

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**ÁREA CLÍNICA**

**TESINA**

**“TALLER DE AUTODESCUBRIMIENTO DE LA  
IDENTIDAD EN DEPORTISTAS REPRESENTATIVOS  
DE LA UNAM”**

Sustentante:  
CISNEROS ALVAREZ MARLING GAIC

Director de Tesina:  
DR. JOSÉ DE JESÚS GONZÁLEZ NUÑEZ

MÉXICO, D.F.  
SEPTIEMBRE DE 2005

m. 347500

## AGRADECIMIENTOS

“Un guerrero de la luz nunca olvida la gratitud. Durante la lucha, fue ayudado por los ángeles; las fuerzas celestiales colocaron cada cosa en su lugar, y permitieron que él pudiera dar lo mejor de sí. Los compañeros comentan: ¡Qué suerte tiene! y el guerrero a veces consigue mucho más de lo que su capacidad permite. Por eso, cuando el sol se pone, se arrodilla y agradece el Manto Protector que lo rodea. Su gratitud, no obstante, no se limita al mundo espiritual; él jamás olvida a sus amigos, porque la sangre de ellos se mezcló con la suya en el ampo de batalla. Un guerrero no necesita que nadie le recuerde la ayuda de los otros; él se acuerda solo, y reparte con ellos la recompensa.”

(Coelho, 1997, p. 19)

A mi familia por confiar eternamente en mí.

Al Dr. José de Jesús González Núñez por su apoyo incondicional para la culminación de este trabajo (... y el personal).

A mi psicoterapeuta Castel Labastida Martínez por ayudarme a ser quien quiero ser.

A todos mis profesores por brindarme su tiempo y sabiduría, ya que ellos son parte fundamental de la persona que soy ahora.

A todos mis coaches, amigos y jugadores del Fútbol Americano, gracias por los momentos llenos de alegría, diversión, pasión por el juego, angustia y reflexión... todos ellos inolvidables.

A la Universidad Nacional Autónoma de México por abrirme las puertas a una nueva vida.

A todos los que en algún momento cruzaron en mi vida y tocaron mi corazón...

## DEDICATORIAS

A mi padre Isidro Cisneros García *In memoriam*. †  
Por enseñarme los valores de constancia y dedicación que han guiado mi vida.

A mi madre CONCEPCIÓN ÁLVAREZ GARCÍA por creer firmemente en ti, en mi y en nuestra familia; por enseñarme con infranqueable tesón a superar todas las adversidades... por enseñarme que el amor lo puede todo.

A mis MIAUS:

MABEL CISNEROS ÁLVAREZ por tu ejemplo de dedicación y entrega...

CARLO MAGNO CISNEROS ÁLVAREZ por tu ejemplo de tenacidad y por acercarme a mi pasión: el fútbol americano.

ALAN WALDORF CISNEROS ÁLVAREZ por tu ejemplo de alegría y paciencia inagotables...

Al amor de mi vida JOAQUÍN MUNGUÍA PERAZA por la fuerza, alegría y ternura de tus palabras que me acompañan en todo momento...

A mi sobrino CARLO ANDRÉ porque la dulzura de tu sonrisa y tu mirada alegran mi día entero.

A mis amigas MARICELA CIPRIÁN HERNÁNDEZ y ARISBETH AGUILAR TÉLLEZ por su alegría... por su burbujeo y cascabeleo.

A mi amiga LOURDES MERAZ ALFARO por su alegría y cariño incondicionales...

A mi amiga CINDY KING thanks for all the happy moments... thanks for everything...

A mis amigos GUADALUPE PARRA VISOSO, VERÓNICA RODRÍGUEZ GARCÍA, CÉSAR BELMONTE Y FRANCISCO BEYER por ayudarme a formarme profesional, pero sobretodo personalmente.

A mis compañeros (hermanos) de la psicoterapia ADRIANA MARÍN GALÁN y FERNANDO ORTEGA MARTÍNEZ por su fortaleza, disposición y comprensión dentro y fuera del consultorio...

Al Dr. JOSÉ DE JESÚS GONZÁLES NÚÑEZ y a la Mtra. CASTEL LABASTIDA MARTÍNEZ que me ayudan a creer y a crecer en la tarea más ardua... la vida misma.

**“Por el ojo de la llave no vas a ver nada en el cuarto a oscuras. ¡tira la puerta!”**

(Sabines, 1997, p. 360)

## ÍNDICE

Resumen.....	1
Capitulario.....	2
Introducción.....	3
Capítulo I	
1. Concepto de identidad según la filosofía y la psicología.....	5
2. La filosofía.....	5
3. La psicología.....	9
Capítulo II	
Componentes psicológicos de la identidad.....	14
1. El Yo.....	14
2. La identificación.....	15
3. La proyección y la introyección.....	16
4. El ideal del yo.....	17
5. La internalización.....	17
6. Los tres elementos de la identidad.....	18
Capítulo III	
1. Identidad y salud mental.....	21
1.1 La salud mental.....	21
2. La relación de la identidad con la salud mental.....	23
Capítulo IV	
1. Contextualización del deporte en la UNAM.....	30
2. La función del deporte en las Instituciones de Educación Superior.....	30
3. Propuesta del Programa de Apoyo Psicopedagógico de la de la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la UNAM.....	31
Metodología.....	33
Taller: "Autodescubrimiento de la Identidad en Deportistas Representativos de la UNAM".....	33
Cronograma de actividades.....	46
Anexos.....	47
Referencias bibliográficas.....	71

# CAPITULARIO DE LA TESINA

“Todo empezó aquel día  
gris  
en que dejaste de decir  
orgullosa:  
¡YO SOY!  
y entre avergonzada y  
temerosa,  
bajaste la cabeza  
y cambiaste tus dichos y  
actitudes  
por un pensamiento:  
YO DEBERÍA SER...”

(Bucay, 2004, p.20)

## **CAPÍTULO I CONCEPTO DE IDENTIDAD SEGÚN LA FILOSOFÍA Y LA PSICOLOGÍA**

- La filosofía
- La psicología

## **CAPÍTULO II COMPONENTES PSICOLÓGICOS DE LA IDENTIDAD**

- Identificación
- Proyección
- Introyección
- Yo
- Ideal del Yo
- Internalización
- Primer elemento: la definición de sí mismos
- Segundo elemento: lo material
- Tercer elemento: la construcción del sí mismo a través de los ojos de los otros

## **CAPÍTULO III IDENTIDAD Y SALUD MENTAL**

- La salud mental
- La relación de la identidad con la salud mental

## **CAPÍTULO IV CONTEXTUALIZACIÓN DEL DEPORTE EN LA UNAM**

- La función del deporte en las Instituciones de Educación Superior
- Propuesta del Programa de Apoyo Psicopedagógico de la de la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la UNAM

## **RESUMEN**

El presente trabajo es la propuesta de un taller de autodescubrimiento de la identidad en deportistas representativos de la UNAM. A través del primer capítulo se aborda el desarrollo del concepto de identidad; su concepción desde los griegos hasta la época moderna, sustentada en hipótesis y teorías de 2 disciplinas científicas y de los autores más importantes de dichas disciplinas: la filosofía y la psicología; en el segundo capítulo se aborda el tema de los componentes de la identidad en donde se explican aquellas cualidades internas que dan forma y soporte a la identidad; en el tercer capítulo se habla acerca del concepto de salud mental, así como de la importancia de la identidad para la salud mental; en el cuarto capítulo se pretende familiarizar al lector con el contexto deportivo en la UNAM y con la importancia del deporte para el desarrollo integral de los estudiantes deportistas de nuestra Máxima Casa de Estudios. Por último, en el apartado de metodología se presenta de manera detallada, sesión por sesión la propuesta del taller de autodescubrimiento de la identidad en deportistas representativos de la UNAM.



## INTRODUCCIÓN

### PLANTEAMIENTO DEL TEMA Y JUSTIFICACIONES:

Este trabajo surge como propuesta para solventar algunas dificultades observadas con los estudiantes deportistas atendidos en el Programa de Apoyo Psicopedagógico de la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la UNAM; dichas dificultades van desde los aspectos de alimentación, descanso y rendimiento académico y deportivo, hasta dificultades de elaborar un proyecto de vida y elaborar una definición de sí mismos.

Las teorías acerca de la identidad, tema central de este trabajo, han servido para clarificar y agrupar diversas dimensiones del concepto, lo que a su vez, ha afinado detalles para que las personas podamos responder satisfactoriamente a la pregunta ¿Quién soy?.

La teoría por si misma no ha podido orientar a las personas para construir su propia identidad; la teoría únicamente menciona qué es la identidad, cómo está conformada y las distintas etapas por las que atraviesa a lo largo del desarrollo humano, sin embargo, las teorías no son suficientes para poder construir una identidad sana, pues para ello es necesario hacer una autorreflexión constante y así poder llegar a un autoconocimiento, lo que nos permitirá desenvolvernos sanamente en nuestra sociedad.

La palabra identidad es usada coloquialmente para definir a alguien o algo que se parece o pertenece a alguien, a algo o a algún lugar; grosso modo sabemos que la identidad está conformada por aquellas características que nos permiten tanto diferenciarnos como sabernos con características similares de algunas personas, cosas o lugares; lo cual a la vez, nos brinda un sentido de diferenciación y pertenencia. El poseer una identidad sana no sólo significa reconocer lo que soy, sino también reconocer lo que no soy, es decir, todo aquello que me gusta, disgusta, me beneficia o incluso lo que puede llegar a perjudicarme. Saber esto de una manera mas profunda nos ayudará a autorreconocernos, aceptarnos y / o mejorarnos como seres humanos.

El presente trabajo parte del *qué* (dado ya por la teoría) hacia el *cómo* construir una identidad sana; el propósito de esta tesina es propiciar la reflexión y valoración de ¿Quiénes somos? ¿De dónde venimos? Y ¿Hacia dónde vamos? Este taller tiene la intención de ofrecer una guía de autorreflexión y autoconocimiento en el proceso de construcción de la identidad.

## OBJETIVO GENERAL

El Objetivo General es que los asistentes al taller elaboren una definición de sí mismos reconociendo sus características personales, logrando una percepción realista de ellos mismos. También se pretende que los asistentes identifiquen y reconozcan a sus objetos de identificación. Finalmente, también se busca que los asistentes revisen, reflexionen y busquen alternativas de fortalecimiento de su identidad.

# MARCO TEÓRICO

“Yo no soy el que quisiera ser.  
No soy el que debería ser.  
No soy el que mi mamá quería que yo fuera.  
Ni siquiera soy el que fui.  
YO SOY QUIEN SOY”

(Bucay, 2004, p.20)

## CAPITULO I

### 1. CONCEPTO DE IDENTIDAD SEGÚN LA FILOSOFÍA Y LA PSICOLOGÍA

El estudio del hombre ha sido muy vasto, desde la filosofía hasta la biomecánica, pasando por la medicina, la sociología, antropología y la psicología entre otras disciplinas; todos estos conocimientos tienen como fin el mejorar la condición humana, desde lo corpóreo hasta lo mental, sin embargo, hemos utilizado muy poco de ese conocimiento para renovarnos, lo hemos acumulado simplemente o le hemos dado un uso incompleto. En este trabajo utilizaremos una vertiente del estudio del hombre: la identidad, la cual nos servirá de sustento para lograr las metas que vamos planteando a lo largo de nuestra vida, pues la identidad, como veremos más adelante, es aquello que nos permite fortalecernos internamente para mantenernos plenos en nuestra cotidianidad.

A través de la historia de la humanidad, los seres humanos, además de cuestionarnos acerca de los fenómenos naturales como la lluvia, el fuego, las estrellas, los relámpagos, entre otros, nos hemos cuestionado en torno a nosotros mismos; hemos estado inquietos constantemente por saber ¿quiénes somos?, ¿de dónde venimos y hacia dónde vamos?.

Es por esto que la comprensión de la identidad es inseparable del ser humano. La comprensión de éste significado se remonta al origen del hombre; en la época antigua, el estudio del hombre tenía un carácter subjetivo, se creía que muchas de las manifestaciones de la conducta humana tenían un origen oscuro atribuible en muchas ocasiones a la magia o eran completamente inexplicables; con el paso del tiempo se insistió en darle un carácter más objetivo.

La filosofía por su parte, trató de dar una explicación al comportamiento humano tratando de responder a problemas planteados en las interrelaciones sociales, grupales y personales. Es por ésta razón que existe un estrecho vínculo entre los conceptos y la realidad humana sujeta al mismo devenir histórico y a los cambios en el paso del tiempo. Por lo tanto, las doctrinas filosóficas no pueden considerarse en un marco aislado, sino, dentro de un proceso de cambio, el cual constituye propiamente su historia.

## 2. LA FILOSOFIA

### 2.1 Los Griegos

Parménides, representante de la Escuela de Elea, fue el primer filósofo que habló del ser, definiéndolo en una unidad eterna e inmóvil que se identifica con el pensamiento: la mente y el ser son uno. El ser siempre es y está presente, la ausencia del ser es la nada. La teoría de Parménides de que el ser no puede originarse del no ser y que el ser ni surge ni desaparece, fue aplicada a la materia por sus sucesores Empédocles y Demócrito, que a su vez la convirtieron en el fundamento de su explicación materialista del Universo. (Microsoft Encarta, 2003)

El movimiento intelectual sofista reaccionó contra el saber acerca del mundo por considerarlo estéril y se sintieron atraídos por un saber acerca del hombre, dejando la existencia de verdades universalmente válidas: no hay verdad, ni error en las normas, por ser humanas son transitorias. (Ferrater Mora, 1971).

Protágoras mencionó que el hombre es la medida de todas las cosas. Consideró que cada persona siente, actúa y experimenta el mundo de diferente manera según sus propias cualidades, estructura mental e historia previa y estado de ánimo, así como su libertad para actuar. Giorgias, llegó a la conclusión de que es imposible saber lo que existe verdaderamente y lo que no existe. (Ferrater Mora, 1971).

El saber fundamental, dijo Sócrates, es el saber acerca del hombre, pero es en un conocimiento universalmente válido (contradiendo lo dicho por los sofistas), dijo también que el mundo interior, accesible a la mirada de la conciencia es el método del conocimiento, de ahí su máxima: "conócete a ti mismo". (Ferrater Mora, 1971)

Para Platón el hombre tenía un alma dividida en tres partes: razón, voluntad y apetito. Afirmaba que la mayoría de las personas permanecían en el plano del conocimiento sensible, pero que algunas personas logran la ascensión cognoscitiva de lo sensible a lo intelectual, alcanzando el conocimiento real y el auténtico ser. (Lohlé, 1975)

Aristóteles se opuso al dualismo ontológico de Platón, para él, la idea no existe separada de los individuos concretos, que son lo único real; la idea sólo existe en los seres individuales. Pero en el ser individual hay que distinguir lo que se es actualmente y lo que se tiende a ser. El hombre debe realizar también con su esfuerzo lo que es potencia, para realizarse como ser humano. (Lohlé, 1975)

El fin último al que tiende el hombre es la felicidad, o sea, la vida teórica o contemplación, como actividad humana guiada por lo que hay de más propio y elevado en el hombre: la razón.

## **2.2 Los Epicúreos Y Estoicos**

Los epicúreos manifestaron que todo lo que existe, incluyendo el alma, estaba formado por átomos materiales que tenían un cierto grado de libertad en cuanto que puedan desviarse ligeramente en su caída. No hay ninguna intervención divina en los fenómenos físicos ni en la vida del hombre. (Ferrater Mora, 1971)

Así pues, el epicúreo alcanza el bien, retirado de la vida social, sin caer en el temor de lo sobrenatural, encontrando en sí mismo la tranquilidad y la autosuficiencia.

Por su parte los estoicos pensaban que en el mundo sólo sucedía lo que Dios quería y por ello reinaba en él una fatalidad absoluta: no había libertad ni azar. El hombre, como parte de éste mundo, tenía en él su destino, y como todo se hallaba regido por una necesidad radical, lo único que le quedaba era admitir su destino y obrar con conciencia de él. (Ferrater Mora, 1971)

Es posible apreciar cómo desde épocas tan antigua existía ya una discrepancia en cuanto al concepto del hombre, en donde se planteaba por un lado a un ser divino y por el otro la aproximación opuesta que resalta la capacidad de libertad absoluta en todo lo que existe. A pesar de que estas dos concepciones están dadas en el mismo contexto y provienen de la misma situación política y social, se da ya un desacuerdo en el pensamiento que se acerca al término de identidad.

### **2.3 La Época Cristiana Medieval**

San Agustín pensó que el valor de la experiencia personal, de la interioridad, de la voluntad y el amor. Dijo que la verdad del hombre debía buscarse en su interior y; por lo tanto, puso énfasis en la vida subjetiva y el autoconocimiento. La filosofía agustiniana, coincide en sus rasgos generales con la aristotélica, la cual define al hombre como materia (cuerpo) y forma (alma), cuya unión es incompleta y por lo cual sobrevive a la muerte, necesitando una nueva unión en la resurrección. El ser es ilimitado y para manifestarse en un ente, se necesita de dos elementos 1) la esencia que limita al ser y 2) la existencia, que sería la actualización de dicha esencia o ser limitado. Sólo en Dios encontramos el acto puro del ser, puesto que El no existe, sino que es. (Lohlé, 1975)

### **2.4 La Época Moderna**

En esta época, el hombre comenzó a ser considerado como un ser con capacidad de decisión y de poder trascender los determinismos naturales, pues adquirió un valor propio no sólo como ser espiritual, sino también corpóreo, sensible y no como ente de razón, sino de voluntad. Su naturaleza no solamente se ve en la contemplación, sino también en la acción. El hombre afirma su valor en todos los campos: en la ciencia, al ponerla al servicio de las necesidades humanas; en la naturaleza, al considerarla como objeto de la transformación o producción humanas; en el arte, al representar todo con los ojos humanos.

