de autoestima se parece al nuestro.

OBSTÁCULOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA

Los padres crean importantes obstáculos para el crecimiento de la autoestima de su hijo/a cuando:

1. Trasmiten al niño/a que no es “suficiente”
2. Lo castigan por expresar sentimientos “inaceptables”
3. Lo ridiculizan o humillan.
4. Trasmiten que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia
5. Le intentan controlar mediante la vergüenza o la culpa

6. Lo sobreprotegen y en consecuencia obstaculizan su normal aprendizaje y creciente confianza en sí mismo
7. Educan al niño sin ninguna norma, sin una estructura de apoyo, o con normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresivas. En ambos casos inhiben el crecimiento normal.
8. Niegan la percepción de su realidad e implícitamente lo alientan a dudar de su mente. Tratan hechos evidentes como irreales, alterando así el sentido de racionalidad del niño; por ejemplo, cuando un padre alcohólico se tambalea hasta la mesa, no acierta a sentarse en la silla y cae al suelo mientras la madre continúa comiendo o hablando como si nada hubiera sucedido.
9. Aterrorizan al niño con violencia física o con amenazas, inculcando agudo temor como característica permanente en el alma del niño.
10. Tratan a un niño como objeto sexual.
11. Le enseñan que es malvado, indigno o pecador por naturaleza.

REFLEXIÓN PERSONAL

1. ¿Escriba una lista de los comentarios que Usted escuchó en su familia?
2. ¿Cuáles de esos comentarios le preocupaban en la niñez?
3. ¿Cuáles de esos comentarios te afectan hoy en día?
4. ¿Qué comentarios y gestos repite Ud. hoy?

LA INSEGURIDAD

La Inseguridad es un sentimiento que le hace a uno dudar de sí mismo y de sus habilidades. Es un obstáculo en su desarrollo social o profesional y puede ser provocado por distintas razones:

1. *Ser criticado por alguien importante para ti (madre, padre, hermanos, etc.).*
2. *Inseguridad sobre tu futuro.*
3. *Un despido o falta de trabajo.*
4. *Las dudas sobre tí.*
5. *Desear un cambio.*
6. *Falta de experiencia en la vida.*
7. *Falta de información suficiente a la hora de tomar decisiones.*
8. *No conocer tus cualidades y habilidades.*
9. *Miedo a la opinión de los demás.*
10. *Incapacidad o falta de conocimiento en nuestra forma de comenzar una conversación o una relación (no saber cómo hablar con personas del sexo opuesto y ese tipo de cosas).*

La autoestima se edifica y construye desde tus habilidades personales, tus cualidades, tu capacidad de cambiar de actitud en ciertas situaciones, tu capacidad de controlar una determinada situación, las ganas y capacidad de mejorar en el trabajo, etc. **Si no eres capaz de valorar tus cualidades y ver lo importante que eres, entonces tienes síntomas de insana autoestima.**

Los síntomas de autoestima insana suelen ser: indecisión, innumerables miedos, miedo a dar el primer paso, etc. Puede ser causada por la falta de motivación, insatisfacción en general, desconocimiento de las propias habilidades.

¿Cómo derrotar a la inseguridad?

Para poder combatir la inseguridad en tu vida, primero necesitas conocerte a ti mismo y crear una imagen real sobre ti, *reconocer y valorar tus habilidades y capacidades*. Necesitas encontrar tus propios métodos para incrementar la confianza. Esto cambiará tu autoestima, *¡porque todos tenemos cualidades que nos hacen únicos!*

Cuando encuentras la verdadera causa de tu inseguridad, entonces puedes abordarla directamente.

YO SOY YO **Virginia Satir**

En todo el mundo no existe nadie exactamente igual a mí.
Hay personas que tienen aspectos míos, pero nadie es igual a mí.
Por consiguiente, todo lo que sale de mí es auténticamente mío, porque yo solo/a lo elegí.

Todo lo mío me pertenece: mi cuerpo, todo lo que hace; mi mente, con todos sus pensamientos e ideas.

Mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben;
mis sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción; mi boca, y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces, o cortantes, correctas o incorrectas;
mi voz fuerte o suave, y todas mis acciones, sean para otros o para mí.

Soy dueño/a de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.
Son míos mis triunfos y mis éxitos, todos mis fracasos y errores.
Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente.

Al hacerlo, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas las partes de mi ser, puedo hacer factible que todo lo que me concierne funcione para mis mejores intereses.

Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco.
Pero mientras yo me estimo y me quiera, puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas e ir descubriéndome cada vez más.

Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea, piense y sienta en un momento dado, todo es parte de mí ser.
Esto es real y representa el lugar que ocupo en ese momento del tiempo.

A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultarán inadecuadas, pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo que supla lo descartado.

Puedo ver, oír, sentir, decir, y hacer. Tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productivo/a y para lograr darle sentido y orden al mundo de personas y cosas que me rodean.
Me pertenezco, y así puedo estructurarme.

Yo soy yo y estoy bien.

EJERCICIO 4B. LA AUTOESTIMA de la propia persona. Amor a uno mismo

	Nombre: _____			
	Fecha: _____			
1.	Aprecio el conjunto de mi apariencia corporal	10—9—8—7--6	Centro mi atención en un defecto físico	5—4—3—2—1
2.	Aprecio mis cualidades y mis competencias	10—9—8—7--6	Hago hincapié sobre todo en mis defectos	5—4—3—2—1
3.	Tiendo a sentirme bien dentro de mi piel, sin compararme	10—9—8—7--6	Tiendo a compararme con los demás con desventaja para mí.	5—4—3—2—1
4.	Acojo todos los aspectos de mi persona, incluidos mis defectos	10—9—8—7--6	No acepto mis defectos	5—4—3—2—1
5.	Cuido mi salud	10—9—8—7--6	Descuido mi salud	5—4—3—2—1
6.	Hago comentarios benévolos sobre mi persona	10—9—8—7--6	Soy muy crítica conmigo misma y me califico negativamente	5—4—3—2—1
7.	Tengo la sensación de ser especial y única	10—9—8—7--6	No tengo la sensación de ser especial y única	5—4—3—2—1
8.	Me consuelo cuando cometo errores o sufro fracasos	10—9—8—7--6	Me culpo y me injurio por mis errores o fracasos	5—4—3—2—1
9.	Me doy caprichos: ropa bonita, comida que me gusta etc.	10—9—8—7--6	No pienso en complacerme	5—4—3—2—1
10.	Me resulta fácil encontrarme cualidades	10—9—8—7--6	Me resulta difícil encontrarme cualidades	5—4—3—2—1
11.	Me siento amada y amable	10—9—8—7--6	No me siento digna de amor ni amada	5—4—3—2—1
12.	Aprecio mis emociones y sé expresarlas	10—9—8—7--6	Rechazo mis emociones y las reprimo	5—4—3—2—1
13.	Por lo general, soy una persona unificada	10—9—8—7--6	Suelo sentirme indeciso y ambivalente	5—4—3—2—1
14.	Considero mis defectos medios de crecer	10—9—8—7--6	Considero mis defectos irreparables.	5—4—3—2—1
15.	Vivo casi siempre en el momento presente	10—9—8—7--6	Miro el pasado con pesar y el futuro con temor	5—4—3—2—1
16.	Me siento bien en los momentos de soledad	10—9—8—7--6	Temo los momentos de soledad	5—4—3—2—1
17.	Acepto una negativa sin sentirme rebajada	10—9—8—7--6	Me siento rebajada ante las negativas	5—4—3—2—1
18.	Prefiero ser polivalente y flexible	10—9—8—7--6	Prefiero presentar una fachada rígida de perfección	5—4—3—2—1
19.	Me desahago fácilmente de los comentarios desagradables respecto de mí	10—9—8—7--6	Rumio sin cesar los comentarios desagradables respecto de mí.	5—4—3—2—1
20.	Me perdono fácilmente mis faltas	10—9—8—7--6	Me lleno de remordimientos	5—4—3—2—1

