

Año I · Tema 1

Conóciate a ti mismo para llegar a ser tu mejor versión

Guía didáctica
Seminar ilustrado
Workshop

Índice

I. Guía didáctica.....	Pág 1
Introducción.....	Pág 1
Ideas clave del seminar.....	Pág 1
Preguntas para la reflexión	Pág 3
Desarrollo del <i>Workshop</i>	Pág 4
II. <i>Seminar</i> ilustrado.....	Pág 5
III. <i>Workshop</i> . Actividades sesión 1.....	Pág 16



I. Guía didáctica

Introducción

De forma resumida, el objetivo de este tema es que los participantes se den cuenta de, que para cumplir su misión, han de conocerse a sí mismos, despejando lo que puede ocultar su propio yo, siendo conscientes de que han sido creados para ser felices.

Los cuatro epígrafes del tema son:

1. ¿Dónde estoy? Conocimiento propio.
2. Tienes una misión que sólo tú puedes realizar: tu destino.
3. Cómo descubrir quién eres.
4. Hemos sido creados para ser felices.

Ideas clave del *Seminar*

La exposición de las ideas claves debería durar 30-40 minutos.

(Introducción) El Seminario se plantea como un viaje: saber dónde estás (quién eres) y saber a dónde quieres ir: tu misión.



Primera idea clave

¿Dónde estoy? Conocimiento propio

La idea “Conocerse a sí mismo es esencial para cumplir la misión en el mundo” la articulamos en dos aspectos:

- a. Conocerse a sí mismo, con sus fortalezas y debilidades, es la base de cualquier decisión acertada y de cualquier proyecto con recorrido.
- b. Hay tres actitudes para enfrentarse a las debilidades: rebelión, resignación y, la acertada, aceptación.

A partir de aquí puedo abordar con acierto mi misión.



Segunda idea clave

Tienes una misión que sólo tú puedes realizar: tu destino

Después de explicar que una cosa es pasear y otra viajar, entendemos que todos los que estáis en TheMark os planteáis la vida como un viaje con una misión. E igual que tú, como persona, eres irrepetible, tu misión también lo es. Estás llamado a ofrecer al mundo algo que sólo tú puedes dar.

Tercera idea clave

Cómo descubrir quién eres

Hemos articulado esta idea en dos apartados:

1. Quita lo que te impide ser auténtico. Quítate las máscaras. En especial, lucha para evitar que el miedo a quedar mal sea la guía de tu actuación.
2. ¿Cómo conozco quién soy yo para ser más auténtico? Este apartado comienza con algunas preguntas de reflexión (primer párrafo, en estilo indirecto) que apuntan al interior del ser humano. Es muy interesante remarcarles que si las apuntan y las reflexionan pueden “empezar a conocerse”. Después anotamos siete ideas que les pueden ayudar a “explorar” su interioridad.

No vendrá de más recordarles que conocerse a sí mismos es el principio de toda sabiduría y que se va consiguiendo poco a poco. Si sacan una o dos ideas de lo que hay en su interior o las hacen más conscientes, ya han dado un gran paso.

Cuarta idea clave

Hemos sido creados para ser felices

Todos llevamos en nuestro ADN el deseo de ser felices. Hay felicidades superficiales (duran poco) y felicidades profundas. La felicidad profunda, duradera, está ligada a un proyecto vinculado a un uso inteligente de la libertad, que nos aleja del “meapetecismo” de corto recorrido. Este proyecto tendrá sus dificultades que habrá que superar con resiliencia.

Preguntas de reflexión

Protocolo habitual, indicado en la guía general. (10 minutos).

También se puede hacer el workshop directamente.

Queremos recordar que cada uno de los elementos de la sesión (Seminar, Preguntas de reflexión, Actividades del Workshop) tienen como objetivo preparar una buena sesión de mentoría. Por tanto, cada elemento es “usado” por quien da el curso con una visión global con la mira puesta en el objetivo; en la medida de lo posible, se debe evitar una aplicación mecánica. Por ejemplo, un moderador puede no usar las preguntas de reflexión porque ya han intervenido mucho los chicos o porque se ha quedado sin tiempo y no quiere acortar las Actividades del Workshop.

Desarrollo del Workshop

En primer lugar, queremos recordar que este primer Workshop tiene como objetivo preparar una mentoría no específica de un tema (como sí pasará a partir del próximo tema) sino general, que permita al alumno aprender a reflexionar sobre su vida y conocerse mejor y posibilite que el mentor tenga un conocimiento global del participante para poder ayudarlo mejor.

Actividad 1. La rueda de la vida.

Es una actividad muy eficaz. Por ese motivo se aconseja hacerla con pausa y privacidad. No hay puesta en común al acabar. Es muy conveniente recordar al chico que lo que allí apunte es para su uso personal y para orientar su conversación con el mentor. Es una reflexión personal; posteriormente, en la mentoría, hablará de lo que libremente quiera hablar, siendo también consciente de que cuanto más se conozca y le conozca el mentor, más le podrá ayudar. Puede durar entre 15-20 minutos.