Con Descartes en el Siglo XVII se apuntó ya claramente la tendencia a sentar la filosofía en el hombre, aunque este se conciba como un abstracto yo pensante. (Lohlé, 1975)

Hume aparece en el Siglo XVIII como un pensador empirista, para él lo válido es lo real, por lo que rechaza ideas de substancia y del yo. No tomó en cuenta la experiencia intelectual y la abstracción. Sin embargo, al negar la existencia del yo, niega las diferencias individuales.

Kant afirmaba, en el terreno del conocimiento, que no es el sujeto el que gira en torno al objeto, sino al revés, lo que el sujeto conoce es el producto de su conciencia, las cosas no tienen adjetivos o características en sí mismas, sino que nosotros por medio de nuestro conocimiento, captamos así las cosas y les implantamos las categorías al objeto. Por lo tanto, el hombre no puede nunca conocer al objeto en sí, sino que solo conoce la cosa dentro de sí mismo, pues lo que llamamos real es la proyección de nuestras categorías a una manera caótica y sin unidad. Así, el hombre se define como un ser activo, productor y creador. Lo expresado por Kant se contrapone a lo expuesto por Hume, quien consideraba que lo válido es lo real, dándole un mayor peso al objeto y cerrándose a las diferencias individuales, los objetos como reales los vivimos de la misma manera. (Ferrater Mora, 1971)

Schopenhauer consideró que la forma de conocer la verdad es por el análisis de sí mismo, del yo como objeto psíquico, que nos conduce a la existencia. Este análisis muestra, que nuestra esencia está hecha de voluntad que motiva, alienta e impulsa. Por lo tanto, es eterna insatisfacción. (Ferrater Mora, 1971)

## 2.5 La Época Contemporánea

Se consideraba al hombre como un "yo" y a éste se le relaciona con algo más allá de lo únicamente eterno, como una existencia, como un "sí mismo", lo que se llamaría más adelante identidad.

El hombre real para Marx, es una unidad indisoluble, un ser espiritual y sensible, natural y propiamente humano, teórico, práctico, objetivo y subjetivo. El hombre es ante todo, praxis, es decir, se define como un ser productor, transformador, creador; mediante su trabajo transforma la naturaleza exterior, se plasma en ella y a la vez, crea un mundo a su medida, es decir, a la medida de la naturaleza humana. Esta objetivación del hombre en su mundo externo, por el cual produce un mundo de objetos útiles, responde a su naturaleza como ser productor que se manifiesta también en el arte y en otras actividades. (Lohlé, 1975)

Kierkegaard es considerado el padre del existencialismo. Para él, lo que vale es el hombre concreto, el individuo en cuanto tal, es decir, su subjetividad; dice que no cabe una explicación racional, objetiva de la existencia individual (esta no puede ser explicada, sino vivida). Por lo tanto, la vida es una permanente elección de posibilidades, es una proyección al futuro. El hombre también debe elegirse a sí mismo, de aquí se origina su angustia, inherente a su existencia. (Lohlé, 1975)

Tugendhat (2002) cree que la mayor parte de la literatura sobre identidad, desde los primeros escritos de Erikson hasta los más recientes de Habermas, ha estado afectada por una confusión entre identidad individual e identidad cualitativa y que solo esta última es una conceptualización adecuada. Tugendhat sostiene,

que Erikson confundía dos nociones diferentes de identidad, pero acepta que tenía una noción clara de que el medio social juega un rol fundamental en su construcción y de que para contestar la pregunta "¿quien soy yo?" el juicio de los otros es crucial.

Martín Buber (citado en Lohlé, 1975) considera que el hecho característico y dramático que lleva al hombre a preguntar su esencia y su lugar en el cosmos es la soledad. Aquí se cuestiona a sí mismo y hace entrar en juego lo más recóndito de sí mismo, el hombre llega a cobrar experiencia de sí mismo.

Una persona existe cultural y espiritualmente con el lazo afectivo e intelectual que le va poniendo en comunicación con otras personas a través de las diversas formas de lenguaje.

El hombre en su existencia no sólo vive y tiene, sino que en cuanto persona, también es. Así pues, el ser es una categoría superior al tener, pues el hombre existe en el ser, participa del ser y se comunica con las demás personas gracias a su mutua apertura en el ser. El hombre que todavía no llega al nivel del ser, sino que trata a los demás en la categoría del tener, revela que todavía no ha llegado a la existencia humana y personal.

Lo anterior fue un análisis de algunas de las doctrinas filosóficas occidentales, que *grosso modo* nos ayudan a resumir la ideología en torno al hombre, a su esencia y a su ser. Sin duda alguna, faltarán muchos autores y corrientes que hayan, en un momento dado, hecho alusión al hombre, sin embargo, la filosofía es tan amplia como hombres hay en el mundo, por lo cual, sólo se tomaron en cuenta aquellas que parecieron más adecuadas para fundamentar la propuesta de este trabajo.

### 3. PSICOLOGIA

La psicología también nos ofrece numerosas teorías para explicar el comportamiento humano y, desde sus comienzos, ha aportado conocimientos para entender un poco más al ser humano. Indudablemente uno de los autores más importantes cuya teoría sigue vigente hasta nuestros días es Sigmund Freud, quien comenzó su estudio preocupándose por comprender al ser humano y dando a conocer sus diferentes teorías; entre sus estudios destaca el que hizo acerca de las instancias psíquicas (yo, ello, superyó) que contribuyen al estudio actual de la identidad.

Al hablar de identidad se da pie al surgimiento de muchas interrogantes: ¿Qué es? ¿de dónde proviene? ¿Cuál es su naturaleza? ¿Es una fuerza, un vínculo o un símbolo? ¿Es una relación entre muchas relaciones? ¿Es un sentimiento? ¿Existe desde el comienzo de la vida o se va consolidando poco a poco en el curso de la evolución? ¿Tienen algo que ver el cuerpo y la identidad? ¿Qué ocurre frente a los cambios del ambiente externo o de la mente?. Dadas



todas estas interrogantes se revela la importancia de llegar a un concepto integral de identidad.

Para Grinberg (1973) la adquisición del sentimiento de identidad es el resultante de un proceso de interrelación continua entre tres vínculos a los que llama: vínculos de integración espacial, temporal y social. "El vínculo de integración espacial comprende la relación entre las distintas partes del self entre sí, incluyendo el self temporal, manteniendo su cohesión y permitiendo la comparación y contraste con los objetos; tiende a la diferenciación self - no self: individuación, El vínculo de integración temporal comprende las relaciones entre las distintas representaciones del self en el tiempo, estableciendo una continuidad entre ellas y otorgando la base del sentimiento de mismidad. Por último el vínculo de integración social es el que se refiere a la connotación social de la identidad y está dado por la relación entre aspectos del self y aspectos de los objetos mediante los mecanismos de identificación proyectiva e introyectiva".

Según Grinberg (1973) Freud utilizó el término identidad una sola vez en toda su obra, y lo hizo en forma incidental y con una connotación psicosocial. Fue cuando trató de explicar en un discurso su vínculo con el judaísmo y habló de obscuras fuerzas emocionales que eran tanto más poderosas cuanto menos se las podía expresar con palabras y una clara consciencia de una identidad interior y que no estaban basada en raza o religión, sino en una aptitud común a un grupo a vivir en oposición y estar libres de prejuicios que coartarían el uso del intelecto; haciendo referencia al mundo interior del individuo y relacionándolo con un aspecto esencial de la coherencia interna de un grupo.

Fromm (1947) menciona que los hombres somos conscientes de la existencia, persistencia e invariabilidad de un YO, aún a pesar de ciertos cambios en nuestras opiniones y sentimientos; y en el cual se basa nuestra convicción de nuestra propia identidad. Si no se confía en la existencia, persistencia e invariabilidad de nuestro YO, nuestro sentimiento de identidad se verá amenazado y llegaremos a ser dependientes de otras personas, cuya aprobación se volverá entonces la base de nuestro sentimiento de identidad. Solamente aquella persona que tiene confianza sí misma puede tener confianza en otras, porque sólo ella puede estar segura de seguir siendo la misma en un tiempo futuro, y que los cambios que llegue a tener serán en beneficio suyo y de los que lo rodean.

Es por esto que se piensa que el yo debe tener una base permanente e inmutable capaz de sostener nuestra identidad para que esta permanencia siga reflejándose y saber que yo soy yo en todo momento y circunstancia.

Fromm (1950) dijo que en la sociedad occidental contemporánea, gracias a la unión con un grupo es posible superar el estado de separación. En esta unión el ser individual desaparece en gran medida, pues lo que busca afanosamente es la pertenencia al "rebaño".

Allport (1959) dijo que el sentido de la identidad del yo es la amplia confianza para mantener la unidad y la continuidad internas corresponde a la unidad y continuidad de la significación de sí mismo para los demás.

Es pues la identidad, el eje de los individuos, pues es así como me permito experimentarme como único e irreplicable, lo que me lleva una serie de cambios continuos cuya elaboración permitirán el establecimiento de un sentimiento de identidad consciente.

Para Allport (1980) el sentido de la identidad del sí mismo es un fenómeno sorprendente, puesto que el cambio es norma obligatoria del crecimiento y de la vida. Pues cada experiencia origina una modificación en nuestro cerebro, por lo que es imposible que se produzca nuevamente una experiencia idéntica. Por esta razón, todo pensamiento y todo acto cambia con el tiempo.

Allport (1980) afirma que la identidad es un núcleo en nuestro ser, que algunas veces se expande y parece querer dominar totalmente nuestra conducta y conciencia y otras parece desvanecerse completamente de modo que nada nos recuerda su existencia. Añade que la identidad es tanto conocimiento como sentimiento, porque al mismo tiempo que el conocedor está sumergido en lo que conoce y por lo tanto siendo objeto, lo está viviendo, manejándose esta estructura total como proceso. De este modo al ser proceso, el sentido de sí mismo se va desarrollando gradualmente desde la concepción biológica hasta la persona madura que desea convertirse en algo por sí misma, creándose y trascendiéndose.

La identidad, pues, reúne todas las características del individuo, exclusivamente suyas; diferenciándolo así de todas las demás personas y dándole unidad, coherencia y consistencia internas y desarrolla todo lo que somos.

El contestar la pregunta ¿Quién soy yo?, es una de las tareas más arduas y constantes que todos los individuos necesitamos realizar pues cuando ésta pregunta es respondida satisfactoriamente (para nosotros mismos) se ha alcanzado una nueva unidad y la madurez de la personalidad.

Erikson (1977) utiliza el término de identidad con múltiples connotaciones, que incluyen esfuerzos conscientes e inconscientes para poseer una continuidad de la personalidad, un criterio para la expresión de dichos esfuerzos y tendencias, un mantenimiento de la congruencia con los ideales e identidad de un grupo social, un conocimiento consciente de quién se es, e incluye en el significado de identidad al "self" como sujeto y como objeto, como observador y como observado.

Este autor hace una especial contribución al entendimiento de la forma en cómo las identificaciones e introyecciones en el desarrollo del individuo, se estructuran para formar la identidad, y explica que la integración de ésta es algo más que la suma de roles o papeles sociales o de las identificaciones en la

infancia, es la capacidad que tiene el yo, de funcionar y equilibrar las experiencias infantiles con las aptitudes que se poseen y las oportunidades que el medio ambiente ofrece. Erikson dió a conocer las 8 etapas o transiciones en el desarrollo del ego (1950), las cuales deben ser resueltas por toda persona en el transcurso de su desarrollo y son esenciales para el logro de una buena identidad. Además plantea que si el individuo (niño, adolescente o adulto) no logra adaptarse al desarrollo del ego, se presentará una identidad negativa como resultado. (Bischof, 1985).

Se puede decir entonces que la identidad es un continuo, un proceso cambiante, que no sólo abarca los primeros años de vida, sino que va más allá y se extiende a la edad adulta. Sin embargo y sin lugar a dudas, la identidad comienza incluso desde antes de que el niño nazca y va transformándose a lo largo de la vida del individuo.

La identidad, más bien la intuición de identidad, es lo que permite al individuo no ser colectividad ni confundirse con los demás al poder diferenciarse de ellos. La identidad provoca la sensación experimentada de la singularidad dentro del grupo.

Grinberg (1973) dice que el asumir en forma madura una identidad basada en una ideología progresiva que tiende al conocimiento, presupone también un duelo, porque implica la ruptura de estructuras establecidas e "identidades" previas para reintegrarse luego de una manera diferente. Constituye un verdadero cambio revolucionario porque el individuo tiene que pasar por la experiencia dolorosa de periodos de desorganización de sistemas psíquicos, estructuras establecidas y vínculos objetales, para integrarse en una reorganización que lo lleve a configurar una nueva identidad. Tales experiencias son momentos creativos que rescatan lo auténtico y enriquecen la condición de "ser uno mismo" para sí y para los demás.

Las palabras de Grinberg nos hacen tomar en cuenta algo que los demás autores no habían mencionado: el proceso de duelo. Cuando la persona va conformando su identidad se topa con ideas y situaciones que le hacen cambiar, es por esta razón que la identidad es un proceso continuo, y la persona se tiene que plantear repetidamente la pregunta ¿Quién soy yo? Es en estas ocasiones que el proceso de duelo es necesario ya que esto solidificará su identidad, de lo contrario se tambaleará. Este proceso de duelo es de suma importancia y se debe de resolver adecuadamente de modo que el temor no paralice a la persona y haga que su identidad sea vulnerable.

La formación de la identidad es un proceso que surge de la asimilación mutua y exitosa de todas las identificaciones (ver capítulo II) fragmentarias de la niñez que, a su vez, presuponen un contener exitoso de las introyecciones tempranas. Mientras ese éxito depende de la relación satisfactoria del bebé con la madre y después con la familia en su totalidad, la formación de la identidad más madura depende, según Erikson (1977), del desarrollo del yo, que obtiene apoyo

para sus funciones de los recursos de una comunidad más amplia. Entonces se puede decir por esto último, que el llegar a la integración de una identidad es un logro que pertenece al yo. Un individuo cuyas partes componentes están suficientemente integradas en la organización de un todo, de manera que produzcan efecto de unidad, y que al mismo tiempo tiene características únicas que permiten distinguirlo de los demás, se dice que, tiene una identidad.

La identidad le permite a cada individuo vivirse en una realidad diferenciándose de todo el resto de la humanidad. Es una marca distintiva que cada uno lleva de una forma diferente de acuerdo a su naturaleza bio-psico-social. Así como el ser humano se distingue de los demás animales y mamíferos como especie única, cada miembro de la humanidad es distinto uno de otro, no sólo física sino también psíquicamente. El sentimiento de identidad es algo vivenciado desde nuestro interior, es algo que no corresponde únicamente a la esfera cognitiva del hombre, sino al ser interno de cada quien y que tampoco tiene que ver únicamente con los rasgos físicos.

La identidad hace posible que yo pueda diferenciarme y a la vez pertenecer a un grupo de personas y me da el conocimiento de saber que soy un ser único

En este capítulo se revisó el concepto de identidad desde épocas antiguas hasta llegar a la nuestra; se revisaron también autores y corrientes que de alguna manera tocan el concepto de identidad, lo que nos permitió evidenciar la variedad de ideas que existen respecto a la identidad, algunas semejantes, otras opuestas y otras complementarias. El ser humano no puede ser estimado únicamente bajo un aspecto, sino que debe considerársele como un ser integral, compuesto por tres dimensiones: la biológica, la psicológica y la social.

## CAPÍTULO II COMPONENTES PSICOLÓGICOS DE LA IDENTIDAD

En el capítulo anterior se revisaron y discutieron diversos puntos de vista en torno al concepto de identidad. Este capítulo pretende abordar y explicar la identidad no como producto de la evolución natural, sino como producto interno que cada ser humano va construyendo gracias al contacto que mantiene con otras personas, así como con el contacto que mantiene consigo mismo y con su realidad.

Si pudiéramos ubicar en un lugar a la identidad, este sería el *yo*. Para que se forme una identidad es necesario que primero exista una identificación.

A la identidad, estructuralmente se le ha hecho residir en el *yo*, ya que en éste se realizan las introyecciones, proyecciones e identificaciones, éstas últimas básicas para la formación de la identidad. Observando las tareas que tiene el *yo* a su cargo, se deben considerar como un auténtico logro, ya que son tareas que si bien se llevan a cabo principalmente en las primeras etapas del desarrollo de un ser humano, no terminan ahí, sino que es un proceso que se realiza a lo largo de la vida. Para que la identidad sea vivenciada como "real" el *yo* debe tener una base sólida, capaz de soportar los diferentes cambios en el curso de la existencia de la persona de modo que, aunque las situaciones sean variables e incluso contrarias, el individuo tenga un sentimiento de identidad estable de modo que la persona se sienta como ella misma en todo lugar y momento.

La conformación de la identidad es llevada a cabo en su totalidad en el *yo*, es por eso que para hablar de identidad y para una mayor comprensión del concepto, es pertinente aclarar estos diferentes términos, por lo que se explicará brevemente el concepto de *yo*, *ideal del yo*, *identificación*, *introyección*, *proyección* e *internalización*, mecanismos que el *yo* lleva a cabo.

### 1. El Yo

El primer autor que utilizó el término "*yo*" fue Sigmund Freud (1923) al hacer una clasificación entre las diferentes estructuras intrapsíquicas (*yo*, *ello* y *superyó*), que cada ser humano posee. Estas estructuras no tienen una localización física u orgánica, sin embargo, cada una tiene su propia función dentro del comportamiento del individuo. Fue así como para Freud el *yo* representa lo que puede llamarse razón y prudencia, sirviendo como mediador entre el *ello* y el *superyó*. La importancia funcional del *yo* se expresa en el hecho de que normalmente le es asignado el gobierno sobre los accesos a la motilidad. Freud le otorgó al *yo* la capacidad pensante que tiene el individuo, la cualidad de discernimiento para llevar a cabo o no una acción.