EJERCICIO 5A. EL AUTOCONCEPTO

El Autoconcepto es uno de los 3 componentes del ser.

El conocimiento del ser se desarrolla a lo largo de los años: inicia en la infancia, se acelera en la adolescencia y se completa en la vejez.

El Autoconcepto es la base para la auto-comprensión, y forma la respuesta a la pregunta “¿Quién soy yo?”.



El Autoconcepto es la forma en que una persona ve, entiende y se define a sí misma.

Es la comprensión de una persona sobre sí misma, su historia.

Inicia en la infancia cuando el niño/a distingue por primera vez entre su cuerpo y todo lo demás.

El Autoconcepto continúa desarrollándose a partir de experiencias repetidas de conciencia de sí mismo, en una colección de características que el niño utiliza para autodefinirse como: el género, edad, pertenencia.

Al adquirir habilidades y talentos comienza a compararse con otros y a refinar su Autoconcepto.

Luego desarrolla esquemas cognoscitivos alrededor de su aspecto del ser, desarrolla opiniones de sí mismo en el futuro. El Autoconcepto es la respuesta de la persona a las preguntas “¿Quién he sido cómo soy ahora, y quién deseo ser en el futuro?”

El Autoconcepto favorece claramente el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico.

Según Freud

El Autoconcepto es la imagen que cada persona tiene de sí misma y se muestra de varias formas, como, por ejemplo, a través de los pensamientos, sentimientos y de la forma de relacionarse con otras personas.

Hay que distinguir entre “Autoconcepto” y “Autoestima”.

El primer concepto correspondería a los componentes cognoscitivos (lo que una persona piensa de sí mismo), mientras que el segundo, a los afectivos (como la persona se evalúa a sí misma).

EJERCICIO 5B. CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO

¿CÓMO SOY YO?

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones:

Marca cada una de las frases del modo siguiente.

- Si la frase describe cómo eres tú o cómo sientes con frecuencia, marca con una X en la columna de verdadero (V).
- Si la frase no describe cómo eres tú o sientes generalmente, marca con una X en la columna de falso (F).
- No existen respuestas correctas o incorrectas. Por favor responda a todos los apartados con sinceridad.

AFIRMACIONES		V	F
1.	A menudo me gustaría ser diferente de como soy		
2.	Me resulta difícil hablar frente a los demás		
3.	Hay muchas cosas acerca de mí mismo/a que me gustaría cambiar si pudiera		
4.	Puedo concentrar mi atención sin demasiado esfuerzo.		
5.	A menudo me siento a disgusto en casa.		
6.	A los demás les resulta divertido estar conmigo		
7.	Me cuesta bastante familiarizarme con algo nuevo		
8.	Soy popular entre mis conocidos		
9.	Mis padres generalmente tienen en cuenta mis sentimientos		
10.	Suelo ceder con facilidad		
11.	Mis padres esperan mucho de mí		
12.	Es complicado ser como soy		
13.	Las cosas están bastante desorganizadas en mi vida		
14.	Generalmente las personas siguen mis ideas		
15.	Tengo una baja opinión de mí mismo/a		
16.	Muchas veces me gustaría abandonar todo		
17.	A menudo me siento a disgusto en cualquier lugar		
18.	No soy tan parecido/a a otras personas		
19.	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		
20.	Mi familia me comprenden		
21.	La mayoría de las personas son más apreciadas que yo		
22.	Generalmente siento como si mis familiares estuvieran encima de mí		
23.	A menudo me desanimo.		
24.	Normalmente las cosas no me preocupan		
25.	No se puede confiar en mí		
TOTALES			

Debes poner un punto por cada respuesta que coincida con el resultado. La puntuación total se obtiene sumando los verdaderos y los falsos que coincidan con la plantilla

Ítems verdaderos: 4, 5, 8, 9, 14, 19, 20, 24...

Ítems falsos: 1, 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 25

Muy Alto	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
>19	15-18	11-14	7-10	< 6

EJERCICIO 5C. CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO

¿CÓMO SOY YO?

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: Marca cada una de las frases del modo siguiente.

- Si la frase describe cómo eres tú o sientes con frecuencia, marca con una X en la columna (V).
- Si la frase no describe cómo eres tú o sientes generalmente, marca con una X en la columna (F).
- No existen respuestas correctas o incorrectas, por favor responda a todos los apartados con sinceridad.

	AFIRMACIONES	V	F
1.	A menudo me gustaría ser diferente de como soy		
2.	Me resulta difícil hablar frente a los demás		
3.	Hay muchas cosas acerca de mí mismo/a que me gustaría cambiar si pudiera		
4.	Puedo concentrar mi atención sin demasiado esfuerzo.		
5.	A menudo me siento a disgusto en casa.		
6.	A los demás les resulta divertido estar conmigo		
7.	Me cuesta bastante familiarizarme con algo nuevo		
8.	Soy popular entre mis conocidos		
9.	Mis padres generalmente tienen en cuenta mis sentimientos		
10.	Suelo ceder con facilidad		
11.	Mis padres esperan mucho de mí		
12.	Es complicado ser como soy		
13.	Las cosas están bastante desorganizadas en mi vida		
14.	Generalmente las personas siguen mis ideas		
15.	Tengo una baja opinión de mí mismo/a		
16.	Muchas veces me gustaría abandonar todo		
17.	A menudo me siento a disgusto en cualquier lugar		
18.	No soy también parecido/a como otras personas		
19.	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		
20.	Mi familia me comprenden		
21.	La mayoría de las personas son más apreciadas que yo		
22.	Generalmente siento como si mis familiares estuvieran encima de mí		
23.	A menudo me desanimo		
24.	Normalmente las cosas no me preocupan		
25.	No se puede confiar en mí		
TOTALES			
SUMA TOTAL			

EJERCICIO 6A. MI CARÁCTER

"Carácter" quiere decir huella. Los caracteres de la máquina de escribir dejan una huella, al escribir. El sonido de la música, al ser grabado en el casete, dejará una huella acústica que puede ser oída posteriormente. Los sacramentos, dejan una huella en quien los recibe.

