

MÓDULO INTRODUCTORIO

Ejercicio



Pregunta ¿Qué significa mi vida?

En este espacio procura redactar un pequeño texto en el que describas tu vida de acuerdo con tu historia, momentos y personas importantes o decisivas, anécdotas, incluso si deseas partir de tu perfil profesional u ocupación.

Puedes comenzar con frases como:

Yo soy _____

Nací en _____

Me caracterizo por _____

¿Por qué preguntar por el significado?

Los seres humanos movemos nuestra intención a través de diferentes lenguajes. Nuestra lengua materna ha estructurado nuestra forma de pensar, por ello, cuando comenzamos a indagar por el significado de nuestra vida, asignamos cierto lenguaje desde el cual la exploración de nuestro interior puede darse de manera fluida. Esta es la razón principal por la cual buscamos consejo, conversamos con otras personas incluso diseñamos estrategias terapéuticas: queremos enunciar y escucharnos.



MÓDULO INTRODUCTORIO

Ejercicio



Si pudiera darle significado a mi vida a través de la forma de ser de un animal o una planta ¿cuál sería?

Busca una imagen de un animal que consideres te representa. Puede ser real o puede ser mitológico. Luego redacta sus características, en especial cuáles crees que compartes con dicho animal.

¿Por qué un animal?

A través de la historia de los seres humanos, los animales han sido fuente de inspiración y conexión intrapersonal. La animalidad simboliza tanto las fuerzas de la naturaleza como cualidades que consideramos esenciales o deseables. Los animales han sido empleados para personificar individuos, tanto como símbolos para valores como la paz, la perseverancia, el trabajo, la fortuna, entre muchas otras positivas y negativas. Este ejercicio te permitirá conectarte con la red simbólica de tu cultura o lo que consideras que te presenta a nivel inconsciente.



MÓDULO INTRODUCTORIO

Ejercicio



¿Qué acciones o actividades le dan sentido a mi vida?

Redacta un texto en el cual primero haces una lista de las acciones o actividades que consideras que te definen como persona, profesional o desde tu rol en la sociedad, mujer, hombre, madre, hermano, abuelo, etc. Luego describe qué tiene de especial cada acción que piensas que forja tu carácter o te hace ser como eres.

¿Por qué hablamos de acciones?

Las acciones determinan nuestra vida en conjunto, en otras palabras, somos lo que hacemos, tanto para otras personas como para nosotras mismas. Cada individuo se construye de acuerdo a las actividades a las que dedica tiempo y educación. Los hábitos más sencillos desde la alimentación y el sueño hasta los más complejos como investigar o realizar una obra de arte, tienen un potencial transformador. Entender cómo definimos nuestro actuar y cómo éste nos define, nos permite transformarnos, adoptar otro, modificar o estabilizar y potenciar los que consideramos valiosos. Pensar, escuchar y hacer silencio también son formas de actuar.

