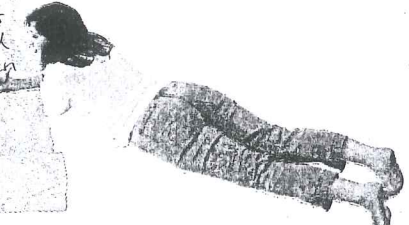
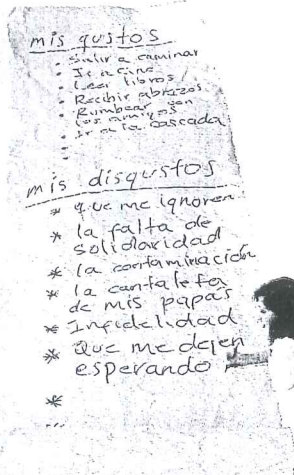


EL TEMA EJE QUE SE VIENE TRABAJANDO ES "EL CUERPO COMO TERRITORIO" también se formuló la pregunta: "QUE TANTO NOS CONOCEMOS" La invitación es entonces a navegar en nuestro AUTOCONOCIMIENTO . para ello propongo dos momentos en la primera y segunda semana Utilizando dos estrategias:


PRIMERA ESTRATEGIA "ACERCANDONOS" para desarrollar este ejercicio inicia recordando y escribiendo lo que se solicita a continuación:



Paracelso

"La verdad está dentro, no nace de algo externo. Hay en todos nosotros un recóndito centro donde, íntima y plena, la verdad nos habita. Saber, consiste más en abrirse un camino por donde pueda huir nuestra luz prisionera, que en abrir una puerta para los resplandores que imaginamos afuera."

Robert Browning (2)



Gustos

Recuerde los momentos gratos y placenteros que ha vivido intensamente. Mencione lo que le hace reír, aquello que le motiva, emociona, ilusiona o satisface.

Puede mencionar lo que desee: comida, música, deporte, sexo, poesía, trabajo, reuniones con amigas y amigos, gestos, perfiles, colores, olores, texturas. Deje que la alegría le señale cuáles son esas situaciones, objetos o personas que a usted le gustan.

Disgustos

Ahora empiece el listado de aquellos momentos que le desagradan, que no quisiera vivir de nuevo porque le generan disgusto, le molestan y desea que terminen pronto. No deje de escribir lo que le hace llorar, lo que le entristece, desmorona, enfurece, desilusiona o le produce frustración.

Fortalezas

Haga su lista de fortalezas para tener mayor conciencia de todo lo que puede hacer bien y con gusto, de aquello con lo que logra transmitir pasión y entusiasmo y que le permite alcanzar resultados satisfactorios. Como parte de sus fortalezas personales, identifique también las personas en su entorno familiar y social que le aman incondicionalmente, en quienes usted confía y con quienes cuenta en momentos de necesidad.

Oportunidades

¿Qué nuevas oportunidades de crecimiento personal o desarrollo profesional le ofrece la vida en este momento? Se pueden nombrar los estudios posibles, las amistades o el futuro profesional, pero tenga en cuenta que no siempre las oportunidades se reconocen como tales en un primer instante. Una persona puede afrontar los problemas, las dificultades y los conflictos como oportunidades valiosas para conocerse mejor a sí misma, para fortalecer aspectos de su personalidad o para emprender cambios importantes en la vida. ¿Qué problemas, conflictos y dificultades tiene ahora que podrían convertirse en oportunidades de crecimiento?

Puede ampliar el ejercicio si lo desea. Hay muchos otros rasgos de la personalidad que podría recordar, para así mejorar el conocimiento de su manera de ser, como por ejemplo, las actitudes y valores que guían su vida.

2. Hacer el inventario

Para "hacer el inventario" de con qué se cuenta social y personalmente, puede echarse mano del modelo sencillo propuesto por Edith H. Grotberg en la década de los noventa. Grotberg, una de las investigadoras más reconocidas en el tema de la resiliencia, propuso cuatro categorías de factores que caracterizan a las niñas y los niños resilientes⁽³⁾:

YO TENGO

- Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros y problemas.
- Personas que me muestran con su ejemplo la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme por mi cuenta.
- Personas que me ayudan cuando enfermo, estoy en peligro o cuando necesito aprender.



YO PUEDO

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

YO ESTOY

- Con disposición para responsabilizarme de mis actos.
- Con la seguridad de que todo saldrá bien.

YO SOY

- Una persona por la que sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para las demás personas y les demuestro mi afecto.
- Una persona respetuosa de sí misma y del prójimo.

Si desea hacer ese inventario en su propia vida, puede agregar una columna a la derecha que se titule "por ejemplo" y en la cual vaya colocando los nombres de las personas con que usted cuenta, de la siguiente forma:

Yo tengo	Por ejemplo
Tengo personas en quienes confío	Eduardo, mi amigo
Soy una persona por la que sienten aprecio y cariño	Mis compañeros de aula, mis padres
Estoy con disposición para responsabilizarme de mis actos	Cuando debo entregar los resultados de mi trabajo
Puedo encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito	Cuando no comprendo algo que me está sucediendo en la relación con mis padres

Pero además de eso, las cuatro categorías pueden orientar a padres y madres de familia, educadores, trabajadores sociales y otras personas que trabajan con gente joven sobre aspectos que deben tenerse en cuenta y fortalecerse en la crianza y desarrollo infantil, como por ejemplo, la importancia de fuentes estables de afecto y ejemplo, de las demostraciones de cariño, de las oportunidades para comunicarse y expresar lo que se siente, entre otros aspectos. Los factores de resiliencia no se usan simplemente como frases que se repiten, sino como puntos de orientación para la acción.

Es importante destacar que en las cuatro categorías de factores de resiliencia del recuadro anterior, aparecen inmersos distintos elementos como la autoestima, la confianza en sí mismo y la autonomía, que se relacionan directamente con el autoconocimiento.