Hartmann (citado en Cueli, 1976) menciona que el *yo* psicoanalíticamente no puede ser utilizado como sinónimo de personalidad ni de individuo y que tampoco coincide con el sujeto en oposición al objeto de la experiencia porque

tampoco es en modo alguno el saber o el sentimiento de nuestro propio ser. El yo constituye una subestructura de la personalidad y se define por sus funciones, las cuales según González Núñez (2004) son: prueba de realidad, juicio, sentido de la realidad del mundo y de sí mismo, regulación y control de las pulsiones y afectos, relaciones de objeto, proceso de pensamiento, regresión adaptativa al servicio del yo, funcionamiento defensivo, barrera de estímulos, funcionamiento autónomo, funcionamiento sintético integrativo y dominio - competencia.

González Núñez (2004) menciona que el yo cumple una función mediadora entre el ello y el superyo y con el medio ambiente.

Para Klein (citado en Segal, 1992), el bebé al nacer ya posee un yo aunque incipiente. Es decir, su punto de vista difiere al de Freud, dado que este último dice que el yo se adquiere cuando el niño tiene más edad, esto parece interesante; ya que si se toma en cuenta que el bebé viene ya equipado con un yo en proceso de formación, la identidad del bebé también viene con él desde que nace y con el tiempo va sufriendo cambios y transformaciones. De hecho Klein hace una diferenciación entre el "yo" como mera estructura psíquica y el "Yo" como aquello que es asimilado a uno mismo.

El yo debe ser capaz de elaborar los duelos necesarios que le permitan integrar y fortificar su identidad, es decir, que cada etapa de desarrollo debe vivirla de una manera intensa, aprender de ella y madurar para continuar a la siguiente etapa.

Por lo anterior puedo decir que el yo es ante todo una estructura, una instancia psíquica que coordina las acciones y pensamientos, que sirve como mediador entre las pulsiones y las reglas morales (el ello y el superyó) y que mantiene contacto con la realidad externa como con la interna del individuo.

Quizás el self o Yo de Klein es el sí mismo para autores como Mead (1972) quien lo considera como la característica de la persona como objeto para sí. Esta característica está representada por el término "sí mismo", que es un reflexivo e indica lo que puede ser al propio tiempo sujeto y objeto. El individuo se experimenta a sí mismo como tal, no directamente, sino sólo indirectamente, desde los puntos de vista particulares de los otros miembros individuales del mismo grupo social, o desde el punto de vista generalizado del grupo social, en cuanto un todo, al cual pertenece".

## **2. La Identificación**

Según Freud (1912/1992), la identificación es la más temprana exteriorización de una ligazón afectiva con otra persona. La identificación no es sólo imitar, sino es una apropiación que existe en el inconsciente.

Para Laplanche y Pontialis (1978), la identificación es un proceso psicológico a través del cual un individuo asimila un aspecto, una propiedad o

atributo de otro y se transforma total o parcialmente sobre el modelo de este. La personalidad se constituye y diferencia mediante una serie de identificaciones.

La identificación se lleva a cabo respecto a un objeto externo al que se desea uno parecer. En el caso del bebé los objetos mas cercanos son sus propios padres, así que empieza a realizar identificaciones con ellos y posteriormente con sus hermanos (si los tiene), el resto de su familia, su grupo de compañeros escolares, etc.

En el trabajo realizado por Freud, distingue tres modos de identificaciones:

1. como una forma primitiva del lazo afectivo con el objeto. Se trata aquí como una identificación preedípica, que desde un principio es ambivalente (identificación primaria).
2. como sustituto regresivo de una elección objetal abandonada.
3. en ausencia de toda catexia sexual del otro, el sujeto puede, no obstante identificarse a este en la medida en que tiene un elemento en común (por ejemplo deseo de ser amado), por desplazamiento, la identificación se producirá sobre otro punto (identificación histórica) (Zacatelco, 1998).

González Núñez (2002) dice que la identificación es un mecanismo de defensa inconsciente que sirve para proteger la personalidad, pero además, es un proceso que ayuda al yo a madurar, contribuye a la formación del superyó y al desarrollo del ideal del yo. Las identificaciones son procesos importantes en todo el funcionamiento organizado de la personalidad. En el proceso de identificación el Yo utiliza energía para poner en sí mismo aspectos que desea de un objeto externo. Es un fenómeno que permite que el sujeto tenga la posibilidad de relacionarse con el medio externo (proceso secundario). En este sentido se refiere al agrado o satisfacción de tener uno mismo las características del otro; además de permitir el desarrollo del Yo como ser individual, permite la comunicación con los demás.

### **3. La proyección y la Introyección**

Klein (citado en Segal, 1992) considera a la identificación como un resultado de procesos introyectivos y proyectivos. Le llama identificación introyectiva al resultado de la introyección del objeto en el yo, el cual se identifica entonces con algunas de sus características, o con todas. Esto es, que el yo del bebé comenzará a "guardar" dentro de sí aquellas características con las que se identifica y que le corresponden o pertenecen al objeto externo a él.

Por otro lado, le llama identificación proyectiva al resultado de la proyección de partes del Yo en un objeto. Puede tener como consecuencia que se perciba al objeto como habiendo adquirido las características de la parte proyectada del Yo, pero también puede resultar en que el Yo llegue a identificarse con el objeto de su proyección.

La proyección es pues el proceso contrario a la introyección, en donde las características del propio individuo se depositan en el objeto externo y de esta manera es que se identifica el Yo con el objeto.

#### **4. El ideal del Yo**

Sobre el ideal del yo, dicen Laplanche y Pontialis (1978) que es una instancia que resulta de la correlación del narcisismo y las identificaciones con los padres, sus sustitutos o ideales colectivos. Constituye un modelo al que el individuo intenta adecuarse.

El ideal del yo representa la relación con los padres a los que ha admirado, temido y luego los ha incorporado en si mismo por identificación. Freud (citado en Rascon, 2002) el ideal del yo se observa como una formación diferente del yo, donde una persona externa es colocada mediante la identificación en el lugar ideal.

#### **5. La Internalización**

Schaefer (citado en Michaca, 1987) menciona que la internalización se refiere a todos aquellos aspectos a través de los cuales el individuo transforma interacciones reguladoras, reales o imaginarias, o características reales o imaginarias de su ambiente en regulaciones y características internas, menciona también que la identificación y la introyección deben reconocerse como dos tipos de internalización.

Asimismo Michaca (1987) dice que es importante diferenciar lo que es el mundo interno y lo que es el mundo interior. El mundo interno, explica, se encuentra poblado por las estructuras principales, las identificaciones, los mecanismos de defensa, el yo, el ello, etc. En cambio el mundo interior es el que regula la orientación en el mundo externo. Es un interior del mundo externo. Es el mundo de las representaciones.

Hemos hablado hasta este punto de los procesos estrictamente internos de la formación de la identidad, hemos visto qué sucede en el proceso de identificación en donde se incorporan las cualidades de objetos externos. Debido a esto se supone que la identidad necesita la existencia del grupo humano, en un inicio al grupo humano más cercano: la familia o el equivalente de esta. Por tanto, el hombre no responde tanto a la pregunta ¿quien soy yo? Si no como dice De Levita (1965) a la pregunta: ¿quien soy yo a los ojos de los otros? Erikson (1977) expresa esta idea diciendo que en el proceso de identificación el individuo hace una autovaloración de si mismo a la luz de lo que percibe como la manera en que los otros lo juzgan a el. Esto podemos entenderlo como que la identidad se construye desde afuera en la medida que son la manera como los otros nos reconocen, pero se construye desde adentro en la medida que nuestro autoreconocimiento es una función del reconocimiento de los otros que hemos internalizado.



El autoreconocimiento que hace posible la identidad, de acuerdo a Honneth (1995), toma tres formas: auto confianza, autorespeto y autoestima. Pero el desarrollo de estas formas de relación con el sí mismo para cualquier individuo, depende fundamentalmente de haber experimentado el reconocimiento de otros, a quienes el también reconoce y ha internalizado. En otras palabras, la construcción de la identidad es un proceso intersubjetivo de reconocimiento mutuo. La confianza en si mismo surge en el niño en la medida en que la expresión de sus necesidades encuentra una respuesta positiva de amor y cuidado de parte de los otros a su cargo. Por ultimo, la autoestima puede existir solo en la medida en que la persona reconozca lo valioso de su si mismo y que los otros reconozcan el aporte de una persona como valioso. En suma, una identidad bien integrada depende de tres formas de reconocimiento: amor o preocupación por la persona, respeto a sus derechos y estima por su contribución.

## 6. Los elementos de la Identidad

James (1950) propuso tres elementos constitutivos para llevar a cabo la tarea de la construcción de la identidad, los cuales están soportados en la base de los conceptos de identificación, proyección, introyección, yo, ideal del yo e internalización. El *primer elemento* propuesto por James es que los individuos se *definan* a si mismos, o se identifiquen con ciertas cualidades, en términos de ciertas categorías sociales compartidas, como por ejemplo la nacionalidad, el apellido, la edad, nivel educativo, etc.

El *segundo elemento* es el *material* que en la idea original de James incluye el cuerpo y otras posesiones capaces de entregar al sujeto elementos vitales de autoreconocimiento.

En sus propias palabras:

*“Es claro que entre lo que un hombre llama mí y lo que simplemente llama mío la línea divisoria es difícil de trazar... En el sentido mas amplio posible... el sí mismo de un hombre es la suma total de todo lo que el puede llamar suyo, no solo su cuerpo y sus poderes psíquicos, sino sus ropas y su casa, su mujer y sus niños, sus ancestros y amigos, su reputación y trabajos, su tierra y sus caballos, su yate y su cuenta bancaria”* (James, 1950, p.363).

Esta idea supone que al poseer, al producir, adquirir o modelar cosas materiales los seres humanos proyectan su sí mismo, sus propias cualidades en ellas, se ven a si mismos en ellas y las ven de acuerdo a su propia imagen. Al respecto Simmel decía que:

*“Toda propiedad significa una extensión de la personalidad; mi propiedad es lo que obedece a mi voluntad, es decir, aquello en lo cual mi sí mismo se expresa y se realiza externamente. Y esto ocurre antes y mas completamente que con*

*ninguna otra cosa, con nuestro propio cuerpo, el cual, por esta razón, constituye nuestra primera e indiscutible propiedad". (Simmel 1989)*

La extensión de esta influencia fue claramente apreciada por Simmel (1989), tanto en el caso de la creación artística de objetos materiales como en el caso del intercambio monetario. Con respecto a lo primero, Simmel sostenía que *"la unidad del objeto que creamos y su ausencia influyen la correspondiente configuración de nuestra personalidad"* (Simmel, 1989, p. 571). Con respecto a lo segundo, sostenía que el si mismo es tan solidario con sus posesiones concretas que hasta *"la entrega de valores, sea en intercambio, sea como regalo, puede agrandar el sentimiento de relación personal con esa posesión"* (Simmel, 1989, p. 322).

El *tercer elemento* propuesto por James es la construcción del si mismo a través de los ojos de los otros. Los otros son aquellos cuyas opiniones acerca de nosotros internalizamos. Pero también son aquellos con respecto a los cuales el si mismo se diferencia y adquiere su carácter distintivo y específico. El primer sentido significa que *"nuestra auto imagen total implica nuestras relaciones con otras personas y su evaluación de nosotros"* (Gerth, 1964, p.80. La persona internaliza las expectativas o actitudes de los otros acerca de el o ella, y estas expectativas de los otros se transforman en sus propias auto-expectativas. El individuo se define en términos de como lo ven los otros. Sin embargo, solo las evaluaciones de aquellos otros que son de algún modo significativos para esa persona cuentan verdaderamente para la construcción y mantenimiento de su autoimagen. Los padres son al comienzo los otros mas significativos, pero mas tarde, una gran variedad de "otros" empiezan a operar (amigos, parientes, pares, profesores, etc.).

Mead (1972) sostenía que en la relación con cada uno de estos "otros" se forma en una persona una variedad de si mismos elementales ("somos una cosa para un hombre y otra cosa para otro"), pero que si se consideran los otros significativos en conjunto, se puede ver que se organizan en un "otro generalizado" en relación con el cual se forma un "si mismo completo". El otro generalizado, por lo tanto, esta compuesto por la integración de las evaluaciones y expectativas de los otros significativos de una persona. De este modo la identidad de una persona, por ser fruto de una gran cantidad de relaciones sociales, es inmensamente compleja y variable, pero al mismo tiempo se supone capaz de integrar la multiplicidad de expectativas en un si mismo total coherente y consistente en sus actividades y tendencias.

La identidad también presupone la existencia de otros que tienen modos de vida, valores, costumbres e ideas diferentes. Para definirse a si mismo se acentúan las diferencias con los otros. La definición del si mismo siempre envuelve una distinción con los valores, características y modos de vida de otros. En la construcción de cualquier versión de identidad, la comparación con el "otro" y la utilización de mecanismos de diferenciación con el "otro" juegan un papel fundamental: algunos grupos, modos de vida o ideas se presentan como fuera de la comunidad. Así surge la idea del "nosotros" en cuanto distinto a "ellos" o a los "otros".

Es por esto que a veces, para definir lo que se considera propio es necesario exagerar las diferencias con los que están fuera y en estos casos el proceso de diferenciación se transforma en un proceso de abierta oposición y hostilidad al otro. Si bien la diferenciación es un proceso indispensable para la construcción de identidad, la oposición hostil al otro no lo es, y constituye un peligro de todo proceso de conformación de la identidad.

### CAPÍTULO III

#### 1. IDENTIDAD Y SALUD MENTAL

Hasta este punto he hablado acerca de cómo el hombre ha definido a la identidad a lo largo del tiempo y de los componentes de la identidad, los cuales van organizando una dinámica interna en las personas, influenciada directamente por el contacto consigo mismo, con otras personas y con su realidad, sin embargo, cuando hablamos de identidad es absolutamente necesario incluir otro concepto (no menos complejo): el concepto de "salud mental"

La definición que hizo la O.M.S. de la palabra "salud" dice que es un: "Estado de completo bienestar mental, físico y social, y no meramente la ausencia de enfermedad o dolencia". (O.M.S., 1946 citado en [www.wfmh.org](http://www.wfmh.org), consultado el 11 de abril de 2005)

Tomaré esta definición porque, sin duda, no se puede ostentar un nivel óptimo de salud y un deficitario estado mental. Por tanto, el concepto de salud mental va implícito en el concepto de salud y además como algo indisoluble. El concepto de salud hay que entenderlo siempre en un sentido amplio e integral. Es un concepto dinámico, que está ligado a las condiciones de vida, los avances científicos y a la evolución de la cultura. Por otro lado, no podemos concebir la salud como un valor absoluto sino relativo, y sujeto a múltiples contingencias.

El concepto de salud es amplio y, además, es entendido como el equilibrio entre el hombre y su medio ambiente, como una manera de vivir que supone el desarrollo de la potencialidad humana, que permite el goce pleno y armonioso de sus facultades, para disfrutar un bienestar individual y para participar en el progreso común.

La salud mental es un proceso dinámico, por el cual todas las personas a lo largo de nuestras vidas atravesamos mediante diferentes períodos en los que el grado de salud varía dentro de un proceso continuo: salud-enfermedad.

La salud mental es un don que todos queremos poseer, independientemente de si lo designamos o no con ese nombre. Cuando hablamos de felicidad, tranquilidad, goce o satisfacción, casi siempre nos estamos refiriendo a la salud mental.

La salud mental tiene que ver con la vida diaria de todos. Se refiere a la manera como cada uno de nosotros nos relacionamos con otros en el seno de la familia, en la escuela, en el trabajo, en las actividades recreativas, en el contacto diario con nuestros iguales y, en general, en la sociedad. Comprende la manera en que cada uno armoniza sus deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores morales con los requerimientos para hacer frente a las demandas de la vida.

Según la Federación Mundial para la Salud Mental (disponible en: [www.aesm.net/smental/concepto-sm-comunic.htm](http://www.aesm.net/smental/concepto-sm-comunic.htm), abril 2005), la salud mental tiene que ver con:

- Cómo nos sentimos con nosotros mismos.
- Cómo nos sentimos con los demás.
- En qué forma respondemos a las demandas de la vida.

Entre las características de las personas mentalmente sanas se encuentran las siguientes:

1. Están satisfechas consigo mismas.

- No están abrumadas por sus propias emociones (rabia, temores, amor, celos, sentimientos de culpa o preocupaciones).
- Pueden aceptar sin alterarse las decepciones de la vida.
- Tienen una actitud tolerante, despreocupada, respecto a la propia persona y a los demás y son capaces de reírse de sí mismas.
- Ni subestiman ni sobrevaloran sus habilidades.
- Se respetan a sí mismas.
- Se sienten capaces de enfrentar la mayoría de las situaciones.
- Consiguen placer de las cosas simples de la vida cotidiana.

2. Se sienten bien con los demás.

- Son capaces de amar y tener en consideración los intereses de los demás.
- Sus relaciones personales son satisfactorias y duraderas.
- Les gusta confiar en los demás y sentir que los otros confían en ellos.
- Respetan las múltiples diferencias que encuentran en la gente.
- No se aprovechan de los demás ni dejan que se les utilice.
- Se sienten parte de un grupo.
- Se consideran implicados en los avatares que afectan a la sociedad.

