

UNIDAD
Integración personal



OBJETIVOS

Reflexionar sobre los componentes que nos configuran como personas con todas nuestras capacidades y potencialidades.



CONTENIDO

Desde Cáritas entendemos a la persona como **una realidad singularísima, dotada de potencialidades y capacidades**. Es por eso que el acompañamiento se plantea desde los procesos de crecimiento de las personas como seres únicos y a la vez comunitarios. La persona se descubre y se interrelaciona con el entorno que le rodea, también se descubre a sí misma, reelaborando su identidad y participando en el proceso comunitario.

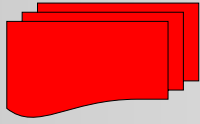
El autoconocimiento se fundamenta esencialmente en dos grandes áreas de lo humano:

- A. **El área racional/sensorial:** comprende lo que la persona piensa y percibe. En ella se encuentran las aptitudes o capacidades racionales de la persona.
- B. **El área emocional/afectiva:** antes que el pensamiento, en nuestra base sensorial están nuestras emociones y sentimientos, que condicionan sin duda nuestros pensamientos.

Desde nuestra identidad de Cáritas, la verdad de nosotros/as mismos/as y de cuanto nos trasciende, es un anhelo y una experiencia familiar que tiene su origen en **las relaciones intersubjetivas** que provocan un sentimiento de pertenencia y de vinculación en su más amplio sentido de la palabra; un sentimiento solidario, interdependiente y vinculante con todo lo humano y con el universo.

Llamamos **Identidad a la conciencia que una persona tiene de ser ella misma**, distinta a los demás y en interrelación con los demás. En ella, se contempla igualmente la integración de distintas identidades de tipo social, étnico, cultural y religioso que se van adquiriendo a lo largo de la vida. La forma en que las personas logran integrar estas diferentes identidades determinan los fundamentos de su nivel de autoestima. Los seres humanos somos constitutivamente, por tanto, sujetos para el encuentro con los demás. Lo relacional forma parte indisoluble de nuestra identidad. Esto se traduce también en el espacio en el que viven las personas y en el que se producen las relaciones comunitarias. En este proceso, las personas llegan a ser conscientes de cómo son, con sus cualidades y sus defectos. Ser conscientes de su responsabilidad en lo que va mal, pero al tiempo ser capaces de percibir cómo sus acciones y sus emociones influyen en lo que va bien. Por tanto, **nuestra acción incide en las personas, en las comunidades y en las estructuras sociales**, partiendo de un desarrollo integrador que garantice las plenas condiciones para el ejercicio de la dignidad humana.

PREGUNTAS: ¿Qué personas han influido más en tu identidad personal? Identifica, dentro de tus potencialidades, cuales has ido desarrollando a partir de los mensajes positivos recibidos a lo largo de tu vida?



DESARROLLO SESIÓN

1. “La línea de la Vida”

Se plantea que cada participante dibuje en un folio una línea en representación de su vida. Luego se le pide que señale los momentos más destacados en el que alguna o algunas personas les aportase un mensaje positivo significativo que aún recuerden.

- Pregunta: ¿De qué modo en el presente aún conservas este mensaje?

2. “Rendir un homenaje”

Se propone a los participantes escribir en un folio una carta personal describiendo su identidad, dirigida a una persona significativa.

En gran grupo se ofrece la posibilidad o bien de leerla o bien de destacar algo de ella o mantenerla en privado.

3. Mi “AND esencial”

Se Plantea como trabajo individual.

Se propone que cada uno/a dibuje o imagine la herencia genética reflejada en su ADN, y busque en ella sus propios recursos y potencialidades.

Tras esto puede escribirlas en un pequeño papel. Después puede guardar en un lugar “especial” estas herencias y recuperar su lectura en el momento de su vida que lo necesite.

BIBLIOGRAFÍA

- CARITAS ESPAÑOLA: “Modelo de Acción Social”. El Escorial 2009
- PONTIFICIO CONSEJO JUSTICIA Y PAZ: “Compendio de la Doctrina Social de la Iglesia, BAC, Madrid 2005.
- FELIX LOPEZ, I.ETXEBARRIA: “Desarrollo Afectivo a Social”. Pirámide, Madrid, 1999.
- FEDERICO GAN: “Inteligencia emocional”. Maren Formación, Madrid, 2009.



RESPUESTA DE ACCIÓN

A partir de esta sesión de reflexión en el grupo, puedes plantearte de qué modo contribuyes a potenciar la identidad de las personas en situación de dificultad con las que convives en Cáritas. ¿En qué crees que puedes incidir para ampliar y potenciar sus capacidades? Propón alguna idea para aplicar en vuestra actividad como equipo que mejore este aspecto.