Nuestro pasado, sobre todo los primeros años de la vida, dejaron una huella en nosotros. Eso es el carácter. El carácter de una persona es la huella que dejaron los primeros encuentros con el mundo que le rodeaba. Y eso ocurre en los orígenes de la vida, incluso en el tiempo de la gestación en el útero materno. Las experiencias primeras que ocurren en ese momento dejaron una huella honda en la persona.

Imaginemos, por ejemplo, una persona que, ya en su nacimiento, sintió: "*Me reciben con amor*", "*Soy digno de amor*" "*El mundo parece ser un buen lugar para mí*". Más adelante, esta persona vivirá con la idea básica que siempre sentirá confirmarse en la vida: como recibió cariño, ella misma en su trato con otros transmitirá cariño y entusiasmo. Poseerá un carácter agradable. Claro, todo eso no es consciente, sino que el nacimiento amoroso y agradable dejará una huella no verbal, una experiencia básica en él.

Pero la realidad es bastante diferente del ejemplo. Normalmente el encuentro de cada uno de nosotros con la vida, en el origen o en los primeros años, ocurre en un ambiente de conflicto. Conflicto debido a que la persona que nace no recibe suficiente atención, o cuidado permanente, amor, atención o libertad. Por eso en el origen del carácter hay siempre un conflicto de base, un conflicto original. Y ese conflicto primero es, en buena medida, el que explica mucho de los conflictos que después vivimos entre nosotros/as.

El carácter de una persona es la manera como ella reacciona habitualmente frente a una situación determinada. Ese modo de reaccionar tiene que ver con la marca que dejaron en él algunas experiencias vividas en los primeros años de su vida.

Imaginemos ahora el caso de una persona que no se siente muy feliz. En su nacimiento probablemente sintió: "*No me quieren*". "*No soy digno de ser amado*". "*Este mundo para mí parece ser un lugar frío y deshabitado*". Esta es su experiencia básica. Y a partir de ella construye todo un *sistema de creencias*, de suposiciones sobre sí mismo y el mundo que le rodea. Esta persona pensará de alguna manera que él *no es digno de ser amado y respetado por los demás*, que el mundo le es enemigo y opuesto. Y organizará su vida como retirándose, a la defensiva. Percibirá rechazo y se protegerá aislándose. Se comportará constantemente como si el mundo fuera enemigo suyo y conseguirá que los otros se comporten con él con cierta hostilidad. Es lo propio del carácter masoquista. O sea, desde la experiencia básica de su vida, uno elabora teorías, convicciones básicas. Mira su vida presente y futura a partir de esa primera experiencia, monta un "drama" a partir de esas primeras convicciones.

En los grupos donde participamos hay conflictos. También en la familia, sociedad, e Iglesia. ¿Por qué ocurre eso? Por muchas razones, pero la primera causa es el conflicto interior que todos llevamos dentro. El hombre es un ser en conflicto. Y eso es lo que define el carácter de una persona. Del modo como solucionemos ese conflicto interno, depende en buena medida la solución de los conflictos externos.

El origen del conflicto interno de cada uno es que dentro de nosotros pugnan tres fuerzas internas:

- ♦ El **ello**: O sea las pulsiones y deseos que a uno le mueven: los instintos
- ♦ El **súper-yo**. Los valores, principios morales y éticos en los que yo creo y acepto: las normas
- ♦ El **yo**: este es el mediador entre el Ello y el súper-yo: oye a ambos y decide: mi persona.

Este es el conflicto más hondo de la persona: integrar sus impulsos interiores y las normas exteriores. El modo como solucione ese conflicto es lo que produce los diversos tipos de carácter.

No es lo mismo la personalidad que el carácter. La **personalidad**, está marcada por los aspectos de mi persona que brotan al exterior. Mi personalidad muestra como el tesoro básico desde el que debo crecer, está más marcada por la positividad. Mientras que el **carácter**, brotó del encuentro de la persona con el mundo circundante y sus "instintos". Ocurre mucho en el área de los sentimientos. Conlleva por ello

siempre un conflicto. El modo como viviré el conflicto dependerá de la medida en que me conozca y asuma mi responsabilidad en ello. O sea, en el conflicto entre mi persona y el mundo se expresa el carácter.

Pero, además, el modo como he vivido y vivo ese conflicto, de alguna manera, **queda también grabado en mi cuerpo**. Sí, también en el cuerpo, como ha demostrado la psicología contemporánea. El cuerpo expresa mucho de todos los sentimientos bloqueados, todas las frustraciones vividas en el origen, así como todo el drama en el que nacieron dichos conflictos. Como que las tensiones psicológicas se expresan de alguna manera en tensiones musculares. Pensemos en las mujeres indígenas encorvadas, con rostros tristes de niños huérfanos o abandonados que transmiten abandono y, al verlos, nos inspiran piedad.

Por eso los diferentes tipos de carácter, se expresan, de alguna forma en distintas estructuras de cuerpo. Por ejemplo, quien siente que le van a agredir, para evitarlo infla su pecho como para mostrar fuerza. O se bloquea. Quien siente que el mundo exterior le rechaza, expresa una tensión en los ojos porque no quiere verlo. Quien siente que tiene que conquistar el aprecio de los demás inclina los músculos de su cuerpo, como quien está a la espera de recibir el afecto de otros. *Mi cuerpo habla, pero tiene un lenguaje propio que hay que descifrar para saber leer lo que me dice sobre mí.*

A la combinación que se da entre lo psicológico y lo corporal de una persona es a lo que llamamos **estructura de carácter**. Podríamos decir que existen cinco grandes estructuras de carácter, aunque dentro de ellos existen muchos matices y diversidades:

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. El carácter esquizoide. | 4. El carácter psicopático. |
| 2. El carácter oral. | 5. El carácter rígido |
| 3. El carácter masoquista. | |

Cada una de ellos nace de una experiencia básica y se expresa en un sistema de creencias propio. Para crecer en mi carácter, debo comenzar conociéndolo. Por eso analizamos cada estructura de carácter.

1. Lo primero, es conocer el tipo de carácter que más predomina en mí. Para ello, un camino es la lectura del propio cuerpo. Viendo las huellas que dejó en él el pasado, entiendo los conflictos y modo de mi carácter.
2. Lo segundo será tratar de disolver ese drama, con el que rodeado mi persona. Debo aflojar, distender aquella parte de mi cuerpo donde la tensión muscular es mayor. No es una solución mágica, pero ayuda. Distender mi cuerpo me llevará a distender mi psicología y aprender a vivir mejor con el conflicto primario de mi carácter.
3. Además, conociendo las estructuras del carácter a través del cuerpo, podré entender mejor a los demás, y tratarles con mayor y mejor atención. Comprenderé algo de los conflictos que viven por dentro y podré ayudarles. Evitaré siempre clasificarlos o "etiquetarlos", pues cada persona es irreplicable...