Actividad 2. Me conozco un poco más

Esta actividad tiene 10 preguntas. Es conveniente que contesten por escrito ya que son preguntas muy personales. En esta actividad, tampoco conviene apurarles con plazos de tiempo demasiado estrictos. Al acabar, se les puede indicar que marquen de alguna manera (por ejemplo, rodear con un círculo) lo que quieren tratar con el mentor. Hay que dejarles tiempo para que lo hagan de forma reflexiva.

Aunque el cuestionario recoge respuestas personales se puede hacer una puesta en común pero respetando exquisitamente la privacidad. Podemos abrir el diálogo, planteándoles que el que quiera puede compartir con todos -para ayudar al grupo- lo que ha contestado en alguna pregunta o, también, alguna reflexión, cuestión o pregunta que le haya venido a la cabeza durante la realización de la actividad.

Actividad 3. Video Oprah Winfrey

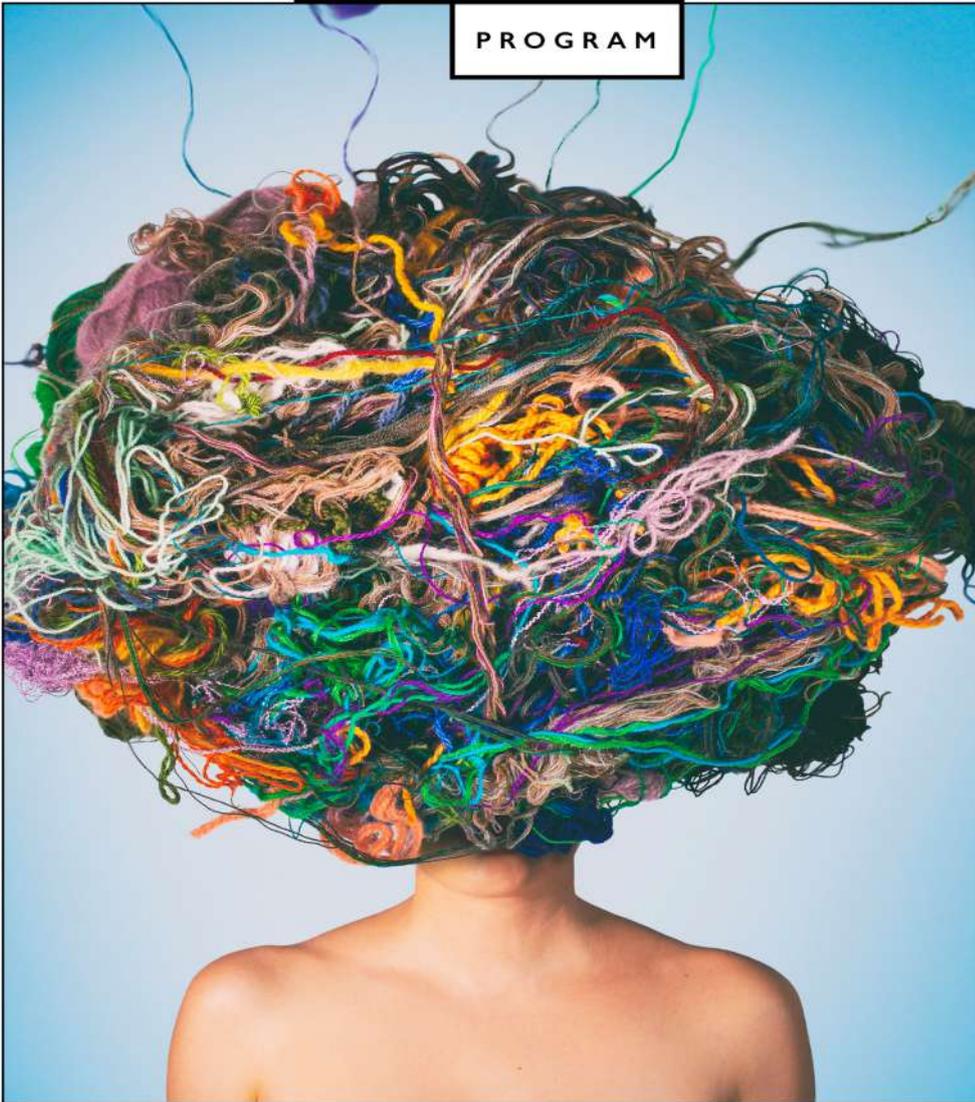
Esta es una actividad que calificamos de complementaria y que requiere un tiempo mínimo estimado de 35 minutos. En esta actividad, las preguntas no son personales y, por tanto, se pueden contestar individualmente y luego hacer una puesta en común o comenzar directamente con la puesta en común.

No es esencial para el tema y, por tanto, puede quedar para que la haga en casa el que quiera, aunque, conociendo a los adolescentes...