3. Son capaces de satisfacer las demandas que la vida les presenta.

- Enfrentan sus problemas a medida que se van presentando.
- Aceptan sus responsabilidades.
- Modifican su ambiente cuando esto es posible y se ajustan a él cuando es necesario.
- Planifican para el futuro, al que enfrentan sin temor.
- Tienen la mente abierta a nuevas experiencias e ideas.
- Hacen uso de sus dotes y aptitudes.
- Se fijan sus metas ajustándose a la realidad.
- Son capaces de tomar sus propias decisiones.

- Consiguen satisfacción en poner su mejor esfuerzo en lo que hacen.

Por otra parte, tampoco la ausencia de uno de esos atributos puede admitirse como prueba de “enfermedad” mental. Más aún, nadie mantiene durante toda su vida las condiciones de una “buena” salud mental.

## 2. La relación de la identidad con la salud mental

Para autores como Klein (1986) la base de la salud mental es una personalidad bien integrada, cuyos elementos son: "madurez emocional, fuerza de carácter, capacidad de manejar emociones conflictivas, equilibrio entre la vida interior y la adaptación a la realidad y una fusión exitosa entre las distintas partes de la personalidad.

Las fantasías y deseos infantiles persisten en cierto grado aún en una persona emocionalmente madura. Si estas fantasías y deseos han podido ser elaborados y experimentados libremente, son fuente de intereses y actividades que enriquecen la personalidad. En cambio, si el agravio por deseos insatisfechos sigue siendo muy fuerte y su elaboración se ve dificultada, se perturban las relaciones personales y el placer proveniente de otras fuentes le hace difícil aceptar los sustitutos adecuados a etapas posteriores del desarrollo y se deteriora el sentido de la realidad. Aún si el desarrollo es satisfactorio y se logra placer de diversas fuentes, en las capas profundas de la mente hallamos cierto sentimiento de dolor por los placeres irremisiblemente perdidos y las posibilidades irrealizables. Si bien gente de edad media experimenta, conscientemente la pena de que la infancia y la juventud nunca volverán, encontramos en sus psicoanálisis que lo añorado también es la temprana infancia y sus placeres .

La salud mental en términos generales se da como una consecuencia del autoconocimiento y de la conciencia de la realidad interna y externa del yo, al hablar de realidad interna se quiere decir que es la forma en que el yo se conoce a sí mismo y la realidad externa es aquella a la cual el yo emite sus respuestas como un resultado de sus propios procesos; de manera que hay cupo para la identidad bien integrada, dado que en ambas realidades no existe una distorsión y las respuestas que el Yo emite son adecuadas al entorno. Se puede entonces decir que la identidad bien integrada es igual a salud mental.

Al hablar de salud mental es hablar de un funcionamiento integral, armónico y consistente que involucra en el yo la conciencia de lo que sucede en el mundo interno y en el mundo externo del propio yo y de la capacidad para dar una respuesta adecuada al entorno de ese yo. Se puede decir que la realidad interna y la realidad externa del yo, es algo que sólo le concierne al yo.

Cuando el individuo tiene conciencia de que él es él mismo, su Yo está funcionando bien, lo que implica no una idea, sino una capacidad de vida. Al existir más conocimientos acerca de la propia realidad, existe una mayor posibilidad de

salud mental.

El yo sano es capaz de reconocerse a sí mismo, existe una congruencia entre sus pensamientos y sus actos, es decir, entre sus dos realidades: la interna y la externa, de modo que sus respuestas son adecuadas a su entorno. Este yo ha tomado el camino de la consolidación en la salud, por lo cual logrará una identidad bien integrada.

Cuando el yo se consolida en la patología se puede observar un predominio del Ello sobre el Yo en diferentes grados y medidas (base de las diferentes expresiones de la psicosis), o por otro lado, un predominio del Superyó exagerado sobre las demás instancias, lo cual se traduce en los diferentes tipos de neurosis.

Podemos hablar de patología cuando una personalidad no se ha integrado adecuadamente, por lo tanto, es una identidad mal integrada que carece de madurez emocional, fuerza de carácter, incapacidad de manejar emociones y que vive en un desequilibrio entre la vida interior y la adaptación a la realidad, en donde las diferentes partes integrantes de la personalidad se viven separadas, escindidas sin lograr una fusión entre ellas

La salud mental requiere de cierta capacidad de insight para que el individuo pueda diferenciar entre una manera organizada de actuar y otra manera de actuar caótica, esto da pues, cierto nivel de disociación. La salud mental implica consistencia en la estructura aunque la acción se lleve a cabo en la desorganización.

Aisenson (1982) dice que la salud psíquica implica poder retomarse a uno mismo en medio de la dispersión, pudiendo hacer una síntesis de lo que cada uno es, bajo la dirección de aquello que más enteramente se acepta de sí mismo y que para resolver sanamente estos conflictos se requiere de un yo fuerte.

El yo que es capaz de integrarse después de pasar por una etapa estresante y dispersante tiene la base sólida de la salud. Esto se puede ver en los casos cotidianos que nos rodean. Un individuo con una identidad integrada busca, soluciones a las situaciones y problemas que se le presentan en el camino, estas, soluciones provienen desde su propio yo, decide y elige lo mejor para sí mismo. En cambio aquel individuo con una identidad deficiente no sabe qué hacer ante los problemas que se le presentan, busca afuera la respuesta, en los demás, vive esperando que los otros le resuelvan la vida, nunca se da cuenta de que la fuente de sus respuestas se encuentra en sí mismo.

Los problemas de identidad traen múltiples y diferentes consecuencias a la vida del individuo, tanto en su relación consigo mismo como con los demás que le rodean.

La identidad se puede manifestar gracias al lenguaje verbal y corporal del individuo, es así, mediante el cuerpo y la palabra que se pueden expresar sentimientos, pensamientos e ideas y es mediante esta expresión que cada identidad se hace única y diferente. La identidad conjuga tanto lo psíquico como lo físico, por esto es que cada persona tiene una identidad que no se puede, no se pudo y no se podrá volver a repetir.

El mundo está poblado de individuos con identidad propia, algunos tendrán una identidad bien integrada y otros desafortunadamente no; sin embargo, cada identidad tiene sus propias características inherentes a sus realidades psíquicas y físicas.

Según Aisenson (1982) la plena expresión de los aspectos centrales y auténticamente propios de un sujeto, sean conscientes, preconscientes o inconscientes, supone una adaptación biológica y social en el sentido más amplio, porque el hombre está hecho precisamente para realizar sus posibilidades humanas, en su ámbito natural e interpersonal, y sólo el predominio de necesidades egocéntricas podría romper esta armonía.

En una identidad mal integrada y que es opuesta al aislamiento, el individuo adquiere los rasgos, de aquella persona a la que está ligado emocionalmente. Aquí el individuo se convierte en un reflejo del otro sin características propias y por ende, sin identidad. En este caso, el individuo admira profundamente a la otra persona y se identifica con ella plenamente de una forma exagerada, ya que la persona puede amenazar a vestirse y arreglarse como ella, adquirir sus gestos, su tono de voz y hacer los mismos ademanes al hablar, esto se debe quizá a que la otra persona con la que se identifica es su persona ideal, aquella que ha alcanzado todo lo que quisiera alcanzar y tiene todas las características que quisiera poseer. Esto se da porque él no se atreve a arriesgarse, y en vez de eso se mantiene alejado en un lugar pasivo que le evita el poderse enfrentar al fracaso, por eso pretende adoptar la personalidad o identidad de la otra persona. Como ya se ha visto, esto es muy común en la adolescencia, en donde se imita a estrella de la música o del espectáculo, a algún maestro o profesor con quien comparte los mismos ideales, sin embargo, pasada esta etapa del desarrollo, el individuo debe tener la capacidad por luchar internamente y buscar su verdadera identidad, la cual se conformará con todas las identificaciones e introyecciones que el individuo ha llevado a cabo desde etapas muy tempranas en su desarrollo. Si esto de identificarse y adoptar los rasgos de otra persona se lleva cabo en la juventud tardía (donde la identidad se encuentra en cierta forma ya bien afianzada), el individuo se está encaminando hacia una identidad deficiente dado que nunca será él mismo, sino el reflejo de otra persona. Es un individuo que no ha logrado resolver satisfactoriamente todas sus etapas previas y por lo tanto, su identidad estará llena de áreas sin resolver.

Es por esto que una buena identidad es la base para poder llevar a cabo relaciones interpersonales satisfactorias. Si la persona no ha logrado conocerse y no se acepta a si misma, ¿cómo puede entonces esperar contactar con otro ser



humano?

La identidad permite a los individuos establecer relaciones interpersonales satisfactorias

Jung (citado en Aisenson, 1982) ve la plena salud psíquica como equivalente de la individuación. Es necesario diferenciarse a uno mismo del inconsciente colectivo, esas imágenes que igualan a los individuos entre sí, y alcanzar el "punto central" de la personalidad, aquel "indescriptible algo entre contrastes". De este modo, está el sujeto unido a sus propios actos y se torna capaz de asumir la responsabilidad por ellos. El hombre puede decir: Ese soy yo y así obro.

La salud mental implica una identidad estable, bienestar e integración en el individuo para que este sea independiente y puede adaptarse a las condiciones de su existencia. Un individuo sano tiene una identidad personal junto con un propósito de vida un sentimiento de autonomía personal y una voluntad de percibir la realidad y hacer frente a las vicisitudes. Puede sentir afecto por otros, involucrarse para entender sus necesidades, da y recibe placer de diversas fuentes, así como acepta sus limitaciones de forma realista, objetiva.

La identidad permite un conocimiento no conceptual sino mas bien emocional y afectivo de nuestra íntima singularidad, de nuestra especificidad y de nuestra unidad y continuidad temporal.

De acuerdo con Aisenson (1982) el sí-mismo no está limitado al plano de lo racional, sino que también incluye la capacidad empática de vincularse con planos profundos del otro, la capacidad de participar en un clima emocional grupal, la capacidad de sumergirse con un todo (aunque, en última instancia, el sí-mismo se rescate siempre como entidad individual) .

Expresado en otros términos, el individuo que posee una identidad bien integrada es capaz de relacionarse con la gente que la rodea y no con el fin de librarse de la soledad o el aislamiento, sino para compartir sus propios puntos de vista y asimismo, escuchar los puntos de vista ajenos. Es capaz de respetar aquellos con los que está en desacuerdo y en ningún momento tiene miedo de perderse o confundirse con la multitud.

Cuando el Yo no logra cumplir con las etapas del desarrollo necesarias para llegar a ser un Yo consolidado en la salud, su respuesta instintiva es regresar a aquella etapa que si realizó, y por lo general, se trata de etapas muy arcaicas y primitivas que incapacitan al Yo permanentemente dado que el desarrollo físico y cronológico no se detiene.

La identidad proporciona al individuo confianza en sí mismo para mantener la unidad y la continuidad interior.

Aquella frase que dice "cada quien es el arquitecto de su propio destino" es

de gran validez en función de la identidad. Aquel que posee una identidad consolidada en la salud, tiene todas las bases para realizar aquello que quiera lograr, que forcejea y lucha por conquistar las cimas que quiere ascender y que si en uno de esos intentos cae, sabe levantarse y tomarlo como experiencia para el futuro. En muchas ocasiones puede encontrarse con grandes obstáculos que se interponen entre él y su meta, sin embargo, no pierde el ánimo y sabe que lo logrará tarde o temprano. Si este individuo se deja llevar por comentarios negativos y pesimistas es posible que llegue a desistir de sus intentos y se estanque. Si esto sucede su identidad no está bien consolidada y hay que luchar por consolidarla.

En el caso contrario, cuando el individuo posee una identidad consolidada en la patología, carece de bases, de información, de dirección, se deja llevar por la multitud sin saber realmente lo que persigue, no sabe su rumbo, ni qué quiere. Se confunde con las multitudes porque no tiene la capacidad de trazarse un camino.

Cuando hay áreas sin resolver en la identidad, carencias difíciles de llenar, la persona se siente culpable y ambivalente, vive en un mundo subjetivo y de fantasía dado que es el único mundo que le proporciona satisfacciones. Se siente desilusionado de sí mismo, de la vida y en general de todo lo que lo rodea. Carece de metas, de objetivos. Siente rechazo y odio por aquellos que no lo comprenden.

Adquiere el papel de víctima carente de ambiciones. Es una persona que se relaciona superficialmente con las demás personas ya que no tiene confianza ni en sí mismo.

La máxima de Sócrates "Conócete a ti mismo" es de fundamental importancia para que la persona puede llegar entonces a conocer a los demás. Los demás se acercan cuando pueden distinguir al individuo y diferenciarlo del resto, de lo contrario lo perciben como "uno del montón", sin características propias que le ayuden a relacionarse.

Cuando hay carencias en la identidad, la persona pone una barrera, un distanciamiento emocional con respecto de sí mismo y de los demás, no permite que se acerquen aunque internamente está pidiendo a gritos el contacto con la gente. Se autocompadece y se dice a sí mismo que no necesita de los otros, que no le hacen falta y se envuelve de una fingida indiferencia, lo cual le hace sentirse peor al ver que efectivamente los demás no se acercan y esto se vuelve un círculo vicioso.

La identidad no resuelta da como resultado una incapacidad para establecer vínculos interpersonales.

Por el contrario, un individuo sano física y mentalmente es poseedor de una identidad personal, y por ende, tiene un propósito de vida.

La persona al saber quién es, sabe qué quiere, existe un conocimiento

inherente a la identidad de autosuficiencia y convivencia.

El sentido de identidad depende tanto de la realidad interna como externa del sujeto, así como también de una serie de factores sociales que bien pueden facilitar este sentido o bien, obstaculizarlo.

La identidad provoca la sensación experimentada de singularidad dentro del grupo. El sujeto con una identidad bien integrada es capaz de convivir con otro grupo de sujetos y darse cuenta de que no importa el número de gente que le rodea puesto que él es capaz de diferenciarse de ellos y no confundirse con ninguno y por ello los demás pueden tomarlo como un individuo diferente de los otros.

La identidad le da a cada ser humano la certeza de que él es él en todo lugar y momento, en todo espacio y tiempo.

Como se ha mencionado, la identidad depende y es lograda por el yo. El yo para poder llevar a cabo una tarea de tal magnitud, debe ser fuerte y saber ser flexible, integrarse y desintegrarse sin temor al colapso. El yo debe ser capaz de canalizar las pulsiones instintivas eficazmente, de modo que el individuo encuentre satisfactores sustitutivos (o sublimatorios en términos freudianos) y no llegue a la frustración o a la angustia. Dado que el Ello es el encargado de las pulsiones y su meta principal es satisfacer sus deseos sin importar el precio, el Yo debe estar capacitado para ejercer su función de mediador entre el Ello y el Superyó, y encontrar un punto en donde la pulsión se tamice y encuentre una satisfacción "adecuada". Para que el yo lleve a cabo esta tarea debe ser capaz de reconocer su realidad interna y su realidad externa para evitar las respuestas emergentes y desesperadas.

La identidad tiene la facultad de proveer al individuo la capacidad de establecer relaciones maduras y responsables. Se puede observar que las relaciones interpersonales son el reflejo de las relaciones objetales que el individuo vive en su infancia con los objetos representativos de su entorno, principalmente la madre.

Todo ser humano es gregario por naturaleza y principalmente busca contactar con los demás seres humanos que se encuentran a su alrededor, y sólo si su identidad está bien integrada podrá lograrlo satisfactoriamente, ya que la identidad hace que el individuo acepte a los demás. conviva con ellos sin miedo a expresar sus sentimientos y pensamientos. El sujeto vivencia su unicidad y al mismo tiempo respeta la de los otros junto con sus ideas y sentimientos que bien pueden diferir de las suyas.

La identidad del hombre constituye su núcleo vital y fundamental que le permite llevar por la vida un rasgo distintivo que lo diferencia del resto de la gente.

Según Aisenson (1982) un comportamiento sano significa dos cosas, por una parte, autodirección, o sea, la existencia en la personalidad de un núcleo

unitario definido, o sea, un fuerte sí-mismo como relación al cual se da, en último término, el sentido total de ese comportamiento, por otra parte, espontaneidad, posibilidad de un libre funcionamiento psicológico a distintos niveles, logrado mediante la flexibilidad y el equilibrio del yo, un yo que, aún centrado en la tarea de adaptación. no cierra paso a la expansión plena de la individualidad".

Siguiendo a Aisenson (1982): un yo fuerte es el que facilita instrumentalmente la más entera realización y expresión del sí-mismo; es un yo "transparente", dócil a las exigencias de este último y, a la vez, eficaz en sus funciones de mediación con el mundo externo, tanto en su faceta activa, eferente, de respuesta a los estímulos, como en su faceta aferente, perceptiva".

Cuando hay identidad existe en el individuo la capacidad de regirse a sí mismo, de autocontrolarse, dado que conoce cuáles son sus propios límites y sus características las tienen bien definidas; este autoconocimiento le permite expresarse libremente para consigo mismo y para con los demás, sin temores y sin dudas, lo cual es posible si se ha consolidado en la salud y ha logrado alcanzar una madurez yoica.

Es por todo lo anterior que podemos decir que la salud mental es un equivalente de identidad y que una persona que se conoce a sí misma es una persona que tomará decisiones sanas hacia sí misma y hacia las personas que le rodean procurando su propio desarrollo y el de su comunidad.

## **CAPÍTULO IV**

### **1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL DEPORTE EN LA UNAM**

En los capítulos anteriores se explicaron las diferentes posturas de diversos autores acerca del concepto de identidad a lo largo del tiempo, de cuáles son los elementos que la constituyen y de la importancia del desarrollo de una identidad sana para favorecer la salud mental; en este capítulo se pretende contextualizar la práctica deportiva en nuestra Máxima Casa de Estudios, pues como veremos, el deporte es considerado por leyes y estatutos como una senda y un promotor del desarrollo integral de quienes lo practican, o sea, es un factor de la salud tanto física como mental de los estudiantes deportistas.