Antes de entrar al descubrimiento del propio carácter, es importante señalar que:

- a) Siempre que hablamos de tipos, de clasificaciones, hay que tener en cuenta que todas ellas **sólo son aproximativas**. La historia de cada hombre, la huella de su pasado y sus decisiones son suyas, propias y diferentes de las de otros. Nunca los diversos "tipos de carácter definirán plenamente el mío. Sólo lo hará aproximativamente. Pero, aun así, me puede ayudar esa clasificación.
- b) Nadie pertenece plenamente a ninguna de estas estructuras de carácter. Normalmente hay **una estructura predominante** en mí y **rasgos** de otras. Lo más frecuente es poseer características de varias, pero siempre hay alguna que predomina.
- c) Es importante no acercarse a esta descripción con **sentimiento de culpabilidad o de éxito**. No hay una estructura "mejor" y otras "peores". Todas poseen un don de creatividad en común, a todas les toca una parte del pecado "original", y en todas ellas hay valores profundos que cambian el mundo.

6B. LAS ESTRUCTURAS DEL CARÁCTER

1. LA ESTRUCTURA ESQUIZOIDE.



El término “esquizoide viene de “esjizós” que, en griego significa partido, separado. Lo que caracteriza al esquizoide es que hay una separación entre su él y el mundo que le rodea. Si la separación es muy honda, es un enfermo, es esquizofrénico. El Quijote...

Características:

- Hay una división entre la psique y el soma, entre sus pensamientos y sentimientos.
 - Persona concentrada en su pensamiento por el miedo a sus sentimientos y a sus emociones.
 - Lo que pasa fuera de él, le produce temor. Hasta en sus imaginaciones ve amenazas.
 - Desde su infancia, ve lo externo como peligroso. Huye de él, se aísla, vive en imaginaciones.
 - Siempre está pensando, para entenderse a sí mismo y comprender lo que ocurre fuera de él.
 - Más sensible que otros a lo externo. Ve, percibe, capta lo que otros no. Lo ve como amenaza.
- Pesimista, aún ante los éxitos propios. Poco entusiasta, por temor a un fracaso posterior.
 - Tiende a sentirse superior a los demás, por percibir que nadie capta lo que él alcanza a ver.

Su cuerpo

- La energía se aleja de la periferia del cuerpo: que contacta con lo externo: rostro, manos, genitales, pies.
- Tensiones en los músculos y la carga corporal fuerte está en el área central. La cintura parte dos mitades.
- La energía no fluye del centro. Está bloqueada por tensiones musculares en la cabeza, hombros, pelvis.
- Cuerpo estrecho y contraído. Pecho o vientre apretado. Cara es como una máscara sin vida. Ojos dispersos
- Emplea el sexo como medio de establecer contacto. Hay una sonrisa helada, que muestra miedo o terror.
- Mucha tensión en el cuello, los hombros y a lo largo de las vértebras cervicales y sacrolumbares.

Comportamiento

- Capacidad para sentimientos espirituales, ternura y la simpatía. Captan bien a los otros, mal a sí mismos.
- Personalidad a veces dividida: arrogante-humilde; entregado-dispersos, amigos-distantes... Hipersensibles.
- Les cuesta establecer relaciones íntimas, se retraen en su mismos, estallan en cólera si otro invade su área.
- Disociado de la realidad. Viven en fantasía. Temen ser aniquilados por otros. Ve su existencia amenazada.
- Por eso cultivan la inteligencia abstracta para sobrevivir en un entorno que les amenaza, según ellos.

Origen

- Temprano rechazo materno vivido como amenaza a su existencia.
- Ven hostilidad encubierta hacia ellos. Temor a tratar de alcanzar algo, de exigir o hacer valer sus derechos.
- Les faltó intimidad física agradable con la madre, que era incapaz de sentir y dar amor por alguna razón.
- Concepción y gestación no aceptadas con amor, sólo tolerada por miedo al aborto. Faltó calor materno.
- Al nacer, el niño vivió, de modo inconsciente, rechazo y hostilidad materna, amargada por una carga más.
- Las experiencias infantiles de hostilidad provocan la difícil necesidad de vivir y eso define el carácter.

Les ayudará...

- Estar con ellos para enfrentar el terror y la furia que sienten. Para afirmar su derecho a existir.
- Adquirir sentido de su cuerpo: está ahí. Tomar contacto con el terror: trabajar los ojos.
- Sentir la vida del cuerpo a través de la respiración y la vibración. Enfatizar el arraigo, que sienta sus piernas.
- Liberar su rabia, pues está aterrorizado con su furia. Analizar la tendencia a ver enemigos por toda parte.
- Aumentar la expresión, fomentar la relación del cuerpo con los objetos (alimento, ropa, trabajo).
- No permitir que se sienta sobrepasado por sus sentimientos, porque entonces se retirará y cerrará más.
- Mostrarle afecto, calidez, sinceridad, confianza, aceptación, manifestaciones de comprensión y aceptación.
- Proceder con firmeza y seguridad, no agresivas. También con paciencia en el trato, respeto y apertura.



2. LA ESTRUCTURA ORAL

Os, oris, significa en latín, *boca*. Las personas que tienen un carácter oral se caracterizan por vivir una gran ansiedad en esa área del cuerpo: ansiosos de hablar, comer, beber, fumar, besar... La ansiedad, en el fondo es producida por una ruptura demasiado temprana o brusca de la relación con los progenitores o primeros educadores. El **carácter oral** empieza a formarse en los tres primeros años de vida. Lo que caracteriza fundamentalmente al carácter oral es la presencia de actitudes infantiles provenientes de la falta de satisfacción y de la necesidad de calor, apoyo y contacto físico desde la infancia.

Características:

- Dependen de otros en os que se apoyan. Cae en depresión si ven que no lo atienden y ponen atención.
- Busca llenar necesidades insatisfechas de la infancia, sobre todo afecto, cariño y sexo.
- Es amable, agradable y apoyo de otros. Pero inconscientemente al dar, es recibir de los otros, sin pedir.
- Imaginación muy activa. Quieren ser centro de atención de otros, se creen más. Hablan de sí y sus éxitos
- Muestran atención a otros, pero la relación es superficial. Exigen más a los otros de lo que ellos les dan.
- Se quejan de no ser atendidos. Se presentan como débiles o enfermos, con dolores reales o imaginarios.
- Se apegan mucho a una persona, relación, lugar o tarea. Temen cambios no sea que los otros los olviden.
- Oscilan entre depender infantilmente de otros y ser exageradamente independientes.