II. *Seminar Ilustrado*

THE MARK

PROGRAM



SESIÓN 1

Conóctete a ti mismo
para llegar a ser tu mejor versión

Esta página corresponde a la número **7** en el **Libro del alumno**

Regla de oro

“ Solo hay una pequeña parte del universo de la que sabrás con certeza que puede ser mejorada, y esa parte eres tú.”

Aldous Huxley

Objetivos de la sesión

1. Comenzar a conocerte para poder cumplir tu misión en el mundo.
2. Aprender a eliminar aquello que oculta el auténtico yo.
3. Aprender a manejar herramientas de autoconocimiento.
4. Reflexionar sobre el hecho de que has sido creado para ser feliz.



Ideas Clave

1. Introducción

Si quieres realizar un viaje necesitas dos datos fundamentales. Son los dos datos que te pide Google Maps cuando quieres ir a algún lugar. ¿Sabrías decirme qué datos son?

Esperar sus respuestas

El primer dato es saber **dónde estás**, el punto de partida; el segundo es saber muy bien a **dónde quieres llegar**. Si desconoces uno de los dos datos, es imposible planificar un viaje.

¿Quién eres? Escríbelo en el cuaderno -1 minuto-. Al pasar el minuto, a cualquiera: ¿Qué tal te has descrito? tu descripción sabrán quién eres, de verdad? ¿Te conocerían bien?

2. ¿Dónde estoy?: conocimiento propio

Descubrir el punto de partida de tu viaje personal es lo que llamamos conocimiento propio. Tu punto de partida va cambiando con el tiempo, no es siempre el mismo. Aunque es normal que te muevas normalmente por una misma zona.

El conocimiento propio consiste en descubrir el punto en el que estás, lo que ahora eres: tus cualidades, tus fortalezas y los sentimientos nobles que hay en tu corazón (ganas de ayudar a otros, de hacer justicia, de perdonar) y también tus flaquezas, debilidades, inseguridades y miedos. Al conocerte, desvelarás tus deseos de amar y de ser amado y, a la vez, te darás cuenta de que no sabes bien cómo hacerlo y de que tienes miedo a equivocarte, a que te hagan daño, etc. En tu corazón hay alegría, confianza y gratitud; pero también hay duda y temor. Hay vulnerabilidad.

Sin que nadie conteste, ¿tú crees -o sospechas- que hay algún "monstruo" o "monstruito" en tu interior? Piénsalo.

Es común tener miedo a conocerse. Como eres joven, es normal que encuentres resistencia a asomarte a tu interior por temor a los "monstruos" que puedes encontrar. Pero convéncete: **conocerse es la base de cualquier decisión acertada y de cualquier proyecto con recorrido.** Conocerse es la base de la vida. Tu primera tarea como persona es saber quién eres: conocerte, entenderte, comprenderte, aceptarte y amarte.

Puede ser interesante sugerirles que copien bien esta frase resaltada en azul.

Antes de seguir adelante se les puede proponer: Piensa en un defecto significativo tuyo, de tu forma de ser, de trabajar, de relacionarte, ¿qué actitud tienes ante él? No nos diga el defecto pero sí la actitud.

Te queremos adelantar cómo **afrentar los elementos negativos que seguro que encontrarás en tu vida**, para que no tengas miedo de dejarlos aflorar.

Hay tres actitudes frente a los aspectos de nuestro interior que no nos gustan.

La primera es **la rebelión**. Es el caso de quien no se gusta a sí mismo o no le gustan las circunstancias de su vida y se rebela contra Dios, o contra la naturaleza, o contra los demás, o contra “la suerte”. Es una primera reacción psicológica frente al dolor y al sufrimiento. Esta reacción, que es negativa, aumenta el dolor. Nos pasa algunas veces que no nos gustamos tal y como somos y, por tanto, no nos sentimos dignos de ser queridos por nuestros padres, amigos, etc. Cuando nos rebelamos contra nuestra forma de ser, no tenemos paciencia ni amor hacia nosotros, nos miramos con dureza y, por este motivo, nos sentimos frustrados y enfadados. Además, como deseamos que los demás nos quieran pero nos da miedo que nos rechacen por nuestra forma de ser, nos presentamos ante ellos con “máscaras” que nos permiten esconder lo que somos en realidad.

¿Qué entendéis con la palabra resignación?

¿Conocéis algún chico o chica que está “desesperado” por cómo es, que no tiene arreglo, que nadie le va a querer?

La segunda actitud posible es la **resignación**. Resignarse en aceptar las cosas pero de mala gana: pienso que no puedo cambiarme a mí mismo o la situación que me rodea, lo que me pasa, y me resigno. Esta actitud es menos agresiva, es un avance, pero no es suficiente para ser feliz, porque carece de esperanza. Es una declaración de impotencia que resulta estéril si se permanece en ella.

