

Actividad:

Diálogo con la sombra

Dimensión de trabajo: Autoconocimiento



1 Objetivo:

Entrar en conexión con el lado vulnerable y conflictivo de la personalidad.

2 Materiales:

Patio exterior o cancha

3 Tiempo:

20 minutos

4 Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

5 Descripción:

- Pida al grupo que salga al patio. Haga que cada estudiante observe la sombra que proyecta su cuerpo, y que camine o se quede en un solo lugar, contemplándola detenidamente.
- Solicíteles que traten de observar individualmente aquellas características o aspectos que a las personas no nos gusta ver en nosotras mismas. ¿Cuáles son las memorias que prefieren no recordar? ¿Qué aspectos de su vida aceptan o niegan? Con esa imagen, pídales regresar al aula.
- Luego, haga que cada participante escriba una carta dirigida a sí mismo o misma, describiendo todo lo que quiera y necesite decirse.
- Luego, solicíteles compartir su trabajo al resto del grupo, escuchando con respeto las vivencias de los compañeros y compañeras.

6 Cierre y reflexión:

Converse sobre la importancia de observar y ser consciente de los aspectos de la personalidad que no se desea ver, pero que forman parte de cada persona y que permiten una mayor claridad y autoconocimiento. El rumbo de cada vida está determinado tanto por los aspectos “agradables” del yo como por los “desagradables”.

7 Reto:

Logre que sus estudiantes reconozcan sus aspectos “positivos” y “negativos”, y la necesidad de aceptarlos para crecer.