Su cuerpo

- Baja carga energética. Periferia débil. La vida les debe algo. Poco sexuales; les interesa más la ternura.
- Poco desarrollo muscular. Cara o cuerpo infantil. Manos y pies pequeños. Con aspecto de mala nutrición.
- Cuerpos delgados, alargados. Pecho poco desarrollado, colapsado; hendidura o pecho de paloma.
- Ojos que piden amor. Aspecto físico con actitud de impotencia y debilidad. Falta de energía en la periferia,
- Ojos tristes, buscando cariño. Cabeza sostenida por un cuello delgado. Barbilla levantada.
- Respiración superficial y torácica no del abdomen. Al caminar, como que los brazos le cuelgan.
- Brazos y piernas delgados, con poca fuerza, pies son chicos y el peso descansa sobre los talones.
- La musculatura es débil en general; se cansa pronto en un ejercicio físico. Tensión en hombros y cuello.

Comportamiento

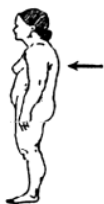
- Muy tiernos. Saben escuchar y expresarse. Buenos para idiomas. Euforia y depresión constantes.
- Vacío interior. Incapaces de sostener un interés. Inestables, inseguros, apegados a otros, miedosos.
- Sienten que ni se pueden arar solos y necesitan de los demás. Tienen anhelo de afecto

Origen

- De niños faltó satisfacción de necesidades, por carácter de la madre, poco interés o ruptura de amor.
- A veces el carácter oral se da por el alargamiento o corte brusco de las relaciones de dependencia.
- Si el niño es atendido con mucha ansiedad, ésta le impide que satisfaga sus propias necesidades de amor.
- Si el niño necesita alimento y cariño, llora. Si no lo atienden, reprime y sólo espera que otros le ayuden.
- Si faltó la satisfacción de las necesidades, el carácter es tímido para buscar lo que necesita.

Les ayudará...

- Reconocer la pérdida o carencia infantil como algo pasado. Enfrentar la rabia que les domina por dentro.
- Detener la compulsión infantil de buscar siempre a alguien que lo ame incondicionalmente.
- Enfrentar el miedo a estar solo. Uno puede alcanzar lo que desea con su voluntad y a ayuda de Dios.
- Percatarse de que las cosas están ahí a su alcance. Nutrir sus necesidades: ser su padre y madre de ellos.
- Oír pacientemente las desilusiones que la persona ha sufrido, sin evaluar, sólo comprender.
- Mostrar afecto sincero, pero sin consentirlo, sin hacer nada que la persona pueda hacer por sí misma.
- No fomentarle una actitud pasiva y dependiente. No negarles la atención que demandan, sin asfixiarlos.
- Ayudarle a afirmar su propia seguridad ante lo que emprende.
- No abandonarlo en los momentos de necesidad, pero sin ahogarlo, dejando que proceda por sí mismo.



3. LA ESTRUCTURA MASOQUISTA

El masoquismo es un tipo de comportamiento psicológico a la defensiva, en el que uno se produce dolor y sufrimiento a sí mismo. Y esto es debido a las represiones sociales vividas en la búsqueda del placer en los orígenes de la vida. Uno soporta el sufrimiento para no ser rechazado por las otras personas o para no perder el cariño de quienes dicen amarle. El masoquista contiene y aguanta el dolor. Aunque parezca imposible, el masoquismo es una manera de sobrevivir en un ambiente hostil al que el individuo debe ajustarse y someterse para recibir aceptación, incluso a costa de negar sus propios impulsos y sentimientos.

Características.

- El masoquista, muestra sumisión externa a deseos de otros, superiores a él.
- Pese a todo, en su interior, siente hondos sentimientos de hostilidad y negatividad ante la autoridad
- Pero, por presiones externas, esa agresividad queda sepultada. Por eso el super-yo es muy fuerte en él
- La autoestima depende de la aprobación de otros. De niño, obediente; de adulto, responsable a autoridad.
- Reprime su rebeldía y agresividad y con ello también la expresión de todos sus sentimientos.
- No se respeta a sí mismo por los sentimientos de inferioridad que lleva ante quienes le rodean.
- Todo lo hace con esfuerzo. Por eso, aprieta el abdomen, glúteos y quijadas y se muerde la lengua.
- Caso extremo: se castigan físicamente. Religiosamente son escrupulosos, ven pecado en todo. Penitencias

Su cuerpo

- Adentro, energía sobrecargada y contenida. Afuera, los órganos periféricos débilmente cargados
- Cuello corto, cabeza metida como entre hombros, nalgas apretadas. Hombros elevados, Cuerpo pesado.
- Ojos expresan queja; tensión en la quijada, garganta, trasero. Dificultad en mantener el cuerpo erecto.
- Manos frías y húmedas. Piel amarilla-marrón. Tensión en los músculos flexores.
- Musculatura fuerte en cuerpo es generalmente corto, fornido, musculoso. Pero energía bloqueada.
- Pelvis hacia delante, trasero apretado, espalda abultada, voz quejumbrosa. Tensión en el cuello.
- En la relación sexual busca complacer más a su pareja, que obtener gozo para sí mismo.

Comportamiento

- Saben dar apoyo, acompañar. Cálidos y leales. Muy trabajadores. Buscan siempre aprobación,
- Adentro, energía sobrecargada y contenida. Afuera, los órganos periféricos débilmente cargados
- Sensación subjetiva de sufrimiento que se expresa objetivamente en la tendencia a quejarse.
- Tendencia a despreciarse (en el vestir y aseo personal). Sensación de ser víctima. Sumisos- hostiles.
- Ahogan los sentimientos. Buscan aprobación. Alternan entre ser ansiosos y deprimirse.

Origen

- Mamá sacrificada, dominante, posesiva, castigadora, Un papá sumiso, explosivo. O al revés.
- Se le impidió expresar berrinches, sentimientos, más de dolor, cuando eran niños. Por eso los aguantan.
- Se les suprimió el deseo de expresarse. La presión de padres y maestros, que aplastó su individualidad.
- A partir de las experiencias infantiles en que el ego fue aplastado por las exigencias de la mamá.
- Normalmente este carácter surge en la primera infancia y se refuerza en la pubertad y adolescencia.
- La familia del masoquista amaba al niño/a, pero con amor condicionado a cumplir las normas de la casa.
- Padre suele ser pasivo, sujeto a caprichos de la madre para evitar conflictos o desinterés en educación.
- Actitudes exageradas, moralistas, sociales, políticas o económicas, robustecen el carácter masoquista.

Les ayudará...

- Sacar la cólera, aflojar a musculatura, patear con rodillas dobladas, golpear contra algo (no alguien).
- Que descargue su coraje, resentimientos, desprecio de sí mismo. Aceptar el rechazo y lo negativo.
- Reconocerse y valorarse a sí mismo. Aprender a decir no a sus caprichos. Ayudarle a ser libre.
- Trabajar la sensación de angustia y miedo. Afirmar su independencia. Que modere su trabajo y se cuide.
- No tratar con él desde normas y reglas. Permitirle que sea él mismo, sin miedos.

4. LA ESTRUCTURA PSICOPÁTICA.



Lo que más define a la persona con carácter psicopático, es la negación de todo sentimiento, especialmente los sentimientos sexuales, aun cuando se use el atractivo y la actividad sexual para atraer, dominar y probar su propio valor y superioridad.