Así llegamos a la **aceptación**, que supone una disposición interior muy distinta. Digo “sí” a una situación negativa, la acepto, porque intuyo que a partir de ella puede llegar algo positivo; existe la esperanza. Puedo aceptar, decir “sí” a lo que soy a pesar de mis fallos, porque ahora creo que puedo ser amado por los demás y me fío de ellos. Y esta actitud interior me va a ayudar, con mi esfuerzo y con la ayuda de los demás, a emprender el camino de mejora. Si no creo que cuento con la comprensión, aceptación y ayuda de los demás, es muy difícil, si no imposible, comenzar caminos de mejora.

Y aceptarme como soy, aunque haya muchas cosas que mejorar, me posibilitará darme cuenta de que yo estoy en el mundo para algo, tengo una misión que sólo yo puedo cumplir.

Pensamos que las ideas remarcadas en azul son muy importantes

Y esta convicción me permitirá ser quien soy en plenitud. Ya no tengo que disimular mis defectos, tampoco hacer alarde de ellos, y podré luchar por corregirlos. Ya no tengo que tratar de ser alguien distinto de quien soy. No tengo que hacer lo que creo que los demás esperan de mí porque sé que, tal como soy, tengo algo que entregar al mundo y sólo yo podré entregarlo.

En el frontispicio del templo de Apolo en Delfos estaba la inscripción γνῶθι σαυτόν (gnóthi sautón), conócete a ti mismo, que era considerada como el principio de toda sabiduría.

Antes de empezar el 3. ¿Creéis que otro puede hacer mejor que tú lo que tú tienes que hacer en tu vida?

3. Tienes una misión que sólo tú puedes realizar: tu destino

En Google Maps el segundo dato que necesitas para **el destino al que te diriges.**

Vamos a comenzar con un apunte previo. **Hay dos tipos diferentes de “transeúntes de la vida”.**

Los primeros orientan su vida hacia la acumulación de experiencias variadas, estimulantes, de distintos tipos y colores. Vivir, para ellos, es acumular experiencias dispersas. La vida plena sería para estas personas una vida repleta de instantes inolvidables. **Van de paseo por la vida** y recogen lo que encuentran en el camino. Pasean, no viajan.

Otras personas enfocan su vida hacia un proyecto vital, un objetivo. Un proyecto da un sentido a la vida, una orientación, un enfoque. Los momentos positivos y negativos de la vida son relevantes porque les alejan o les acercan al objetivo. En ese marco tienen sentido el dolor, el esfuerzo, la lucha... **Estas personas viajan.**

Tú, que quieres “viajar”, porque de lo contrario no estarías en TheMark, tienes que saber que encuentres lo que encuentres dentro de ti, hagas lo que hagas, eres una persona: esto no hay quien te lo quite. **Ser persona te confiere una dignidad especial. Eres irreplicable.** Sólo por eso tienes un valor incalculable. **Estás llamado a ofrecer al mundo algo que sólo tú puedes dar.** Tu destino es único, tú eres único. Nadie lo podrá hacer por ti. Descubrirás tu destino poco a poco: reflexionando, eligiendo, comprometiéndote con lo que más vale la pena.

Cada persona está llamada a amar y a ser amada, a construir un mundo mejor y a hacerlo de una forma única. **Si te esfuerzas por ser grande en lo que haces, no es adecuado pensar que otro lo haría mejor. No: otro lo haría de otra manera.** Pero el mundo se perdería aquello que sólo tú puedes aportar: tu huella, tu originalidad, tu esencia.

Conociendo quién eres y sabiendo a dónde quieres ir, podrás sacar partido a tus fortalezas y mejorar tus debilidades. Para llegar a la meta, habrás de esforzarte y usar todas tus armas. El viaje de la vida no es para vagos o comodones.

Desde el punto de partida del conocimiento propio podrás empezar a definir tu misión, tus objetivos, tu proyecto vital, tu punto de llegada; podrás prepararte para el viaje de la vida.

Se puede “leer otra vez” la frase en azul y decidles que la piensen por dentro (20 segundos).

Antes de 4. Mirad cómo os habéis descrito al principio.

4. Cómo descubrir quién eres

Antes de 4.1. Decidme algo que te alegra, que te hace vibrar, incluso que amas.

4.1. Quita lo que te impide ser auténtico

Para saber quién eres, comienza por prescindir de lo que te dificulta ese conocimiento. En primer lugar, consigue que no te preocupe especialmente lo que piensen los demás de ti, lo que quieran los demás de ti. Esto no quiere decir que “pases” de los que te rodean y de lo que te rodea. Míralo y sí te proporciona alguna idea, acógela. Pero que no marque tu vida. Esta actitud no es nada fácil. Todos queremos que los demás perciban lo mejor de nosotros y no nuestras debilidades y defectos; es lógico que no nos guste quedar mal, caer mal, quedarnos solos. Si intentas vencer esos miedos podrás ser más auténtico y tendrás una personalidad más atractiva.