### **2. La función del deporte en las Instituciones de Educación Superior**

En las funciones sustantivas de la Universidad Nacional Autónoma de México encontramos a la docencia, la investigación y la difusión y la extensión de la cultura. El deporte en la UNAM forma parte de la difusión y la extensión de la cultura. Según la ANUIES, la finalidad de los servicios de extensión de la cultura es el "hacer participar de los beneficios de la educación y la cultura nacional y universal a todos los sectores, tratando de incidir en su integración y transformación mediante la difusión, divulgación, promoción y servicios del conocimiento científico, tecnológico, artístico y humanístico" (ANUIES, 1995, p.34).

Así pues, dentro de las actividades para fortalecer la función de la extensión de la cultura y los servicios se planteó la política de "pugnar porque las actividades deportivas sean consideradas como elementos necesarios en la formación integral de los educandos, otorgando prioridad al deporte formativo". (ANUIES, 1995, p.34)

Según el artículo 7 de la ley federal de educación, en la instituciones de educación superior, el deporte surge como una necesidad para cumplir una tarea formadora contribuyendo al desarrollo integral del individuo, para que ejerza plenamente sus capacidades humanas, sobretodo en lo que se refiere a la transmisión de valores, actitudes y habilidades tanto deportivas como aquellas útiles para trabajar en equipo, para el desarrollo de una personalidad abierta con capacidad de adaptación, un alto sentido de responsabilidad y autosuperación.

### 3. Propuesta del Programa de Apoyo Psicopedagógico de la de la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la UNAM

Es por todo lo anterior que el deporte en la UNAM surge como una necesidad de atención al estudiante, procurando favorecer el desarrollo integral de sus alumnos a través de la práctica deportiva. Sin embargo, en mi experiencia como miembro del Programa de Apoyo Psicopedagógico (PAP) perteneciente a la Dirección General De Actividades Deportivas y Recreativas de la UNAM, he observado junto con mis compañeros, que la simple práctica deportiva no siempre desarrolla aquellos valores, actitudes y habilidades para el desarrollo de una personalidad abierta, con capacidad de adaptación, alto sentido de responsabilidad y autosuperación; pues para que esas características sean desarrolladas se necesita de una amplia contención emocional apoyada en la filosofía de entrenamiento, orientada por los entrenadores y basada en los ideales universitarios, sin embargo, la impaciencia por obtener resultados tangibles (como ganar medallas u obtener los primeros sitios de las competencias) ha llevado a olvidar la importancia del desarrollo personal de los deportistas y a enfocarse al puro aspecto físico de los estudiantes deportistas, obteniendo como resultado estudiantes deportistas poco satisfechos tanto con su vida académica como deportiva. Debido a esta situación surgen programas como el PAP para apoyar el desarrollo integral de los estudiantes deportistas a través de:

- El diseño y la organización de actividades para el fortalecimiento de la personalidad,
- Elaboración y seguimiento de programas de preparación mental precompetitivos y competitivos,
- Orientación vocacional y educativa, mediante:
  - ✓ Tutorías
  - ✓ Pláticas
  - ✓ Talleres grupales e individuales

Las actividades anteriores procuran el desarrollo de habilidades de vida y habilidades sociales; las primeras incluyen capacidades y habilidades necesarias para aprender a solucionar problemas que se les van a presentar tanto en el momento presente como en el futuro, en su hogar, escuela, comunidad, mundo laboral, tiempo de ocio y en su propia vida. Bisquerra (1990). Las segundas son aquellas capacidades o destrezas que necesitan adquirir todos los individuos en su desarrollo social y que son requeridas y aceptadas por la comunidad donde están insertos. Goldstein (et. al. 1989).

Las habilidades de vida incluyen:

A. Las habilidades que necesito para organizarme y desarrollarme.

YO

B. Habilidades que necesito para relacionarme contigo de forma efectiva

TU Y YO

C. Habilidades para relacionarme con los demás de forma efectiva

LOS OTROS  
Y YO

D. Habilidades que necesito para mi educación

E. Habilidades que necesito en mi trabajo

F. Habilidades que necesito en casa

G. Habilidades que necesito en mi tiempo libre

H. Habilidades que necesito en la comunidad

LAS  
SITUACIONES  
ESPECÍFICAS Y  
YO

Las habilidades sociales incluyen:

- A. Primeras habilidades sociales
- B. Habilidades sociales avanzadas
- C. Habilidades relacionadas con los sentimientos
- D. Habilidades alternativas a la agresión
- E. Habilidades para hacer frente al estrés
- F. Habilidades de planificación

Para poder desarrollar estas habilidades es necesario ayudar a que el estudiante deportista se autoconozca, es por ello que la propuesta de este trabajo es un taller que propicia la autorreflexión y el autoconocimiento acerca de si mismos sobre ¿quién se es? ¿de dónde se viene? Y ¿hacia dónde se va?

# METODOLOGÍA

El guerrero de la luz recuerda un fragmento de John Bunyan:

“Aún cuando haya pasado por todo lo que pasé, no me arrepiento de los problemas en los que me metí, porque fueron ellos los que me condujeron hasta donde deseé llegar. Ahora, todo lo que tengo es esta espada, y la entrego a cualquiera que desee seguir su peregrinación. Llevo conmigo las marcas y las cicatrices de los combates: ellas son testimonio de lo que viví, y recompensas de lo que conquisté.

Son estas marcas y cicatrices queridas las que me abrirán las puertas del paraíso. Hubo una época en la que viví escuchando historias de hazañas. Hubo otras épocas en las que viví simplemente porque necesitaba vivir. Pero ahora vivo porque soy un guerrero y porque quiero un día estar en la compañía de Aquel por quien tanto luché.”

(Coelho, 1997, p. 33)



Debido a los objetivos perseguidos en esta tesina, el método de trabajo utilizado será un taller, denominado: “AUTODESCUBRIMIENTO DE LA IDENTIDAD EN DEPORTISTAS REPRESENTATIVOS DE LA UNAM”, el cual se especifica en la siguiente carta descriptiva:

CARTA DESCRIPTIVA	
<b>Nombre del Taller</b>	“AUTODESCUBRIMIENTO DE LA IDENTIDAD EN DEPORTISTAS REPRESENTATIVOS DE LA UNAM”
<b>Propósito General del Taller</b>	Que los asistentes se autoconozcan y autorreflexionen en el proceso de construcción de su identidad
<b>Objetivo General</b>	Que los asistentes al taller elaboren una definición de sí mismos reconociendo sus características personales, logrando una percepción realista de ellos mismos. También se pretende que los asistentes identifiquen y reconozcan a sus objetos de identificación. Finalmente, también se busca que los asistentes revisen, reflexionen y busquen alternativas de fortalecimiento de su identidad.
<b>Dirigido a</b>	Estudiantes deportistas de la UNAM de nivel medio superior y superior.
<b>Duración y Periodicidad</b>	10 horas distribuidas en 5 sesiones de 2 horas cada una. Semanal
<b>Asistentes</b>	Estudiantes deportistas de la UNAM, mínimo 11 máximo 15
<b>Materiales</b>	Hojas blancas tamaño carta, folders, lápices, colores (crayolas lápices de colores y / o gises) masking tape y plumones
<b>Recursos Didácticos</b>	Proyector de acetatos, pizarrón (verde o blanco)
<b>Lugar</b>	Con ventilación e iluminación adecuada, con mesas y sillas desplazables
<b>Metodología de trabajo</b>	El taller se desarrollará utilizando la técnica expositiva, fomentando la participación y el análisis dirigido de los temas, con base en lecturas, dinámicas grupales y películas.
<b>Criterios de Evaluación</b>	Asistencia (80% de las sesiones) y participación en las dinámicas grupales.

Según el Diccionario Pedagógico AMEI – WAECE (disponible en: [www.waece.org/diccionario/](http://www.waece.org/diccionario/) 2005, marzo), un taller es una modalidad de trabajo compartido entre el maestro y los alumnos, o entre diversos profesionales, que culmina con la elaboración de productos significativos; durante el taller se revisan contenidos que proporcionan conocimientos, habilidades, aptitudes y actitudes; también es una actividad curricular que desarrolla en forma teórico-práctica una temática o área problemática.

Este taller está basado en la escuela crítica de la pedagogía, la cual surge a mediados del siglo XX cuestionando en forma radical tanto los principios de la

escuela nueva como los de la escuela tradicional y la tecnología educativa. Esta escuela crítica se pronuncia por la reflexión colectiva entre alumnos y maestros sobre los problemas que les atañen. Esta corriente incorpora elementos del psicoanálisis en las explicaciones y análisis de las relaciones sociales en el proceso de enseñanza aprendizaje. (Lapassade, 1977)

Esta escuela resalta la importancia de rescatar la acción y reflexión de los docentes y alumnos, de recuperar el valor de la afectividad que hasta hace relativamente poco tiempo fue considerada como un obstáculo o que no fue bien valorada en su real dimensión para el desarrollo de profesores y alumnos. (Snyders, 1978) En este taller se pretende que los alumnos aprendan acerca de sí mismos, reflexionen sobre lo que fueron, son y pretenden ser, soportados en el autoconocimiento de sus afectos; dejando de ser simples receptores de conocimiento y pudiendo ser actores de su realidad, tratando de conformar una sociedad más sana.

Es importante que este trabajo de autoconocimiento y autorreflexión sea un trabajo grupal y no individual, pues el aprendizaje grupal cobra sentido e importancia cuando el contenido cultural (información) y los afectos entran en juego para obtener la producción de nuevas situaciones, tareas, soluciones, explicaciones, etc.

El aprendizaje es un proceso en espiral donde las explicaciones y los cambios conseguidos son la base a partir de la cual se lograrán otros aprendizajes nuevos, más complejos y profundos y tiene que ser visto no sólo en la dimensión individual, sino fundamentalmente en lo social. Se aprende por y con los otros. El aprendizaje es concebido como un proceso de esclarecimiento, de elaboración de verdades que se producen entre los hombres y lo individual y que en sentido estricto queda subordinado a lo social. Podemos decir entonces que alumnos y maestros son un conjunto de personas construyendo objetos diversos de conocimiento cuyas acciones los transforman a sí mismos e inciden en los procesos de cambio de la sociedad. (Snyders, 1978).

El taller está organizado para que el alumno pueda ir de lo conocido a lo desconocido de sí mismo, partiendo de lo individual hasta llegar a lo social, o sea, de cómo se autodefine hasta cómo cree y cómo lo definen los demás.

Cada sesión del taller esta estructurada según los cinco momentos didácticos de Nérici (citado en Parra, 1985).

## MOMENTO 1

Iniciación: Preparación para el aprendizaje

- a) ¿Qué tipo de introducción voy a dar?
- b) ¿Qué revisiones debo hacer?
- c) ¿Cómo enlazo el momento I con el II?
- d) ¿Qué lecturas básicas y complementarias debo hacer?

## MOMENTO 2

Motivación Inicial: Provocar un estado de expectación

- a) ¿Cómo debo despertar el interés de los asistentes para ésta sesión?
- b) ¿Debo plantear dificultades o situaciones problema?
- c) ¿Debo seguir un proyecto?
- d) ¿Conviene narrar una historia o cuanto?
- e) ¿Presentaré el material de manera misteriosa?

## MOMENTO 3

Dirección: Adquisición del aprendizaje

- a) ¿Qué actividades debo hacer?
- b) ¿Qué observaciones debo hacer y en qué partes?
- c) ¿Corrijo directa o indirectamente?
- d) ¿Cómo organizo la sesión?
- e) ¿Cómo disponer y presentar los ejemplos?
- f) ¿Qué preguntas eje debo preparar con anterioridad?

## MOMENTO 4

Ordenación y síntesis del aprendizaje: organización de lo adquirido

¿Qué aplicaciones debo proponer a los alumnos para que demuestren lo adquirido?

## MOMENTO 5

Control del aprendizaje: evaluación

¿Se logró el desarrollo de las actividades de esta sesión?

## SESIÓN 1

**OBJETIVO:** El asistente revisará y comprenderá conceptos generales de la identidad y reconocerá la importancia del autoconocimiento.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN	TIEMPO
Presentación del Taller	Exposición de los temas que se revisarán.	Entrega de Programa	Oral	10´
Motivación al taller	¿Qué es una motivación?	Resumen teoría de A. Maslow	Oral	30´
Identidad a través de la historia	Exposición del concepto de identidad a través de la historia.	Pizarrón y gises	Oral	10´
Dinámica Grupal: "Lluvia de ideas" (ver anexo 1, p. 47)	Exposición grupal sobre la importancia del conocimiento de la identidad propia .	Pizarrón y gises	Oral	20´
Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	5´
Dinámica Grupal: "Yo soy, tengo, quiero y hago" (ver anexo 1, p. 47)	Presentación de cada asistente, mencionando cosas acerca de sí mismos.	Personalizadores, plumones	Oral	30´
Sesión de preguntas, dudas y/ o comentarios	Dudas, preguntas y / o comentarios.	Ninguno	Oral	10´
Cierre de la sesión	Breve resumen de los temas tratados en la sesión.	Pizarrón y gises	Oral	5´

## SESIÓN 2

**OBJETIVO:** El asistente conocerá los componentes psicológicos de la identidad.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN	TIEMPO
Dinámica Grupal: "Dictado de un dibujo" (ver anexo 1, p. 47)	Contrastar entre lo que escucho e imagino y la realidad.	Lámina de un dibujo, hojas, lápices y colores	Entrega de la dinámica gráfica	20'
Componentes psicológicos de la identidad	Exposición de los conceptos de: identificación, proyección, introyección, yo, internalización e ideal del yo.	Acetatos, pizarrón, gises	Oral	15'
Dinámica grupal: "El extraterrestre parte A: yo mismo" (ver anexo 1, p. 49)	Autoconocimiento.	Hojas blancas, lápices y colores	Participación y entrega de la dinámica gráfica o por escrito.	25'
Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	5'
Dinámica Grupal: "El extraterrestre, parte B: mis padres" (ver anexo 1, p. 49)	Autoconocimiento.	Hojas, lápices y colores	Participación y entrega de la dinámica gráfica o por escrito.	25'
Dinámica Grupal: "El extraterrestre, parte C: mis amigos y otras personas significativas" (ver anexo 1, p. 49)	Autoconocimiento.	Hojas, lápices y colores	Participación y entrega de la dinámica gráfica o por escrito.	25'
Cierre de la sesión	Breve resumen de los temas tratados en la sesión.	Pizarrón y gises	Oral	5'

### SESIÓN 3

**OBJETIVO:** El asistente identificará los falsos conceptos que otras personas y él mismo tienen acerca de él y la importancia de estos falsos conceptos en el desarrollo de su identidad.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN	TIEMPO
Dinámica grupal: "Falsas impresiones" (ver anexo 1, p.50)	Autoreconocimiento.	Hoja impresa con la dinámica (ver anexo 2, pp.60, 61), lápices	Participación y entrega de la dinámica por escrito.	20'
Dinámica grupal: "Yo soy... también soy... cuando..." (ver anexo 1, p.50)	Autoreconocimiento.	Hojas blancas, lápices, colores	Participación y entrega de la dinámica gráfica o por escrito.	30'
Descanso	Descanso.	Descanso	Descanso	5'
Dinámica grupal: "Máscaras" (ver anexo 1, p.51)	Autoreconocimiento.	Revistas, cartulinas, tijeras, crayolas, plumones, colores, resistol	Entrega y exposición de su máscara	60'
Cierre de la sesión y tarea	Breve resumen de los temas tratados en la sesión, tarea: preguntar a sus padres, amigos y personas significativas ¿cómo lo definirían? Y traer alguno (s) objetos más preciados.	Pizarrón y gises	Oral	5'

## SESIÓN 4

**OBJETIVO:** El asistente conocerá los tres elementos de la identidad: la definición de sí mismo, el elemento material y la definición de los otros y también reconocerá la importancia de los mismos en el desarrollo de la identidad.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN	TIEMPO
Dinámica grupal: "Contrastes y reflexión" (ver anexo 1, p.52)	Reflexión.	Hojas, lápices y colores	Escrita	20´
Los 3 elementos de la identidad	Exposición de la definición de sí mismo, el elemento material y la definición de los otros.	Acetatos, pizarrón, gises	Oral	15´
Dinámica grupal: "Lluvia de ideas" (ver anexo 1, p.47)	Exposición grupal acerca de la importancia de los elementos de la identidad.	Hojas de rotafolio, plumones	Participación y entrega de la dinámica gráfica o por escrito.	30´
Descanso	Descanso.	Descanso	Descanso	5´
Dinámica grupal: "Mis pertenencias" (ver anexo 1, p.52)	Autoconocimiento y reflexión"	Hojas, lápices	Participación y entrega de la dinámica por escrito.	50´
Cierre de la sesión	Breve resumen de los temas tratados en la sesión.	Pizarrón y gises	Oral	5´

## SESIÓN 5

**OBJETIVO:** El asistente reflexionará acerca de las metas planteadas cumplidas y no cumplidas a lo largo de su vida.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN	TIEMPO
Proyección de película. Disney 2000 (ver anexo 1, p.52)	Proyección de la película "The kid" (mi encuentro conmigo)	TV, DVD, hojas, lápices	Ninguna	90´
Dinámica grupal: Discusión de la película y cierre de la sesión. (ver anexo 1, p.52)	Discusión sobre la vida de los personajes principales	Hojas de rotafolio, plumones	Participación y entrega de la dinámica por escrito.	30´