Características

- Siente que puede enloquecer si oye a sus sentimientos. Cortan relaciones de amor
- Hablan como pensadores, de modo abstracto alejando todo sentimiento concreto.
- Desconfía de sentimientos propios y ajenos. No les remuerde mentir, engañar o seducir
- Los otros son peldaños para alcanzar sus planes. Se ve omnipotente, superior, atractivo.
- Les cuesta relación sincera por desconfiar. Necesita gente que lo admiren y pidan ayuda.
- Le gusta ser tratado con adulación. Así se ven superiores. Atraen a los importantes.
- Manipulador. Habla de sentimientos usándolos para sus fines, pero no siente dentro.
- Teme la relación con quien él ve superior. En lo sexual le gusta sentirte potente, superior.
- Busca seducir. Así siente estar sobre los demás; la imaginación y la fantasía están muy desarrolladas en él.
- Le amenaza constantemente la tristeza y miedo a perder su poder o su atracción sexual al pasar los años.

Su cuerpo

- La energía está en la parte superior del cuerpo. Es dominante o seductora o manipuladora.
- En el varón: sobresale en su cuerpo de la cintura para arriba. En la mujer: sobresale pelvis y a veces senos.
- Varón: cabeza con energía, ojos desconfiados, mirada dominante. Mujer: ojos seductores, mirada fija
- Hombre: ojos desconfiados, mirada penetrante y dominante. Mujer: ojos son seductores y la mirada fija.
- Hombre: tórax robusto, rígido, tenso. Piernas débiles. Mujer: frágiles las extremidades.
- En ambos, en los ojos: hipermotilidad, alertas, suspicaces, pendientes de todo, envolventes, dominantes.
- Voz: acaramelada (seductora) y tensa (dominante).

Comportamiento.

- Busca el control y el poder, defiende su imagen, reprime y niega sentimientos sexuales y tiernos
- Teme el fracaso y la derrota. Tiene gran creatividad. En general se paran, se afirman ante la realidad.
- Su mayor miedo es caerse, fracasar, someterse. Su convicción básica es que todo es cuestión de voluntad.
- Evita el afecto que no se exprese en relación sexual. Tiende a sentirse superior y despreciar a otros.

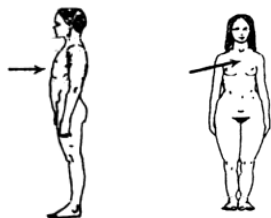
Origen

- Padres manipuladores, seductores, humillantes. El niño se defendió buscando manipular o seducir.
- A veces por rechazo del padre, falta identificación masculina; al revés en el caso de la madre
- El conflicto matrimonial en los padres: abuso, abandono... Buscan en el amor del niño el fracaso de pareja.
- En medio de esa tensión entre los padres, el niño se va sintiendo una carta importante en la familia.

Les ayudará...

- Trabajar sus anhelos enfrentando el miedo a sentir necesidades propias, a la sumisión y al coraje.
- Debe enfrentar el miedo a sentir y formular sus propias necesidades.
- Que pueda llegar a aceptar una relación de mutua dependencia.
- Es difícil abordar a este tipo de personas porque asumen que ellos son superiores y no se abren a los otros.
- No se puede enfrentar directamente. Como él asume que es superior, no va a reaccionar de modo positivo
- Hay que enfrentarlo negativamente. Retarlo: "tú no puedes cambiar". A ver si así reaccionan.
- No entrar jamás en competencia, pero sí mostrarle toda la seguridad posible.
- Hablarles sinceramente de los sentimientos que se le ven manifiestos, para que trate de reconocerlos.

5. LA ESTRUCTURA RÍGIDA



Es en general agresivo y ambicioso. El fracaso en sus planes, de cualquier naturaleza que sean y la pasividad, son considerados como una deficiencia y hace todo lo que puede para evitar cualquier expresión de debilidad y abatimiento, como el llanto, la tristeza.

- a) En la mujer: histerismo (nerviosa, ágil, temerosa, lábil)
- b) En el hombre: fálico-narcisista (confiado en sí mismo, arrogante, elástico, vigoroso y causa impresión).
- c) Obsesivo: inhibido, auto-controlado, depresivo.
- d) Compulsivo: forma extrema de rigidez. Su apariencia externa se caracteriza por un comedimiento y un control considerable: total bloqueo emocional.

e) Pasivo-femenino: cortesía y sumisión excesiva; suavidad y cierta tendencia a ser taimado.

Características

- Contacto con el mundo cauteloso por miedo a equivocarse, parecer tonto y exponerse a burlas.
- Su preocupación constante es mantener cierta distancia sin relacionarse emocionalmente con nadie.
- Sus relaciones son atentas y corteses, pero duras y cautelosas por miedo a depender de los deseos de otros.
- Pone siempre el deber antes que el placer, en su trabajo, descanso e incluso en su actividad sexual.
- Compulsivo en lo que dice, piensa y actúa. En su acción es tenaz, sin diferenciar lo principal de lo secundario.
- Tiene sentimientos tiernos, pero evita la expresión de los mismos, por lo que su conducta parece mecánica.

Su cuerpo

- Alto nivel de carga energética. La energía se polariza en la cabeza, genitales y pies. Actividad, emprender...
- La energía está más bien bloqueada en la periferia: corazón cálido y manos frías.
- Cuerpo proporcionado. Ojos brillantes, cálidos, incisivos, juguetones. Piel brillante. Presencia y atractivo.
- Cara sin mucha expresión. Les cuesta llorar. Tensión en los músculos extensores.
- Voz con fuerza, vigorosa. Respiración arriba. Cadera rígida y retraída. Quijada fuerte.
- Tiene un cuerpo proporcionado, lleno de energía y vitalidad, pero trata de mantenerlo controlado.
- Da la impresión de una estatua sin flexibilidad y sus movimientos son mecánicos y marciales.
- Debido a su rigidez, es con frecuencia víctima de enfermedades

Comportamiento.

- Se orientan al exterior. Ambiciosos, competitivos, agresivos, orgullosos, tercos
- Buenos líderes. Miedo a parecer tonto, a someterse, a entregarse, a pedir. Temen el fracaso. Controlan.
- No temen enfrentarse cuando la lógica es opuesta a otro. Lo establecido les mueve.
- Se defienden con aislamiento, desplazamiento, represión, supresión, proyección.

Origen

- Les faltó correspondencia amorosa en la infancia. No les atendieron en sus deseos. Ni les devolvieron cariño
- La falta de respuesta a las expresiones de afecto del niño, le obligó a reprimir esas expresiones.
- Por eso reprime la expresión de sus afectos y aprieta su cuerpo para reducir la demanda de afecto externo.
- Le aplaudían cuando podía hablar, andar, vestirse, triunfar en la escuela. Su aceptación depende del éxito.
- Presiones de los padres y del medio cultural, de que sólo el trabajo y el esfuerzo valen en la vida.