En especial, procura vencer el miedo a “quedar mal”: así podrás vivir sin máscaras. Podrás mostrarte a los demás tal y como eres, no la versión que crees que otros esperan de ti. Es habitual en la adolescencia tener una máscara para tus padres, otra para tus profesores y otra para tus amigos. Por ejemplo, hay personas que tienen varias cuentas de Instagram: la que enseñan a sus padres y la que enseñan a sus amigos más íntimos. Lo ideal es que puedas ser igual con todo el mundo. Eso no significa que tengas que mostrar todo a todo el mundo (hay cosas que se quedarán en conversaciones con tus amigos, otras con tus padres, etc.). Se trata de que detrás haya una misma persona, reconocible por todos, que no tiene miedo a ser quien es, porque ha asumido cómo es, con lo bueno y con lo malo, y que se gusta, porque no tiene miedo a sus defectos: los conoce y los trabaja.

Saca de tu mente la idea de que tienes que dar una determinada imagen de ti mismo.

Intenta ser auténtico con todas las personas y en todos los ambientes.

4.2. ¿Cómo conozco quién soy yo para ser más auténtico?

Piensa qué mueve tu corazón, qué te alegra, qué te hace vibrar, qué te gustaría hacer, cómo te gustaría relacionarte con los demás y contigo mismo, qué cualidades y personalidad quieres que tenga tu futuro marido o tu futura mujer, cómo será tu futura familia. Piénsalo y comenzarás a dibujar tu mapa interior.

No olvides que cuando identifiques qué amas, qué deseas, sabrás lo que estás llamado a ser: esa es tu identidad, esa es tu verdad, esa es tu vocación y tu misión: ese **eres tú**. Eso lleva tiempo. ¡No te preocupes! Ten paciencia y no te conformes con las primeras impresiones.

Los griegos y los hebreos asociaban el número siete a la perfección. Aunque en este caso no creo que vayamos a alcanzar la perfección con estas sugerencias, te vamos a dar **siete ideas que te ayudarán a conocerte**.

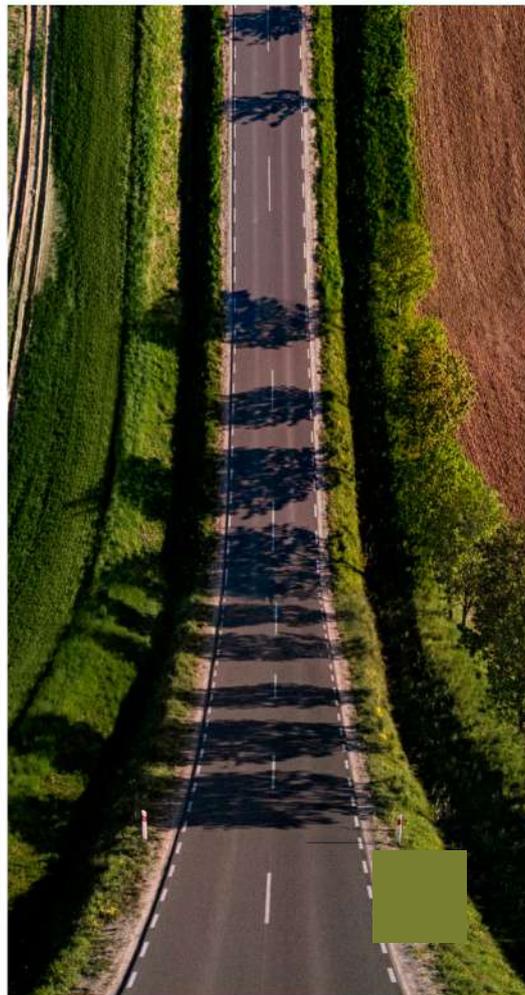
Se les puede animar a que tomen buena nota de estas siete ideas: Una o varias les pueden ayudar mucho.

1. Evalúa tu situación personal actual en los ámbitos más importantes de la vida: trabajo, familia, pareja, amistad, ahorro, espiritualidad... En el workshop te propondremos una actividad para que este paso sea más sencillo.

2. Reflexiona sobre tus deseos y objetivos vitales a largo plazo. Tus deseos dicen mucho de quién eres. Tus deseos marcan tu horizonte: a deseos grandes, horizontes amplios. Si deseas conseguir grandes cosas, grandes cosas podrás conseguir; si deseas pequeñas cosas, pequeñas cosas conseguirás. Sueña en grande.



Se les puede sugerir que apunten bien esta frase remarcada en azul.





3. Reflexiona sobre tu carácter y tus emociones.

Todas las formas de ser tienen sus ventajas e inconvenientes. Es lo normal. Cada uno tiene las suyas. Este trabajo de conocimiento de tus fortalezas y debilidades te permitirá apoyarte en tus cualidades e intentar minimizar tus defectos. Igual que si entrenas un deporte conviene que sepas qué se te da mejor y cuáles son tus limitaciones. Sobre estos aspectos hablaremos en temas posteriores.