## SESIÓN 6

**OBJETIVO:** El asistente identificará y contrastará sus sueños (metas) del pasado, presente y futuro.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN	TIEMPO
Dinámica Grupal: "La máquina del tiempo : el pasado" (ver anexo 1, p.53)	Autoconocimiento: El pasado	Hojas, lápices y colores, fotografía del asistente (de cuando era niño)	Entrega de la dinámica por escrito y / o gráfica	30´
Dinámica Grupal: "La máquina del tiempo: el presente" (ver anexo 1, p.53)	Autoconocimiento: El presente	Hojas, lápices y colores, un espejo	Entrega de la dinámica por escrito y / o gráfica	30´
Descanso	Descanso.	Descanso	Descanso	5´
Dinámica Grupal: "La máquina del tiempo: el futuro" (ver anexo 1, p.54)	Autoconocimiento: El futuro	Hojas, lápices y colores	Entrega de la dinámica por escrito y / o gráfica	30´
Dinámica Grupal: "Aprenda a soñar y sueño, sueño, sueño" (ver anexo 1, p.54)	Autoconocimiento	Hojas impresas con la dinámica (ver anexo 2, pp 62, 63), lápices	Entrega de la dinámica por escrito	20´
Cierre de la sesión	Breve recapitulación de los temas tratados en la sesión.	Pizarrón y gises	Ninguna	5´

## SESIÓN 7

**OBJETIVO:** El asistente reconocerá sus creencias, atributos, intereses y valores personales.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN	TIEMPO
Dinámica Grupal: "mis valores" (ver anexo 1, p. 55)	Autoconocimiento	Hojas impresas con la dinámica (ver anexo 2, pp.64-67), lápices	Entrega de la dinámica por escrito	30'
Dinámica Grupal: "Sus atributos" (ver anexo 1, p.55)	Autoconocimiento	Hojas impresas con la dinámica (ver anexo 2, p.68), lápices	Entrega de la dinámica por escrito	20'
Descanso	Descanso.	Descanso	Descanso	5'
Dinámica Grupal: "Sus intereses" (ver anexo 1, p.55)	Autoconocimiento	Hojas impresas con la dinámica (ver anexo 2, p.69), lápices	Entrega de la dinámica por escrito	30'
Dinámica Grupal: "Mi antiguo sistema de creencias" (ver anexo 1, p.56)	Autoconocimiento	Hojas impresas con la dinámica (ver anexo 2, p.70), lápices	Entrega de la dinámica por escrito	20'
Cierre de la sesión	Breve recapitulación de los temas tratados en la sesión.	Pizarrón y gises	Ninguna	5'

## SESIÓN 8

**OBJETIVO:** El asistente reconocerá la influencia de su familia y las actividades de sus familiares significativos en la formación de su identidad.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN	TIEMPO
Dinámica grupal: "Mi árbol genealógico" (ver anexo 1, p.56)	Elaboración del árbol genealógico de cada alumno.	Hojas, lápices y colores	Oral, escrita y / o gráfica	50´
Descanso	Descanso.	Descanso	Descanso	5´
Dinámica Grupal: "Características familiares" (ver anexo 1, p.57)	Elaboración de un collage donde plasme las cualidades, defectos, gustos y actividades particulares de su familia.	Cartulinas, hojas de colores, revistas, periódicos, tijeras, resistol, colores (plumones, crayolas, lápices, etc.)	Oral, escrita y gráfica	60´
Cierre de la sesión	Breve recapitulación de los temas tratados en la sesión.	Pizarrón y gises	Ninguna	5´

## SESIÓN 9

**OBJETIVO:** El asistente reconocerá la importancia del cumplimiento de sus sueños (metas) y compromisos personales.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN	TIEMPO
Proyección de película. (ver anexo 1, p.57)	"The life without me" (La vida sin mi)	TV, DVD, hojas, lápices	Ninguna	120'

## SESIÓN 10

**OBJETIVO:** El asistente reconocerá la importancia del cumplimiento de sus sueños (metas) y compromisos personales, y reconocerá también la importancia de los aspectos aprendidos durante el taller.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN	TIEMPO
Dinámica grupal: "Lluvia de ideas" (ver anexo 1, p.47)	Discusión sobre la vida del personaje principal	Hojas de rotafolio, plumones, hojas y lápices	Entrega de la dinámica por escrito	30'
Dinámica grupal: "Retroalimentación" (ver anexo 1, p.58)	Lo que aprendió cada asistente durante el taller	Hojas de rotafolio, plumones, hojas y lápices	Entrega de la dinámica por escrito	30
Descanso	Descanso.	Descanso	Descanso	5'
Dinámica: ¿Quién soy yo? (ver anexo 1, p.58)	Se describirán a sí mismos y harán una comparación reflexionada acerca de lo escrito en la dinámica "el marciano", apartados A, B y C, con lo escrito en esta última sesión.	Hojas, lápices, colores, plumones, crayolas	Entrega de la respuesta de la pregunta final y de la reflexión	30
Dinámica Grupal: "Despedida" (ver anexo 1, p.58)	Los asistentes se despedirán de los miembros del grupo escribirán lo que recibieron de cada asistente así como lo que "dejan" para cada uno de ellos.	Hojas, lápices, colores, plumones	Entrega de la hoja de despedida a los otros asistentes	30'

Es muy importante que a lo largo de la vida de las personas, la identidad se vaya desarrollando en condiciones favorables, orientándose hacia la salud mental; procurando en un primer momento fortalecer los vínculos con sus padres, o sea, conociendo y aceptando de dónde viene (su origen), ya que la relación que tiene la persona con sus padres es primordial pues es la fuente principal de afecto, seguridad e identificación, y en la medida en la que el ser humano se sienta querido, protegido, aceptado e identificado, éste irá adquiriendo una madurez emocional que le permitirá situarse, intra e interpersonalmente como una persona que pueda ser independiente, pero que a la vez sepa pedir y prestar ayuda, que tome decisiones propias, las cuales serán benéficas para sí mismo y para su comunidad, que sea responsable y que afronte las consecuencias de sus acciones, es decir, que interactúe armónicamente consigo mismo y con los demás, que pueda reconocerse como parte fundamental de una comunidad, sin confundirse con la totalidad de ésta.

El presente taller está diseñado a partir de conceptos teóricos de la identidad, que soportan los ejercicios de este taller, con los cuales se pretende que los asistentes puedan autoconocerse y reflexionar acerca de sí mismos; dejando dicho que con el trabajo de este taller no se pretende llegar a una autodefinición única, inflexible e inamovible, sino por el contrario que se llegue a una definición estable, flexible y con la cualidad de ser modificable según las necesidades de cada persona; partiendo de una definición inicial de sí mismos, procurando que ésta se vaya complementando con la definición que los demás tienen de cada uno de ellos y manifestando también la importancia de sus posesiones, se quiere que sea un primer acercamiento hacia sí mismos y que puedan mantenerse con la inquietud constante de cuestionarse acerca de sí mismos; sirviendo como medio para orientar a cada asistente hacia la salud mental, de manera que pueda conocerse, entenderse y comprenderse.

# **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

Actividad	Mes	Nov. 2004	Enero 2005	Feb. 2005	Marzo 2005	Abril 2005	Mayo 2005
Entrevista y asesoría con el director de tesina		<input checked="" type="checkbox"/>					
Búsqueda bibliográfica		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				
Revisión bibliográfica			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Traducción de textos			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
Captura de datos en computadora			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Estructuración de capítulos				<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Elaboración y captura en computadora de la introducción			<input checked="" type="checkbox"/>				
Elaboración y captura del marco teórico				<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Elaboración y captura de la metodología					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Captura del capitulario, referencias y anexos						<input checked="" type="checkbox"/>	
Depuración de información				<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Elaboración de correcciones				<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Revisión de avances con el director de tesina			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Inicio de trámites en servicios escolares							<input checked="" type="checkbox"/>

# ANEXOS

“El guerrero de la luz no teme parecer loco. Cuando está solo, habla en voz alta consigo mismo. Alguien le enseñó que esta es la mejor manera de comunicarse con los ángeles, y él arriesga el contacto.

Al principio lo encuentra difícil. Piensa que no tiene nada que decir, que repetirá tonterías sin sentido. Pero aún así el guerrero insiste. Cada día conversa con su corazón. Dice cosas con las que no está de acuerdo, habla de bobadas.

Un día percibe el cambio en su voz. Y entiende que está canalizando una sabiduría mayor.

El guerrero parece loco, pero esto es apenas un disfraz.”

(Coelho, 1997, p. 31)



## ANEXO 1 DINÁMICAS

### “LLUVIA DE IDEAS”

**OBJETIVO:** Que los asistentes hagan aportes a los temas expuestos, mediante la expresión de opiniones e ideas.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** Dependiendo de la amplitud del tema revisado

**MATERIAL:** Pizarrón, gises, lápices y hojas blancas

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados y comentar.

**DESARROLLO:** Está dinámica deberá comenzar con preguntas abiertas sobre el tema en cuestión, que permitan la libre expresión de los asistentes, tales como: ¿qué opinan sobre...? ¿a que se deberá qué...?, dichas preguntas deben favorecer la participación de los asistentes y el facilitador debe guiar a los asistentes hacia el objetivo de la sesión.

### “YO SOY..., TENGO..., QUIERO... Y HAGO...”

**OBJETIVO:** Presentación y ruptura de hielo

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 30 minutos

**MATERIAL:** Personalizadores, plumones

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados y comentar.

**DESARROLLO:** Se les explicará que ha llegado el momento de conocernos y para ello es necesario completar oralmente, lo mas profundo posible, las oraciones: yo soy..., tengo..., quiero... y hago..., se les pedirá que haya voluntarios, de no iniciar la dinámica ningún asistente, el facilitador deberá hacerlo presentándose a sí mismo. Después de terminar su presentación deberán escribir su nombre en su personalizador.

### “DICTADO DE UN DIBUJO”

**OBJETIVO:** Que los asistentes contrasten la descripción escuchada e imaginada con la realidad, procurando sensibilizarlos mediante la analogía, a que escuchen lo que los demás opinan de ellos verdaderamente.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 20 minutos

**MATERIAL:** Lámina de un dibujo, hojas, lápices y colores

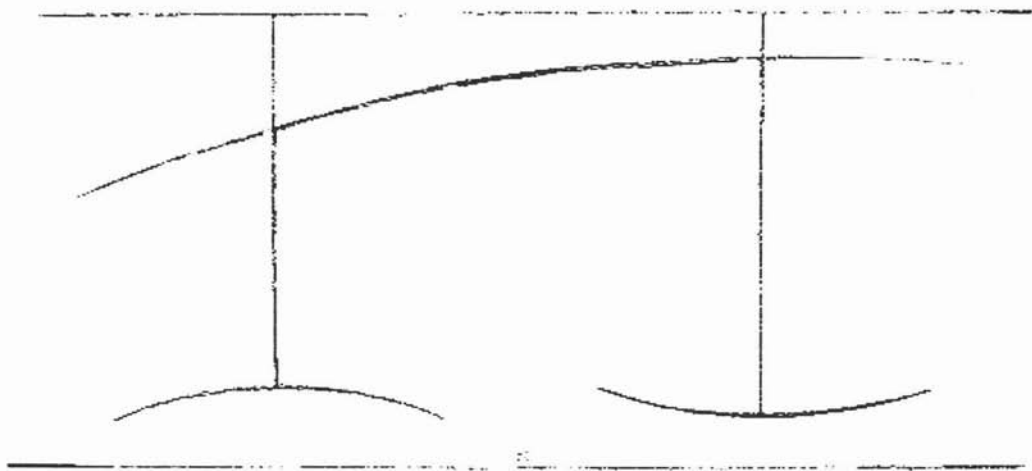
**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados, lo mas silencioso posible.

**DESARROLLO:** Se les dará la instrucción que tomen una hoja y un lápiz, posteriormente se les pedirá que cierren sus ojos y que escuchen atentamente e imaginen la descripción que el facilitador hará del dibujo; cuando el facilitador termine con la descripción, se les pedirá que abran sus ojos y que mientras escuchan nuevamente la descripción del dibujo vayan dibujando lo que van imaginando. Cuando todos hayan terminado de dibujar, el facilitador les presentará el dibujo descrito y se les pedirá que contrasten lo escuchado y dibujado con el dibujo real. De manera grupal contestarán las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Son diferentes o similares los dibujos?
- ✓ ¿A qué se deberá la diferencia?
- ✓ ¿Cómo es que distorsionamos la información?
- ✓ ¿Sucederá lo mismo cuando escuchamos comentarios sobre nosotros?

El facilitador describirá el dibujo como: “una línea recta, también hay 2 líneas curvas, de cada línea curva surge una línea recta las que, al final serán unidas por otra línea recta y a la mitad serán cruzadas por una línea curva”.

**NOTA:** cuando el facilitador haga la descripción deberá hacer énfasis en la forma de las líneas, nunca hará referencia a la ubicación de las mismas (derecha, izquierda, arriba, abajo), ni tampoco hará referencia a las formas (es un cuadrado o círculo), podrá decir es una línea curva o diagonal o quebrada, etc. el facilitador procurará comenzar a describir el dibujo de abajo hacia arriba.



“Justicia”

Manuel Alegre (2004)

### **“EL EXTRATERRESTRE” parte A**

**OBJETIVO:** Que los asistentes expresen cualidades, habilidades, destrezas, defectos, preferencias, pertenencias, deseos, etc. que han observado en sí mismos.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 25 minutos

**MATERIAL:** Hojas blancas, lápices y colores

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados y comentar.

**DESARROLLO:** Se les dirá: Imagina que has encontrado un extraterrestre, es un ser que viene en *son de paz* y quiere saber todo acerca de ti y lo mejor de todo es que puede entender tu lenguaje, ¿qué podrías decirle?, escríbelo en una hoja; recuerda que él no sabe sobre juicios de valor (si las cosas son buenas o malas) porque en su planeta todo es diferente. Si quieres puedes apoyar tu respuesta utilizando dibujos y/ o colores.

### **“EL EXTRATERRESTRE” parte B**

**OBJETIVO:** Que los asistentes expresen cualidades, habilidades, destrezas, defectos, preferencias, pertenencias, deseos, etc. con los cuales creen que sus padres los describirían.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 25 minutos

**MATERIAL:** Hojas, lápices y colores

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados y comentar.

**DESARROLLO:** Se les dirá: Imagina ahora que tus padres fueron quienes encontraron al extraterrestre del ejercicio anterior, y él quiere saber todo acerca de ti, quiere que tus padres le digan todo de ti., ¿qué crees que es lo que dirían sobre ti?, escríbelo en una hoja; recuerda que él no sabe sobre juicios de valor (si las cosas son buenas o malas) porque en su planeta todo es diferente. Si quieres puedes apoyar tu respuesta utilizando dibujos y/ o colores.

### **“EL EXTRATERRESTRE” parte C**

**OBJETIVO:** Que los asistentes expresen cualidades, habilidades, destrezas, defectos, preferencias, pertenencias, deseos, etc. con los cuales creen que sus amigos y otras personas significativas los describirían.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 25 minutos

**MATERIAL:** Hojas, lápices y colores

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados y comentar.

**DESARROLLO:** Imagina ahora que algunos de tus mejores amigos (u otras personas importantes para ti) fueron quienes encontraron al extraterrestre de los ejercicios anteriores, y él quiere saber todo acerca de ti, quiere que tus amigos le digan todo de ti., ¿qué crees que es lo que dirían sobre ti?, escríbelo en una hoja; recuerda que él no sabe sobre juicios de valor(si las cosas son buenas o malas) porque en su planeta todo es diferente. Si quieres puedes apoyar tu respuesta utilizando dibujos y/ o colores. Ahora reúne todas tus respuestas y completa o reelabora una descripción acerca de ti.

- ¿las concepciones sobre ti mismo son diferentes a lo que crees que los demás piensan de ti?
- ¿qué cosas te agradan y cuáles te desagradan

### **FALSAS IMPRESIONES**

**OBJETIVO:** Que los asistentes identifiquen aquellas falsas impresiones que las demás personas tienen acerca de ellos y que las sustituyan por aquellas cualidades que realmente los describan.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 20 minutos

**MATERIAL:** Hoja impresa con la dinámica, lápices.

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados y comentar.

**DESARROLLO:** se les dirá: como hemos visto, a veces las personas no nos ven como realmente somos y se fijan en cosas que no reflejan cosas verdaderas sobre nosotros mismos. Por eso, frecuentemente pensamos que los demás tienen una opinión equivocada acerca de nosotros. ¿Qué opinas tu? ¿Tienes la misma impresión? Posteriormente se les pedirá que completen las frases de la hoja impresa. Y al final se harán conclusiones grupales.

### **“YO SOY... TAMBIÉN SOY... CUANDO...”**

**OBJETIVO:** Que los asistentes reflexionen acerca de sus cualidades positivas y negativas, así como de las situaciones en las que muestran esas cualidades.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 participantes máximo.

**TIEMPO REQUERIDO:** 30 minutos.

**MATERIAL:** Hojas blancas, lápices, colores

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los participantes estar sentados y comentar.

**DESARROLLO:** Muchos hemos crecido con la idea de que no es "correcto" el reconocer nuestras cualidades positivas o fortalezas y con la idea también de que los puntos débiles y/ o negativos nunca deben ser mencionados, pues representan algún tipo de debilidad. Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí. Para este ejercicio se les entregará una hoja dividida en 3 columnas, la columna

de la izquierda tendrá por título: YO SOY..., la segunda: TAMBIÉN SOY... y la tercera: CUANDO... En este ejercicio, cada persona le da a su compañero la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas:

- Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.
- Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.
- Una capacidad o pericia que me agradan de mí mismo.

y las escribirá en la columna izquierda, posteriormente se les pedirá que en la segunda columna escriban exactamente lo contrario a lo escrito en la primera y en la tercera columna escribirán cuándo es que muestran la cualidad de la segunda columna. Se les aplicará unas preguntas para su reflexión:

- ¿Cuántos de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero y le dijo, "Tú primero"?
- ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?
- ¿le es difícil aceptar sus cualidades negativas? ¿a qué se debe?
- ¿qué emoción me provoca el aceptarlas?
- ¿debo deshacerme de ellas?
- ¿qué función tienen en mi vida?
- ¿Cómo considera ahora el ejercicio?