Terapia

- Adquirir flexibilidad para poder expresarse. Ayudarle a abrir el corazón, enfrentar el miedo y el coraje.
- Unir corazón y sentimientos genitales abrir el deseo. Ayudarle a expresarse abierta y directamente.
- Trabajar la ansiedad en el pecho. Abrir el pecho a la ternura. La ternura rompe con su armadura.
- Brindarle palabras de acogida y aceptación. No imponerle metas ni reglas. Dialogar sin imponer nada.
- Hablar poco y claro, al darle explicaciones o hacer interpretaciones, sin invadirle.

EJERCICIO 8. MIS CUALIDADES LA MAGIA DEL NOMBRE

Anoto mi nombre completo y cualidad según la inicial



Mi Nombre completo	Inicial	Cualidad que considero tener según la Inicial

ANOTO EL NOMBRE DE MIS PADRES Y CUALIDADES SEGÚN LA INICIAL

Nombre de mamá	Cualidad	Nombre de papá	Cualidad

EJERCICIO 9A. YO Y MI INTELIGENCIA

INTELIGENCIA:

Es la capacidad, la habilidad para responder de la manera más acertada posible a las exigencias que presenta el mundo. Permite reflexionar, cavilar, examinar, revisar e interpretar la realidad. Se puede comprender la inteligencia como la capacidad que permite adaptarse con cierta rapidez a los recursos disponibles y afrontar realidades nuevas que no se habían previsto.

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Nos faculta para formarnos una imagen veraz y precisa de nosotros mismos, para distinguir lo que somos de lo que representamos en el plano de las relaciones sociales.



- ✓ También permite comprender las necesidades más profundas y los deseos fundamentales que brotan del ser. Permite el conocimiento de los aspectos internos de la propia identidad. Faculta para acceder a la propia vida emocional, da la posibilidad de efectuar discriminaciones entre las distintas emociones que se experimentan, darles nombre, organizarlas saberlas usar para desenvolverse en la vida. Como dice Howard Gardner, «una persona con inteligencia intrapersonal posee un modelo viable y eficaz de sí mismo». Esto no lo garantiza ninguna otra forma de inteligencia.
- ✓ Así como la inteligencia interpersonal permite comprender y trabajar con los demás; la intrapersonal permite comprenderse y trabajar con uno mismo. El cultivar la I. Intrapersonal es clave para clarificar qué profesión ejercer y la función social a desarrollar.
- ✓ No somos seres aislados. Somos seres en interacción desde la misma génesis. Somos, de hecho, la resultante de una interacción. Cuando uno se explora a sí mismo, al cultivar su inteligencia intrapersonal, descubre en su propio ser el sedimento de otras personas que, a través de múltiples encuentros, han dejado marca, han hecho mella en su naturaleza.
- ✓ La I. intrapersonal permite determinar lo que hay de los otros en uno mismo e identificar la propia singularidad. Desde Sócrates hasta nuestros días, pedagogos y filósofos han destacado el valor prioritario de la I. intrapersonal. El conocimiento de uno mismo es la clave del éxito en la vida afectiva y profesional, la condición de toda felicidad futura.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL

La inteligencia interpersonal, también denominada social, faculta para entender y comprender a los otros. Una persona que cultive la inteligencia interpersonal tiene una especial habilidad para las relaciones sociales, establecer vínculos y alianzas empáticas con sus semejantes, lo cual es especialmente útil para generar proyectos en equipo y cohesionar grupos de trabajo. Hay personas, por ejemplo, que tienen una gran habilidad para resolver problemas matemáticos muy complejos, un oído excepcional para la música, pero que carecen de las habilidades necesarias para manejarse correctamente en la vida social. Una modalidad no garantiza la otra.

- ✓ Las personas que cultivan la inteligencia social dominan el arte de empatizar, saben ponerse en la piel de los otros, captan sus padecimientos y sus alegrías, comunican hondamente con sus estados de ánimo. Esta facultad es clave a la hora de gestionar la información y de comunicar noticias difíciles de digerir. Encontrar el modo de comunicar una verdad difícil de soportar exige un gran dominio de la inteligencia interpersonal.
- ✓ La I. interpersonal permite captar las diferencias y singularidades de los demás; en particular, para comprender los cambios de estado de ánimo, los temperamentos, las motivaciones e intenciones. En las formas más desarrolladas, este tipo de inteligencia permite leer las intenciones y los deseos de los demás, aunque estén ocultos. Esta capacidad se da de un modo especialmente sofisticado en los líderes religiosos, en los políticos, pero también en profesionales de ayuda y en los buenos docentes. Es lo que comúnmente se llama el don de gentes.

INTELIGENCIA ESPIRITUAL

- ✓ Se ha hablado de la inteligencia espiritual como inteligencia existencial o trascendente y se definió como «la capacidad para situarse a sí mismo con respecto al cosmos, a los rasgos existenciales de la condición humana como el significado de la vida y de la muerte
- ✓ La inteligencia espiritual complementa la inteligencia emocional y lógico-racional, y faculta para afrontar y trascender el sufrimiento y el dolor, y para crear valores; da habilidades para encontrar el significado y el sentido de las acciones.
- ✓ Tony Buzan (2001), en su obra *El poder de la inteligencia espiritual*, asegura que desarrollando tal tipo de inteligencia podemos relacionarnos más hondamente con los que nos rodean, desarrollar una actitud solidaria y aumentar el rendimiento. La inteligencia espiritual no sólo capacita para vivir experiencias cumbre, como la vivencia religiosa, estética y ética, sino que es útil para la vida práctica, para manejarse en los problemas cotidianos, afectivos y laborales. La inteligencia espiritual hace al ser humano más abierto y transparente, activo la inteligencia interpersonal y genera un tipo de relaciones sociales profundas y penetrantes.
- ✓ La vida espiritual no es patrimonio de las personas religiosas. Todo ser humano, por el mero hecho de serlo, es capaz de una vida espiritual, de cultivarla dentro y fuera del marco de las religiones. En virtud de su inteligencia espiritual, necesita dar un sentido a su existencia y al mundo en el que vive, experimenta su existencia como problemática y necesita pensar qué tiene que hacer con ella. La vida espiritual es el producto de la inteligencia espiritual.
- ✓ Es una especie de dinamismo que mueve al ser humano a buscar la plenitud, el desarrollo de todo su ser, la profundidad y el sentido de lo que hace, padece y vive.
- ✓ Cultivar la inteligencia espiritual no es retirarse de la realidad y el olvidarse del cuerpo, ya que esta pasa por la práctica del diálogo, del ejercicio físico y del deleite musical, faculta para adentrarse por la senda que conduce al conocimiento de uno mismo. La Inteligencia Espiritual capacita para adentrarse en las propias emociones, pensamientos, recuerdos y expectativas, para formarse una imagen transparente y adecuada de lo que realmente la persona es.