4. Reflexiona sobre tus dificultades internas y externas para conseguir tus objetivos vitales. Todos tenemos defectos personales o circunstancias externas que nos dificultan ser quienes queremos ser. No pasa nada. Si conoces esas dificultades podrás elegir cómo afrontarlas. Es muy bueno conocerlas y afrontarlas, pero nunca huir de ellas.

5. Busca un mentor. Busca la ayuda de alguna persona con experiencia que te valore y que te ayude a conocerte y a aspirar a cosas mejores: un mentor, un buen amigo, un psicólogo... Sé sincero con él: cuanto mejor te conozca, mejor te podrá ayudar. Ser sincero es intentar darte a conocer compartiendo tus heridas del pasado, tus complejos, tus errores, tus deseos, ilusiones, adiciones, hábitos buenos, virtudes, defectos, etc. Y para ser sincero, la confianza es primordial. Por eso, selecciona bien esa persona y selecciónala tú. Claro que, estando en TheMark, tienes la suerte de tenerlo.

6. Quiérete a ti mismo. Para empezar a saber si te amas a ti mismo te puede orientar la "teoría del espejo": con frecuencia tratamos a los demás como nos tratamos a nosotros mismos. Posiblemente, si no quiero a los demás, no me querré mucho a mí mismo. Reflexiona sobre tu manera de querer a los demás.

7. Escucha lo que la gente que te quiere dice de ti: tus padres, tus amigos... Te dará información interesante, que te ayudará a tomar mejores decisiones.

Podemos hacer esta pregunta y reflexión antes de 5.
1) ¿Se puede renunciar a ser feliz?
2) (Después de una breve reflexión) Si no podemos renunciar a querer ser felices y no se pudiera ser felices, podríamos decir con palabras de Shakespeare en Macbeth que **«La vida es un cuento contado por un idiota, lleno de ruido y de furia, que no tiene ningún sentido»**.

5. Hemos sido creados para ser felices

El gran objetivo vital es la felicidad. Nadie puede renunciar a ser feliz: lo llevamos en el ADN. Somos libres para elegir dónde buscamos esa felicidad, pero no tenemos asegurado el acierto en nuestra elección. **La felicidad profunda la dan aspiraciones profundas.**

¿Qué son “aspiraciones profundas”? Con esta expresión no nos referimos a que todos tengan que aspirar a ser “directivos o dueños de una gran empresa”. Aspiración profunda es qué es lo que puedes llegar a ser y ayudar a los demás y luchar por ponerlo en práctica. Por ejemplo, es normal en la adolescencia tener como objetivo vital conseguir un coche.



Ese objetivo está bien, pero, si lo piensas con profundidad, verás que puedes tener aspiraciones mucho más grandes como prepararte muy bien para tu futura profesión, para formar una magnífica familia el día de mañana, y a tener un fuerte impacto positivo en la sociedad si esas son tus capacidades o un moderado pero profundo impacto en las personas que te rodean si esa es tu manera de ser. Pero si puedes ser sabio o influir para el bien a mucha gente, no lo dejes de hacer por dejadez.

La felicidad está muy unida al uso de tu libertad, al uso inteligente de tu libertad. Si eres capaz de reflexionar sobre qué cosas te harán más feliz a largo plazo, vivirás construyendo potentes proyectos de futuro, volando como un águila. Si decides hacer lo que te apetece en cada momento, esas decisiones guiadas por la apetencia y no por la libertad inteligente te llevarán a actuaciones a corto plazo y de poca altura, volarás como una gallina.

Esto no quiere decir que nunca podamos hacer “lo que me apetece”, sino que ese no puede ser el criterio central de tu vida. Por supuesto, siempre puedes tomarme un refresco porque te apetece, sin más. Esa decisión será buena siempre que se integre y no obstaculice tus proyectos. Las águilas también beben cuando les apetece. Pero, efectivamente, el “**meapetecismo**” no puede ser el criterio central de nuestra vida y sí lo puede ser el “**libreinteligicismo**”. Estos aspectos los trabajaremos con más detalle en el tema “Camina hacia la felicidad”.

La felicidad se encuentra desarrollándose para vivir el buen proyecto al que estás llamado.

En este camino vas a encontrar muchas circunstancias inesperadas. Sorpresas negativas y positivas. Las negativas te producirán dolor. El dolor es parte de la vida. Es seguro que lo vas a encontrar. Para ser capaz de superar el dolor tendrás que aprender varias cosas: a darle un sentido, a ser fuerte y flexible y a vivirlo acompañado. Este aspecto lo desarrollaremos a fondo en el tema “Desarrolla la resiliencia que hay en ti”.