### "MÁSCARAS"

**OBJETIVO:** que los asistentes identifiquen y reflexionen acerca de cuáles son las actitudes que muestran ante diversas situaciones, así como que reflexionen acerca la función desempeñada por dicha actitud.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 60 minutos

**MATERIAL:** Revistas, cartulinas, tijeras, crayolas, plumones, colores, resistol, hojas impresas con la dinámica.

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes trabajar los materiales cómodamente y comentar.

**DESARROLLO:** primero se les pide que elaboren un collage en forma de máscara la cual deberá tener en el anverso la parte que muestran a las personas cuando están enojados, tristes, desconsolados, agresivos, etc y por el reverso lo que realmente son cuando se sienten de esa manera. Posteriormente se sentarán en grupos de 3 y compartirán a sus compañeros lo representado en su máscara, después leerán y contestarán el cuestionario impreso para finalmente realizar comentarios finales acerca de

### “CONTRASTES Y REFLEXIÓN”

**OBJETIVO:** Que los asistentes escriban a manera de conclusión una definición que hacen de ellos mismos y del concepto que los demás tienen acerca de ellos.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 20 minutos

**MATERIAL:** Hojas, lápices y colores

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados y comentar.

**DESARROLLO:** se les pedirá a los asistentes que escriban en la hoja una conclusión acerca de la definición que ellos mismos y los demás tienen acerca de ellos, haciendo énfasis en las diferencias encontradas

### “MIS PERTENENCIAS”

**OBJETIVO:** que los asistentes identifiquen la importancia de sus objetos más preciados en el desarrollo de su identidad.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 50 minutos

**MATERIAL:** Hojas, lápices y de ser posible, que los asistentes lleven una o varios objetos apreciados por ellos.

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados y comentar.

**DESARROLLO:** se les dirá: como vimos hay un elemento en la formación de la identidad que es el material, el cual incluye desde mi cuerpo hasta mis pertenencias. En esta ocasión les pediremos que nos hablen y escriban acerca de algún objeto muy apreciado por ustedes, que nos mencionen cuánto tiempo lo han tenido con ustedes, el valor y el significado que tiene para ustedes y que respondan: ¿en qué y cómo ha contribuido al desarrollo de mi identidad?

### PROYECCIÓN Y DISCUSIÓN DE LA PELÍCULA: “THE KID” (MI ENCUENTRO CONMIGO)

**OBJETIVO:** Que los asistentes reflexionen acerca de la vida de los personajes principales.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 120 minutos

**MATERIAL:** TV, DVD, hojas, lápices.

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados cómodamente y comentar.

**DESARROLLO:** Se les dará un guión de preguntas acerca de la película y se les pedirá que las lean antes de comenzar la proyección de la película. Se les pedirá que observen atentamente la película, para que al finalizar, contesten las preguntas y se hagan conclusiones grupales.

## PREGUNTAS:

- ✓ ¿quiénes son los personajes principales?
- ✓ ¿qué caracteriza sus vidas?
- ✓ ¿son parecidos o diferentes a ti? ¿en qué?
- ✓ ¿son felices?
- ✓ ¿cuál es su conflicto principal?
- ✓ ¿cómo lo resolvieron?
- ✓ ¿qué harías tu en su situación?

## “LA MÁQUINA DEL TIEMPO”: EL PASADO

**OBJETIVO:** Que los asistentes identifiquen y reflexionen acerca de sus metas y deseos inconclusos.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 30 minutos

**MATERIAL:** Hojas, lápices y colores, fotografía del asistente (de cuando era niño)

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados y comentar.

**DESARROLLO:** se les dirá: usando tu memoria, tu fotografía y esta máquina del tiempo vamos a regresar a la época en la que eras pequeño. Se les pedirá que observen muy bien su fotografía y que después cierran un sus ojos y que poco a poco se vayan trasladando a aquella época y se les pedirá que contesten:

- ✓ ¿qué clase de persona eras?
- ✓ ¿qué cosas eran importantes para ti?
- ✓ ¿qué clase de sueños tenías para ti?

Abre lentamente tus ojos y escribe sobre ti mismo acerca de esta experiencia, por ejemplo: estaba en el kinder, me gustaba bailar y hacer dibujos, ella quiere ser astronauta.

## “LA MÁQUINA DEL TIEMPO”: EL PRESENTE

**OBJETIVO:** Que los asistentes identifiquen y reflexionen acerca de las metas a corto y mediano plazo que se han planteado y de cómo llegarán a cumplirlas o en su caso qué clase de cosas están haciendo para cumplirlas.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 30 minutos

**MATERIAL:** Hojas, lápices y colores, un espejo para cada asistente.

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados y comentar.

**DESARROLLO:** se les dirá: ahora usando tu espejo, mira a la persona que eres ahora y responde:

- ✓ ¿en qué forma has cambiado?
- ✓ ¿eres feliz?

- ✓ ¿qué cosas son importantes para ti ahora?
- ✓ ¿estas haciendo algunas cosas que deseas hacer, cosas que son importantes para ti?
- ✓ ¿cuáles son tus metas personales?
- ✓ ¿qué propósito tiene tu vida?
- ✓ ¿en qué sueñas para ti mismo?
- ✓ ¿cuáles son las cosas que te gustaría cambiar de ti mismo y de tu vida?

Escribe acerca de la persona que eres ahora

### **“LA MÁQUINA DEL TIEMPO”: EL FUTURO**

**OBJETIVO:** Que los asistentes identifiquen y reflexionen acerca de las metas a largo plazo que se han planteado.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 30 minutos

**MATERIAL:** Hojas, lápices y colores

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados y comentar.

**DESARROLLO:** se les dirá: usando tu imaginación y tu máquina del tiempo, cierra tus ojos, ve hacia el futuro y responde:

- ✓ ¿qué estas haciendo?
- ✓ ¿qué clase de vida estas viviendo?
- ✓ ¿estas casado?
- ✓ ¿tienes hijos?
- ✓ ¿cuáles han sido tus logros mas importantes?
- ✓ ¿de qué te sientes mas orgulloso?
- ✓ ¿has conseguido tus metas personales?
- ✓ ¿has logrado que tus sueños se hagan realidad?
- ✓ ¿qué es lo que quieres hacer ahora?

Finalmente escribe acerca de la persona que eres en el futuro

### **“APRENDA A SOÑAR Y SUEÑE, SUEÑE, SUEÑE”**

**OBJETIVO:** Que los asistentes mencionen y describan sus metas, deseos y sueños futuros.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 20 minutos

**MATERIAL:** Hojas impresas con la dinámica, lápices

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados y comentar.

**DESARROLLO:** se les entregarán las hojas impresas con la dinámica y se les pedirá que la lean en silencio, posteriormente se les pedirá que hagan una lista con sus 15 deseos, sueños y/ o metas y que al lado de esa lista haga una lista de



necesidades. Al final deberán escoger 5 de esos deseos y deberá elaborar un recordatorio que pueda tener consigo mismo todos los días.

### **“MIS VALORES”**

**OBJETIVO:** Que los asistentes mencionen y reconozcan los valores que orientan su vida.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 30 minutos

**MATERIAL:** Hojas impresas con la dinámica, lápices

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados y comentar.

**DESARROLLO:** Se les pide a los asistentes lean e identifiquen la importancia de cada valor en su vida y que los califiquen como:

- ✓ siempre importante
- ✓ A menudo importante
- ✓ A veces importante
- ✓ Rara vez importante
- ✓ Nunca importante

### **“SUS ATRIBUTOS”**

**OBJETIVO:** Que los asistentes escojan de entre las palabras descriptivas de la hoja impresa, aquellas características personales que le hacen *ser quien es*.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 20 minutos

**MATERIAL:** Hojas impresas con la dinámica, lápices

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados y comentar.

**DESARROLLO:** Se le pide a los asistentes que encierren en un círculo las palabras que se relacionen con ellos mismos, siendo tan objetivos como sea posible. Al finalizar las leerán al grupo.

### **“SUS INTERESES”**

**OBJETIVO:** Que los asistentes describan y mencionen aquellas actividades que les agrada realizar.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 30 minutos

**MATERIAL:** Hojas impresas con la dinámica, lápices

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados y comentar.

**DESARROLLO:** Se les pide a los asistentes que enumeren 20 cosas que disfruten hacer, puede incluir pasatiempos, diversiones, actividades sociales, deportes, clases, etc.

Posteriormente deberá contestar:

¿con qué frecuencia realiza estas actividades?

¿tienen características importantes que se repitan?

¿disfruta más las actividades que realiza solo o con otras personas?

¿qué aptitudes utiliza con mayor frecuencia: físicas, analíticas, creativas o verbales?

### **“MI SISTEMA DE CREENCIAS”**

**OBJETIVO:** Que los asistentes identifiquen y reflexionen acerca de las creencias que orientan su vida.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 20 minutos

**MATERIAL:** Hojas impresas con la dinámica, lápices

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados y comentar.

**DESARROLLO:** se les pide a los asistentes que dibujen una línea que represente su vida desde su nacimiento hasta el presente, colocando una X en el punto que representa el hoy; se le pide que a esa línea agregue personas y acontecimientos significativos en donde correspondan aproximadamente dentro de su “línea vital”.

Por último se le pide que responda:

¿qué influencia tienen en su vida la gente/ acontecimientos que señaló?

¿qué mensajes aprendió?

¿qué acontecimientos importantes le trajeron recuerdos queridos?

¿ve altas y bajas recurrentes? ¿sabe a qué se debe?

¿dónde colocó su X? ¿cuánto se extiende la línea de vida después de la X?

### **“MI ÁRBOL GENEALÓGICO”**

**OBJETIVO:** Que los asistentes identifiquen a las personas que conforman su familia extensa, así como que reflexionen acerca de lo aprendido de sus familiares.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 50 minutos

**MATERIAL:** Hojas, lápices y colores

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados y comentar.

**DESARROLLO:** Se les pide a los asistentes que elaboren su árbol genealógico comenzando desde la generación que tengan conocimiento: abuelos, bisabuelos, etc. después se les pedirá que colorean de azul a las personas que son más importantes en su vida, después de verde a las que son medianamente importantes y de gris a las personas más lejanas y posteriormente se les pedirá que respondan las siguientes preguntas respecto a cada persona que colorearon de azul y verde:

¿cómo se llama?

¿qué parentesco tiene contigo?

¿a qué se dedica?

- ¿qué es lo que más aprecias de esa persona?
- ¿qué has aprendido de ella?
- ¿cuál es recuerdo mas preciado que tiene de esa persona?

Por último se harán conclusiones acerca de la importancia que han tenido esas personas en la formación de su identidad.

### **“CARACTERÍSTICAS FAMILIARES”**

**OBJETIVO:** Que los asistentes identifiquen creencias, valores, costumbres y gustos en su familia.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 60 minutos

**MATERIAL:** Cartulinas, hojas de colores, revistas, periódicos, tijeras, resistol, colores (plumones, crayolas, lápices, etc.)

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados o parados y compartir material.

**DESARROLLO:** Se les pedirá a los asistentes que elaboren un collage en donde plasmen creencias, valores, gustos, etc de su familia. Posteriormente se les pedirá que lo expresen lo plasmado en su collage a todo el grupo.

Por último se harán conclusiones acerca de la importancia que han tenido esas personas en la formación de su identidad.

### **PROYECCIÓN Y DISCUSIÓN DE LA PELÍCULA: “THE LIFE WITHOUT ME” (LA VIDA SIN MI)**

**OBJETIVO:** Que los asistentes reflexionen acerca de la vida de los personajes principales.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 120 minutos

**MATERIAL:** TV, DVD, hojas, lápices.

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados cómodamente y comentar.

**DESARROLLO:** Se les dará un guión de preguntas acerca de la película y se les pedirá que las lean antes de comenzar la proyección de la película. Se les pedirá que observen atentamente la película, para que al finalizar, contesten las preguntas y se hagan conclusiones grupales.

#### **PREGUNTAS:**

- ✓ ¿quiénes son los personajes principales?
- ✓ ¿qué caracteriza sus vidas?
- ✓ ¿son parecidos o diferentes a ti? ¿en qué?
- ✓ ¿son felices?

- ✓ ¿cuál es su conflicto principal?
- ✓ ¿cómo lo resolvieron?
- ✓ ¿qué harías tu en su situación?

### **“RETROALIMENTACIÓN”**

**OBJETIVO:** Que los alumnos nombren los temas que aprendieron a lo largo del taller y que expresen el aprendizaje mas significativo del taller.

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 30 minutos

**MATERIAL:** Hojas de rotafolio, plumones, hojas y lápices

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados o parados y compartir material.

**DESARROLLO:** Se les pedirá a los asistentes que nombren todos los temas que recuerden haber aprendido a lo largo del taller así como el aprendizaje mas significativo.

Se harán conclusiones breves acerca de cada tema revisado en el taller orientándolo hacia el desarrollo de su identidad.

### **¿QUIÉN SOY YO?**

**OBJETIVO:** Que los asistentes contesten ampliamente la pregunta ¿Quién soy yo? Apoyándose en los temas aprendidos en el taller

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 30 minutos

**MATERIAL:** Cartulinas, hojas de colores, revistas, periódicos, tijeras, resistol, colores (plumones, crayolas, lápices, etc.)

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados o parados y compartir material.

**DESARROLLO:** Se les pedirá a los asistentes que respondan la pregunta ¿Quién soy? Para posteriormente leerla frente al grupo.

### **“DESPEDIDA”**

**OBJETIVO:** Cierre del taller

**TAMAÑO DE GRUPO:** 15 asistentes máximo

**TIEMPO REQUERIDO:** 30 minutos

**MATERIAL:** Hojas, lápices, colores, plumones

**LUGAR:** Un salón amplio que permita a los asistentes estar sentados o parados y compartir material.

**DESARROLLO:** Se les pedirá a los asistentes que escriban o dibujen en una hoja un mensaje de despedida dedicado a todos los miembros del grupo en donde

mencionen sus experiencias y emociones, además deberán mencionar una frase con la que deseen ser recordados.



### Falsas impresiones

A veces, la gente no nos ve como realmente somos y se fija en cosas que no reflejan nuestra verdadera manera de ser. Por eso, frecuentemente pensamos que los demás tienen una opinión equivocada de nosotros.

¿Qué opinas tú? ¿Tienes la misma impresión?

Completa las siguientes frases:

1. Mis padres piensan que yo soy \_\_\_\_\_  
pero realmente soy \_\_\_\_\_
2. Alguno de mis compañeros cree que soy \_\_\_\_\_  
pero en verdad soy \_\_\_\_\_
3. Los profesores piensan que yo soy \_\_\_\_\_  
pero soy \_\_\_\_\_
4. A veces yo mismo creo que soy \_\_\_\_\_  
pero en verdad soy \_\_\_\_\_
5. Cuando la gente me ve por ahí debe pensar que yo \_\_\_\_\_  
pero en realidad yo \_\_\_\_\_

6. ¿Te has equivocado al juzgar a la gente?

*Muchas veces.*

*Bastantes veces.*

*Algunas veces.*

*Casi nunca.*

*Nunca.*

**“¡Cuántas sorpresas pueden encontrarse debajo de las apariencias!”**

*Conclusión:*



## APRENDA A "SOÑAR" PARA EL ÉXITO

La capacidad para soñar acerca de lo que quiere hacer HOY, MAÑANA o hasta dentro de CINCO AÑOS es un paso importante para lograr la autoestima y el éxito. Son muy pocas las personas que se dan tiempo de entrar en contacto con sus sueños o hasta para detenerse y pensar QUIÉNES SON y QUÉ QUIEREN.

### INSTRUCCIÓN:

1. HAGA UNA LISTA DE 15 DE SUS DESEOS, SUEÑOS y/o FANTASÍAS.  
Sea tan específico como pueda.
2. Asimismo, HAGA UNA LISTA DE 15 DE SUS NECESIDADES.

### DESEOS

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

### NECESIDADES

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

3. SELECCIONE "5" DE SUS DESEOS Y ELABORE UN RECORDATORIO QUE PUEDA TENER CON USTED TODOS LOS DÍAS.

Por ejemplo, tal vez escribió "Quiero tener un Mercedes Benz". Si es así, cómprese un llavero de Mercedes o ponga una fotografía del auto con que sueña en el refrigerador para recordarse su sueño.

(Palladino, 1992, p.74)



# SUEÑE, SUEÑE, SUEÑE

## ¿DÓNDE QUIERE ESTAR EN SU EMPLEO/DESARROLLO PROFESIONAL?

**INSTRUCCIONES:** Sueñe acerca de su día de trabajo. Complete los siguientes ejercicios como forma de centrar sus pensamientos.

1. COLOQUE UNA LIBRETA JUNTO A SU CAMA. TODAS LAS MAÑANAS AL DESPERTAR ESCRIBA LO QUE LE GUSTARÍA HACER SI TUVIERA LIBERTAD TOTAL PARA DECIDIR CÓMO PASAR ESE DÍA.

Al terminar de escribir, coloque el papel de cada día en un sobre. Al final de un mes, reléalos para ver si hay similitudes entre sus sueños.

2. A. ¿CUÁL SERÍA SU OCUPACIÓN IDEAL SI EL ENTRENAMIENTO O LAS FINANZAS NO FUERAN UN OBSTÁCULO?

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

- B. ¿QUÉ ASPECTOS DE ESTA OCUPACIÓN IDEAL LE PARECERIAN MÁS SATISFACTORIOS?