EJERCICIO 9B. CUESTIONARIO INTELIGENCIA ESPIRITUAL

Nombre _____ Fecha _____

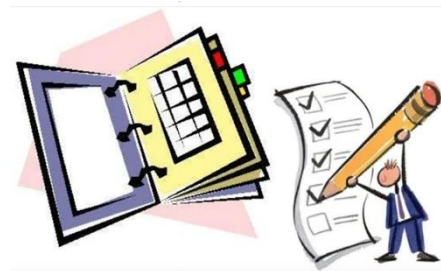
	RESPONDA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS CON SINCERIDAD	SI	NO
1.	¿Te sientes uno con la naturaleza?		
2.	¿Eres juguetón?		
3.	¿Considera la gente que eres un niño (no infantil)? SÍ/NO		
4.	¿Te gustan los niños? ¿Te corresponden de verdad?		
5.	¿Se te conoce por ser comprensivo con los problemas de los demás?		
6.	¿Acude la gente a tu para pedirte ayuda sobre asuntos personales, éticos o espirituales?		
7.	¿Te gustan todos los tipos de climas?		
8.	¿Te disgustan muchos tipos de clima (frío, calor, lluvia)?		
9.	¿Te gustan los animales? ¿Te corresponden?		
10.	¿Te dedicas a matar moscas, insectos y todo tipo de bichos aunque no te molesten?		
11.	¿Crees que la sinceridad es la mejor vía?		
12.	¿Crees que la raza humana tiene un verdadero propósito?		
13.	¿Crees que la caridad y las obras caritativas son solo para los que "hacen el bien"?		
14.	¿Experimentas con frecuencia sentimientos de respeto reverente y asombro?		
15.	¿Tienes momentos de gran júbilo?		
16.	¿Tienes sentimientos de unidad con todo lo que te rodea?		
17.	¿Oras o meditas con regularidad?		
18.	¿Te intrigan o entusiasman las preguntas sobre el sentido de la vida, la naturaleza del bien y del mal y la relación de los seres humanos con el universo?		
19.	¿Te gusta el sonido del silencio?		

20.	¿Te preocupas por el planeta?		
21.	¿Te amas a ti mismo?		
22.	¿Recoges tu basura?		
23.	¿Sientes que hay alguien o algo con un poder o energía mayor que la tuya?		
24.	¿Tienes esperanza?		
25.	¿Tienes entusiasmo?		
26.	¿Eres compasivo?		
27.	¿Estás agradecido por tu vida?		
28.	¿Eres respetuoso y considerado con los demás?		
29.	¿Eres creativo?		



EJERCICIO 10. BALANCE GENERAL

Antes de responder a este cuestionario, piensa un poco lo que vas a escribir para que nada importante se te olvide. Después, puedes escribir resumidamente lo que te parezca más importante. Tras un rato de trabajo persona, comparte en el grupo lo que te parezca oportuno. Por favor te pedimos entregar esta evaluación a los coordinadores del Taller para hacer las mejoras oportunas del mismo. Muchas gracias.



Tu nombre

Parroquia a que perteneces

1. ¿CON QUÉ ANIMO VENÍAS A ESTE TALLER?

2. CALIFICA DE 0 (MALO) A 10 (MUY BUENO):

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| ♦ Los temas de este Taller: | ♦ Las Eucaristías |
| ♦ Los documentos repartidos | ♦ Las comidas |
| ♦ Los profesores-orientadores | ♦ Las habitaciones |
| ♦ El Horario de trabajo | ♦ Los tiempos de descansos |
| ♦ La convivencia entre nosotros | |

3. ¿TIENES ALGUNA SUGERENCIA PARA MEJORAR LA DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO EN ESTE TALLERES?

4. DE TODOS LOS NUEVE EJERCICIOS QUE UTILIZAMOS EN ESTE TALLER PARA EL CONOCIMIENTO PERSONAL, ¿CUÁL ES EL QUE CREES QUE MÁS TE AYUDÓ? ¿EN QUÉ?

5. DE TODOS LOS NUEVE EJERCICIOS QUE UTILIZAMOS EN ESTE TALLER PARA EL CONOCIMIENTO PERSONAL, ¿CUÁL ES EL QUE CREES QUE MENOS TE AYUDÓ? ¿POR QUÉ?

6. ¿CREES QUE QUIENES HAN EXPLICADO LOS TEMAS, ¿LO HICIERON CON CLARIDAD, Y ASÍ REGRESAS A TU PARROQUIA CON CONOCIMIENTO DE LO QUE VAS A TRASMITIR A OTROS?

7. ¿DÓNDE ENCUENTARS MÁS DIFICULTADES PARAV PODER CAMBIAR EN TU PEROSNA, CARÁCTER, RELACIONES ETC?

8. POR LO QUE CONOCES, A NIVE DE NUESTRA PERSONALIDAD, CARÁCTER.... ¿EN QUÉ ÁREAS HUMANAS NECESITAMOS CRECER MÁS EN NUESTRAS COMUNIDADES PARROQUIALES?

9. VIENDO EL MÉTODO DE TRABAJO QUE AQUÍ HEMOS USADO ¿QUÉ RECOMENDACIONES TIENES PARA EL SIGUIENTE TALLER QUE SERÁ SOBRE EL ANTIGUO TESTAMENTO?

10. OTRAS SUGERENCIAS QUE TENGAS PARA LA COMISIÓN DIOCESANA DE FORMACIÓN

LIBROS PARA LEER...

TEMPERAMENTO

- **Florence Littauer.** *Enriquezca su personalidad.* Unilit. Bogotá. 1982

PERSONALIDAD

- **Don Richard Riso.** *Comprendiendo el Eneagrama.* Ediciones Urano. Barcelona. 2000.
- **Maite Melendo.** *En tu centro. Eneagrama.* Editorial Sal Terrae, Santander, 1997
- **Borja Villaseca.** *Qué es el Eneagrama.* (YouTube)
- **Instituto Europeo de Educación.** <https://ieeducacion.com/eneagrama-personalidad/>



CARÁCTER

- **Alexander Lowen.** *El lenguaje del cuerpo.* Editorial Herder, Barcelona, 1985

AUTOESTIMA

- **Jean Monbourquette, J. - D'Aspremont, I.- Ladouceur, M..** *Estrategias para desarrollar la autoestima y la estima del yo profundo.* Sal Terrae, Santander, 2004.
- **Elías Berntsson - Ina Arakchiyska.** *15 Claves Para Una Autoestima Indestructible.* Mestas Ediciones, Madrid 2013
- **Significado de autoestima:** <https://www.significados.com/autoestima/>

AUTOCONCEPTO

- **Randy J. Larsen - David. M. Buss.** *Psicología de la personalidad. Dominios del conocimiento sobre la naturaleza humana.* McGraw-Hill Interamericana de España S.L, Madrid 2004

INTELIGENCIA ESPIRITUAL

- **Francesc Torralba.** *Inteligencia espiritual.* Plataforma Editorial. Barcelona, 2013.