No queremos acabar el tema sin recordarte que también tienes el riesgo de caer en adicciones: a la bebida, al juego, a la pornografía, al sexo, al tabaco, a las drogas, al móvil, a los videojuegos... Las adicciones te quitan la libertad de elegir. Las adicciones eligen por ti. Para eso puedes intentar aprender a ser templado. Volveremos sobre este tema en “Camina hacia la felicidad”.



Preguntas para la reflexión

1. ¿Por qué debo conocer quién soy para realizar mi misión en esta vida?
2. ¿Qué actitudes puedo tener ante los aspectos de mi vida, o de lo que me rodea, que no me gustan? ¿Cuál es la más valiosa y por qué?
3. ¿Cómo puedo conocer quién soy? Dime, al menos, dos estrategias que ayudan a conocerse.
4. ¿Recuerdas que es el “meapetecismo” y el “libreinteligicismo”?



THE MARK

PROGRAM



Sesión 1

Actividades

Conócete a ti mismo para llegar a ser
tu mejor versión

Esta página corresponde a la número **12** en el **Libro del alumno**

Regla de oro

“ Solo hay una pequeña parte del universo de la que sabrás con certeza que puede ser mejorada, y esa parte eres tú. ”

Aldous Huxley

Índice de actividades

Actividad 1: La rueda de la vida

Actividad 2: Me conozco un poco más

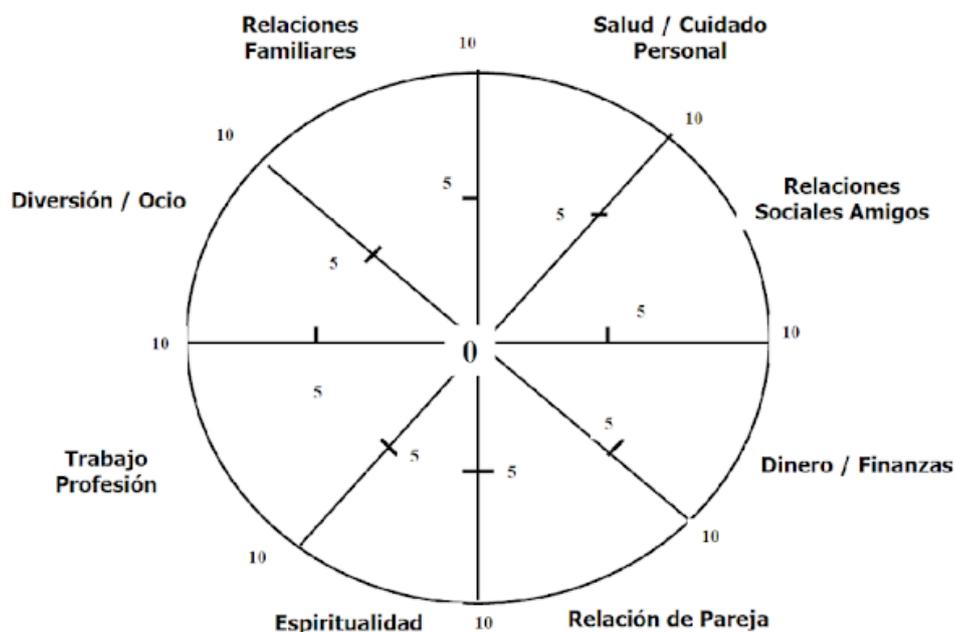
Actividad 3: Oprah Winfrey



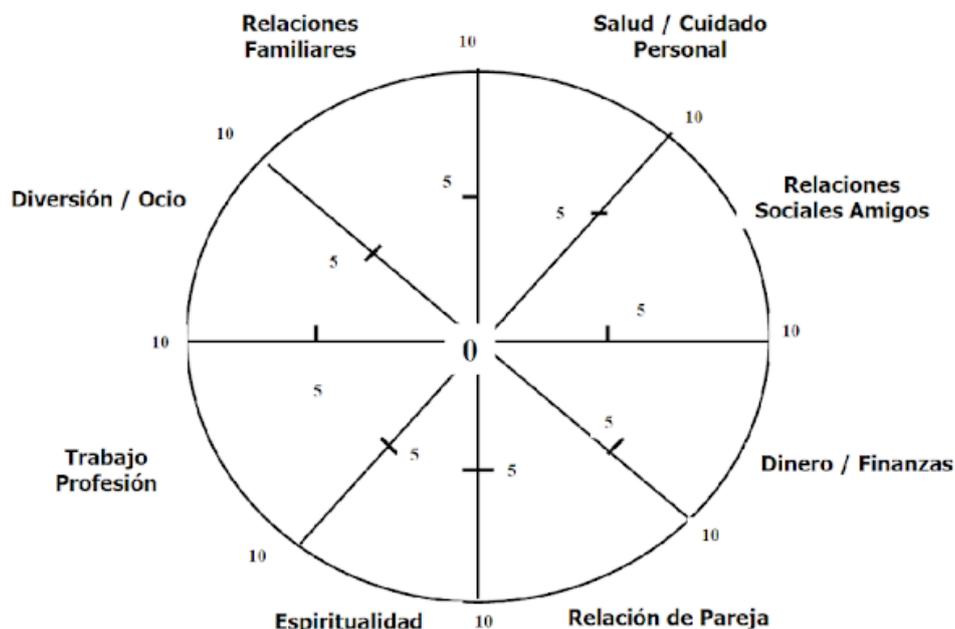
Actividad 1:

Rueda de la vida actual

La rueda de la vida está representada en ocho aspectos que simbolizan las áreas de la vida. En una valoración gradual, el centro de la rueda equivale a 0 y el borde exterior a 10. En el gráfico de la Rueda de Vida Actual indica tu valoración actual de cada dominio de tu vida en una escala de 1 a 10, dibujando una línea para crear un nuevo borde exterior. El nuevo perímetro del círculo representa tu “Rueda de la Vida” actual.



En el gráfico de la Rueda de la Vida Deseada indica coloreando tu nivel de satisfacción, cumplimiento o realización al que deseas llevar cada área de tu vida. Así pondrás de relieve el mapa que comenzaremos a cartografiar.



¿Qué te impide llegar a la nota deseada?

En el Área “Relaciones familiares”

-
-
-
-
-
-

En el Área “Salud/Cuidado personal”

-
-
-
-
-
-

En el Área “Relaciones sociales amigos”

-
-
-
-
-
-

En el Área “Dinero/finanzas”

-
-
-
-
-
-

En el Área “Relación de pareja”

-
-
-
-
-
-

En el Área “Espiritualidad”

-
-
-
-
-
-

En el Área “Trabajo/Profesión”

-
-
-
-
-
-

En el Área “Diversión/Ocio”

-
-
-
-
-
-



Actividad 2: Me conozco un poco más

Lee con atención las siguientes preguntas y contesta con sinceridad. La idea es que te conozcas un poco mejor, para que puedas ponerte manos a la obra y llegar a ser tu mejor versión. Si te atascas en alguna pregunta, pásala y vuelve sobre ella más tarde.

1. ¿Normalmente necesitas que los demás acepten tus decisiones y que te entiendan o más bien te da un poco igual?
2. ¿Normalmente qué piensas de los demás, qué es lo primero que te viene a la cabeza cuando no entiendes su comportamiento, cuando crees que han actuado mal según tu criterio o cuando te hacen daño con su manera de actuar?
3. ¿Normalmente cuál es tu primera reacción ante las debilidades de los demás?
4. ¿Normalmente, das oportunidades a los demás de cambiar y sigues confiando en ellos o enseguida pierdes la confianza?
5. ¿Qué actitudes, formas de actuar o estrategias, utilizas para esconder lo que no te gusta de ti o te da miedo que otros conozcan?
6. ¿Crees que puedes cambiar aquello que menos te gusta de ti -y lógicamente haces algo- o resignas con tu forma de ser?

7. Descríbete sin hacer alusión a lo que tienes o el entorno que te rodea.

En esta descripción, di:

- Cosas que te gustan de cómo eres.

8. Ahora imagina que no tienes familia ni amigos que te miren, ni nadie a quien dar gusto y responde:

- ¿A qué te gustaría dedicar tu vida, cómo te gustaría vivir?

- ¿Qué mueve tu corazón, qué te hace vibrar?

- ¿Cómo te gustaría ser, pero no te atreves por el “qué dirán”?

- ¿Qué te gustaría hacer, pero no te atreves porque tu entorno no lo comprendería?

Actividad 3

Vídeo Oprah Winfrey



Vídeo: 17 minutos

Escucha este vídeo tomando notas como te hemos enseñado en TheMark: CAPTURAR Y CREAR. Después, realizaremos un pequeño debate entre todos sobre las mejores ideas que hayas escuchado en el vídeo.

Aquí tienes algunas preguntas que te pueden ayudar a reflexionar: estas son las tres cosas que recomienda Oprah Winfrey a las alumnas que van a salir de la universidad de Spelman.

1. Saber quién eres. Ser capaz de responder esta pregunta. Quién eres y qué quieres.
 - ¿Qué opinas de su visión sobre quién es ella? ¿Te parece más profunda e inspiradora que la que tienes de ti mismo en este momento?

- ¿Crees que esa visión influye en su autoestima y en su exigencia en el día a día? ¿Por qué?

2. Encuentra tu camino para servir a los demás. No todo el mundo puede ser famoso, pero todo el mundo puede cuidar de los demás.

- ¿Por qué crees que una persona tan famosa, con tantos recursos, tiene éste como uno de los ideales de su vida?

- ¿Crees que ella relaciona el servicio con su trabajo? ¿Qué significa que use la televisión como una plataforma para el bien?

3. Ser excelente. Eres tu propia marca.

- ¿Qué significa que “cuando eres excelente, te vuelves inolvidable”?

- ¿Por qué Oprah recomienda “hacer siempre lo correcto”?