- C. ¿CUÁLES SON LAS LIMITACIONES U OBSTÁCULOS QUE LE IMPIDEN DEDICARSE A ESTA OCUPACIÓN/PUESTO IDEAL?

(Palladino, 1992, p.76)

## EJERCICIO 4 SU DESARROLLO PERSONAL/TRABAJO Y VALORES PERSONALES

*"Aclarar los valores es el primer paso esencial hacia una vida más rica, llena y productiva"*

Carl Rogers

Toda decisión que tome en la vida es un reflejo de lo que es importante para usted. Los valores tienen como base su sistema de creencias y actitudes. Los valores reflejan quién es usted y por qué hace lo que hace. Sus valores cambian conforme usted va cambiando. Cuando usted tiene un conflicto de valores, esto le acarrea una insatisfacción personal y/o profesional/laboral.

### INSTRUCCIONES:

En las páginas siguientes (48 y 49) verifique la importancia de cada valor en términos de su situación ideal en el trabajo y vida personal. Califíquelas como:

Siempre importante. Es un valor que le gustaría tener todos los días de su vida.

A menudo. Es un valor fuerte, pero no tan importante como siempre.

A veces. Es importante, pero estaría dispuesto a ceder.

Rara vez. No es muy importante.

Nunca. No tiene valor para usted

(Dé vuelta a la página y comience)



(Palladino, 1992, p.47)

# EJERCICIO DE VALORES

## TABLA DE VALORES

	Siempre	A menudo	A veces	Rara vez	Nunca		Siempre	A menudo	A veces	Rara vez	Nunca
<b>Avance:</b> Poder avanzar con rapidez, logrando oportunidades de crecimiento y antigüedad por un trabajo bien hecho.						<b>Ritmo veloz:</b> Trabajar en circunstancias donde haya actividades veloces y el trabajo se realice con rapidez.					
<b>Avantura:</b> Tener deberes de trabajo que hagan necesario tomar riesgos.						<b>Amistades:</b> Desarrollar relaciones personales con la gente como resultado de las actividades de trabajo.					
<b>Estética:</b> Participar en el estudio o apreciación de la belleza de las cosas, ideas, etc.						<b>Ayudar a los demás:</b> Ayudar directamente a la gente, ya sea en forma individual o en grupos pequeños.					
<b>Afiliación:</b> Ser reconocido como miembro de una organización en particular.						<b>Ayudar a la sociedad:</b> Hacer algo para contribuir al mejoramiento del mundo.					
<b>Creatividad artística:</b> Tomar parte en un trabajo creativo bajo alguna forma de arte.						<b>Contar con anticipación con ganancias elevadas:</b> Poder comprar lo esencial y las cosas de la vida que yo quiera.					
<b>Problemas que son un reto:</b> Manejo continuo de cuestiones complejas y tareas exigentes, planificación de problemas, solución de problemas como parte esencial del trabajo.						<b>Independencia:</b> Poder determinar la naturaleza del trabajo sin una dirección decisiva por parte de otras personas; no tener que seguir instrucciones ni adaptarme a reglamentos.					
<b>Cambio y variedad:</b> Tener responsabilidades de trabajo cuyo contenido y ambiente cambian con frecuencia.						<b>Influir en la gente:</b> Hacer un posibilidad de cambiar las actitudes u opiniones de otras personas.					
<b>Comunidad:</b> Vivir en un pueblo o ciudad donde pueda conocer a mis vecinos y participar en la política o proyectos de servicio locales.						<b>Frestigio intelectual:</b> Ser considerado como un teórico fuerte y bien informado, como un "experto" en cierta área.					
<b>Competencia:</b> Participar en actividades que pongan mis aptitudes y las de otras personas.						<b>Tranquilidad en el trabajo:</b> Vivir las presiones y "la carrera de ratas" en el trabajo y ambiente laboral.					
<b>Exposición creativa:</b> Poder expresar por escrito y en persona mis ideas en lo que se refiere al trabajo y cómo lo mejoraría; tener oportunidades de experimentar o innovar.						<b>Conocimientos:</b> Basar el conocimiento, la verdad y la comprensión.					
<b>Creatividad (general):</b> Crear ideas nuevas, programas, estructuras organizadas o cualquier cosa sin seguir un esquema desarrollado por otras personas.						<b>Ubicación:</b> Encontrar un lugar dónde vivir (pueblo, área geográfica) adecuado a mi estilo de vida, un hogar para descansar para mi descanso, aprendizaje y vida laboral.					
<b>Emoción:</b> Experimentar un alto nivel de entusiasmo, novedades y acción en el trabajo.						<b>Toma de decisiones:</b> Tener el poder de decidir las acciones, políticas, etc. - un trabajo que requiera un juicio.					
<b>Ejercer la competencia:</b> Demostrar un alto nivel de capacidad en aptitudes y conocimientos para el trabajo; demostrar una efectividad por encima de la media.											

	Siempre	A menudo	A veces	Rara vez	Nunca		Siempre	A menudo	A veces	Rara vez	Nunca
Realización moral: Sentir que mi trabajo está contribuyendo a los ideales que considero muy importantes.						Trabajar solo: Hacer yo mismo mis proyectos, sin ningún contacto con otras personas.					
Reto físico: Tener un trabajo que requiera fuerza, velocidad, destreza o agilidad física.						Trabajar en las fronteras del conocimiento: Trabajar en investigación y desarrollo, generando información y nuevas ideas en las comunidades académica, científica o de negocios.					
Poder y autoridad: Controlar las actividades de trabajo o controlar parcialmente los destinos de los demás.						Trabajar bajo presión: Trabajar en circunstancias apremiantes, cuando no hay casi ningún margen para cometer errores, o con relaciones personales que exigen mucho.					
Trabajo de precisión: Llevar a cabo tareas que tienen especificaciones exactas, que requieren una atención cuidadosa y precisa al detalle.						Trabajar con otras personas: Tener relaciones de trabajo cercanas con un grupo, trabajar en equipo por los objetivos comunes.					
Ganancias: Tener una gran probabilidad de acumular grandes cantidades de dinero u otra ganancia material a través de la propiedad, reparto de utilidades, comisiones, aumentos de pago por mérito y similares.						<b>OTROS</b>					
Contacto público: Tener mucho contacto diariamente con la gente.						Afecto: cariño, intimidad, amor.					
Reconocimiento: Recibir retroalimentación positiva y crédito público por el trabajo bien hecho.						Presentación: atracción física.					
Seguridad: Tener la seguridad de conservar mi trabajo y una recompensa financiera razonable.						Comunidad: proyectos políticos y de servicio.					
Estabilidad: Tener una rutina de trabajo y deberes en el trabajo que sean bastante predecibles y con pocas probabilidades de cambio en un largo plazo.						Familia: ocuparse de aquellos a quienes se ama.					
Prestigio: Impresionar u obtener el respeto de amigos, familiares y miembros de la comunidad por la naturaleza y/o nivel de responsabilidad de mi trabajo.						Salud: bienestar físico.					
Supervisión: Tener un trabajo en el que sea directamente responsable del trabajo hecho por los demás.						Diversión: entretenimiento para los ratos libres.					
Libertad de tiempo: Tener responsabilidades en las que pueda trabajar de acuerdo con mi propio horario; no tener horarios de trabajo rígidos.						Devoción: fe firme.					
						Amistad: amistades cercanas.					
						Crecimiento personal: optimizar el desarrollo personal.					
						<i>*Adaptado de Career Value Card Sort © 1977 Richard Knowdell.</i>					

(Palladino, 1992, p.49)

## EJERCICIO DE VALORES - RESUMEN

**¿CUÁLES SON SUS VALORES PERSONALES Y DE DESARROLLO PROFESIONAL/TRABAJO?**

Revise los puntos que marcó con "Siempre" y seleccione los NUEVE más importantes. (Enumérelos abajo. Incluya tanto valores personales como de desarrollo profesional).

**MIS VALORES PRINCIPALES SON:**

1 \_\_\_\_\_ :

2 \_\_\_\_\_ :

3 \_\_\_\_\_ :

4 \_\_\_\_\_ :

5 \_\_\_\_\_ :

6 \_\_\_\_\_ :

7 \_\_\_\_\_ :

8 \_\_\_\_\_ :

9 \_\_\_\_\_ :

Encierre en un círculo aquéllos que está satisfaciendo actualmente en su vida.

### RESUMEN DEL EJERCICIO

Un solo trabajo/desarrollo profesional tal vez no satisfaga todos sus valores. Es importante que analice de cerca su posición actual y vea si puede cambiar de empleo para incluir otros valores importantes. Evalúe también las actividades que realiza en su tiempo libre porque un empleo tal vez nunca llegue a satisfacer todos sus valores. EL EQUILIBRIO ES LA CLAVE.

(Palladino, 1992, p.50)

## EJERCICIO 2 SUS ATRIBUTOS

Dése tiempo para pensar en los aspectos positivos de su personalidad. Las características personales que lo hacen ser QUIEN ES HOY. Todo el mundo tiene atributos positivos, pero muchas veces no se da el tiempo para identificarlos.

### INSTRUCCIONES:

Encierre en un círculo las palabras que se relacionen con quien es usted. Piense cómo se ve, su personalidad, su carácter, su intelecto, y perspectiva de la vida. Sea tan objetivo y realista como pueda.

acepto las situaciones  
busco los logros  
activo  
aventurero  
afectuoso  
ambicioso  
me expreso con claridad  
asertivo  
atractivo  
cuidadoso  
carismático  
encantador  
jovial  
acepto los compromisos  
misericordioso  
seguro  
agradable  
meticuloso  
considerado  
cooperativo  
creativo  
dedicado  
confiable  
decidido  
disciplinado  
distintivo  
dinámico  
eficiente  
empático  
alentador  
estoy lleno de energía

emprendedor  
divertido  
entusiasta  
expresivo  
justo  
amistoso  
tierno  
genuino  
bondadoso  
agraciado  
servicial  
ocurrente  
alegre  
imaginativo  
independiente  
perspicaz  
inteligente  
intuitivo  
bien informado  
lógico  
simpático  
receptivo  
optimista  
objetivo  
organizado  
ordenado  
original  
extrovertido  
paciente  
perceptivo  
persistente

persuasivo  
sereno  
preciso  
productivo  
profesional  
veloz  
racional  
realista  
receptivo  
tranquilizante  
capaz de dar respuestas  
me conozco mí mismo  
me tengo confianza  
sensible  
serio  
sincero  
hábil  
sociable  
espontáneo  
estable  
estimulante  
fuerte  
compasivo  
talentoso  
atento  
tolerante  
confío en los demás  
veraz  
único  
modesto  
vigoroso  
cálido

## EJERCICIO 3 SUS INTERESES

### INSTRUCCIONES:

(1) Enumere 20 COSAS que disfrute hacer. Puede incluir pasatiempos, diversiones, actividades sociales, deportes, clases, etc.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

(2) Pregúntese lo siguiente:

- ¿Con qué frecuencia realiza estas actividades?
- ¿Tienen características importantes que se repitan? Por ejemplo, ¿disfruta más las actividades que realiza solo o con otras personas?
- ¿Qué aptitudes usa con mayor frecuencia? ¿Físicas, analíticas, creativas o verbales?

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

ESTA TESIS NO SALE  
DE LA BIBLIOTECA

## EJERCICIO 1 SU ANTIGUO SISTEMA DE CREENCIAS

### INSTRUCCIONES:

1. Dibuje una línea que represente su vida desde su nacimiento hasta el presente. Coloque una "x" en el punto que representa el hoy. Sea creativo. Permita que su mente divague hacia la infancia. Todas las líneas serán diferentes porque no hay dos vidas iguales en términos de positivo o negativo, o recuerdos.
  
2. Añada GENTE y ACONTECIMIENTOS importantes donde correspondan aproximadamente dentro de su "línea vital".
  
3. En una hoja aparte responda brevemente las siguientes preguntas:
  - ¿Qué influencia tienen en su vida la gente/acontecimientos que señaló?
  - ¿Qué mensajes aprendió?
  - ¿Qué acontecimientos importantes le trajeron recuerdos queridos?
  - ¿Ve altas y bajas recurrentes? ¿Sabe por qué?
  - ¿Dónde colocó su x? ¿Cuánto se extiende la línea de su vida después de la "x"? ¿Está esperando ansiosamente tener experiencias nuevas y emocionantes? ¿Es bueno para fijarse objetivos?

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN



# **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Aisenson, A. (1982) *El yo y el sí mismo*. México: Paidós.
2. Allport, W. (1959) *Identity and the life cycle*. New York: Selected papers. Int. University press.
3. Allport, W. (1980) *La personalidad*. Barcelona: Herder.
4. ANUIES. (1995) *Programa Nacional de Extensión de la Cultura y los Servicios*. No 11, México, D.F. colección: Temas de hoy en la educación superior.
5. Berry B. Cramer, B. (1990) *La relación más temprana*. Barcelona: Paidós.
6. Bischof, L. (1985) *Interpretación de las teorías de la personalidad*. México: Trillas.
7. Bisquerra, R. (1990) *Orientación psicopedagógica para la prevención y el desarrollo*. Barcelona: Marcombo-Boixerau.
8. Bucay, J. (2004) *Cuentos para pensar*. Buenos Aires: Océano.
9. Coelho, P. (1997) *Manual del guerrero de la luz*. Barcelona: Grijalbo.
10. Cueli, J. (1976) *Teorías de la personalidad*. México: Edit. Trillas.
11. Diccionario Pedagógico Amei – Waece (2005, marzo). Disponible en: [www.waece.org/diccionario/](http://www.waece.org/diccionario/)
12. Erikson, E. (1977) *Identidad, Juventud y Crisis*. Buenos Aires: Paidós.
13. Enciclopedia Microsoft Encarta 2003 (2005, enero). Microsoft Corporation.
14. De Levita, D. (1965) *The Concept of Identity*. Paris: Mouton & Co.
15. El concepto de salud mental (2005, abril). Disponible en: [www.aesm.net/smental/concepto-sm-comunic.htm](http://www.aesm.net/smental/concepto-sm-comunic.htm)
16. Ferrater, J. (1971) *Diccionario de Filosofía*. Tomos I y II. Buenos Aires: Edit. Sudamericana.
17. Freud, A. (1992) *El yo y los mecanismos de defensa*. México: Paidós.
18. Freud, S. (1921) citado en Rascón Martínez, G. (2002) *El proceso de identificación femenina y su relación con el imaginario social*. Tesis de Maestría. U.N.A.M., México.
19. Freud, S. (1992) *Obras completas*. Tomos XI y XIX (1912-1923). Buenos Aires: Amorrortu.
20. Fromm, E. (1947) *Ética y psicoanálisis*. México: Fondo De Cultura

Económica.

21. Fromm, E. (1950) El arte de amar. México: Paidos Studio.
22. Gerth, H. Mills, W. (1964) Character and Social Structure. New York: Harbinger Books.
23. Goldstein, A. (1991) La psicología aplicada moderna. Madrid : Pirámide.
24. González, J. (2002) Teoría y técnica de la terapia psicoanalítica. México: Plaza y Valdez.
25. González, J. (2004) Relaciones Interpersonales. México: Manual Moderno.
26. Grinberg, L. (1973) Introducción a las ideas de Bión. Buenos Aires: Ediciones Nueva visión.
27. Honnet, A. (1995) The Struggle for Recognition. Cambridge: Polity Press.
28. James, W. (1950) ) The principles of Psychology. Vol. I London: Macmillan.
29. Klein, M. (1986) Obras completas. Vol. VI Buenos Aires: Paidos.
30. Kaufman, G. Raphael, L. (1990) Cómo hablar de Autoestima a los niños. México: Selector.
31. Lapassade, G. (1977) Grupos, organizaciones e instituciones. La transformación de la burocracia. Barcelona: Granica Editor.
32. Laplanche, J.; Pontialis, J. (1978) citado en Zacatelco Hernández, C. (1998) Adolescencia y sexualidad. Tesis de licenciatura. U.N.A.M., México
33. Lohlé, C. (1975) Breve enciclopedia de filosofía y psicología. Buenos Aires: Lohlé.
34. Machargo, J. (1997) Programa de Actividades para el desarrollo de la Autoestima. Madrid: Escuela Española.
35. Mead. G. (1972) Espíritu, persona y sociedad. Buenos Aires: Paidos.
36. Michaca, P.(1987) Desarrollo de la personalidad. Teorías de las relaciones de objeto. México: Pax-México.
37. Nérici, I. (1983) Fundamentos de la didáctica. Citado en Parra, G. (1985) Apuntes del PAP para la clase de "Formación docente" del Curso Modular de Entrenamiento Deportivo (CECESD-UNAM).
38. Palladino, C. (1992) Cómo Desarrollar la Autoestima. México: Grupo Editorial Iberoamérica.

39. Sabines, J. (1997) Recuento de poemas 1950-1993. México: Joaquín Mortiz.
40. Salud mental (2005, abril). Disponible en:  
<http://personal.telefonica.terra.es/web/psico/saludmental.html>
41. Segal, H. (1992) Introducción a la obra de Melanie Klein. México: Paidós.
42. Simmel, G. (1986) Sociología. Madrid : Alianza.
43. Simmel, G. (1989) La filosofía del dinero. Madrid: Espasa Calpe.
44. Snyders, G. (1978) ¿A dónde se encamina la pedagogía sin normas?.  
Barcelona: Planeta.
45. Tugendhat, E. (2002) Self Consciousness and Self-Determination. Barcelona:  
Gedisa.
46. Zacatelco Hernández, C. (1998) Adolescencia y sexualidad. Tesis de  
licenciatura. U.N.A.M., México.