

TALLER DE CUALIDADES

Materiales Necesarios:

- Impresiones para cada uno de los participantes de la hora de evaluación
- Libros (tantos como participantes)

Esquema:

- **Bienvenida – Objetivos** 5 min
- **Explicación de la necesidad de valorar las propias cualidades** 5 min
- **Esquema de los centros** 10 min
- **CENTRO MOTRIZ** 15 min
 - Facilidades y dificultades
 - Ejercicio de arranque carrera
 - Ejercicio de caminar con un libro en la cabeza
- **CENTRO EMOTIVO** 15 min
 - Facilidades y dificultades
 - Ejercicio de óptica cómica y óptica trágica
 - Ejercicio de intuir la infancia ajena
- **CENTRO INTELECTUAL** 15 min
 - Ejercicio de imágenes visuales y auditivas
 - Ejercicio de reflexión
- **CONCLUSIONES de los participantes** 15 min

Ha transcurrido 1 hora

DESARROLLO:

1) **Bienvenida**, explicación de quienes somos, longitud del taller y objetivos del taller.

2) **Explicación de la necesidad de valorar las propias cualidades**

La cultura en la que vivimos y en la que fuimos formados es una cultura binaria y con énfasis en el éxito. Es decir, se valora lo bueno, se esconde lo malo y somos todos perdedores, excepto los o las únicas que logran el éxito en muy restringidos ámbitos (actividades que dan dinero por ejemplo).

Por lo tanto, es revolucionario construir una nueva cultura y darnos cuenta que tenemos cualidades quizás insospechadas que necesitamos valorar y desarrollar en los diversos ámbitos que nos toca vivir.

El detalle es que, la mayoría de las veces, las personas desconocen sus propias cualidades porque les parece lo más normal del mundo. Muchas veces nos enfadamos con otras personas porque no son capaces de hacer algo tan simple para nosotros y tan enormemente difícil para el otro.

Veamos dos ejemplos de cualidades que disfrutan algunas y carecen otras:

- La visión estética de los objetos (el orden en una casa). Para quien disfruta de esa virtud, es la cosa más elemental del mundo y no se entiende cómo alguien puede dejar tiradas las cosas.

- La empatía de quien cae en cuenta que alguien se siente sobrepasado o avergonzado por un chiste o comentario de mal gusto, pero intenta disimular y no prestarle mucha atención. En esa situación la persona “virtuosa” puede enfadarse por la insensibilidad de quien NO percibe el efecto de su comentario fuera de tono.

Desde luego, nuestras cualidades, no son un regalo del cielo, sino que tienen su origen en la genética, en el paisaje de formación, en la cultura en la que vivimos y (también debemos enfatizar) en nuestro propio esfuerzo, si hemos intentado desarrollar algún aspecto de nosotras mismas con dedicación y permanencia.

Pero como nuestra cultura tiene mucho que ver, es necesario caer en cuenta que ciertas cualidades son descartadas o ignoradas en nuestra cultura. Pongamos por ejemplo, el equilibrio motriz, esa parte que permite saber donde y cuándo ubicarse en el momento oportuno, que permite proyectar los pasos necesarios para alcanzar un objetivo.

Esta cualidad en África está muy desarrollada, llevando cargas o cántaros en la cabeza. De manea que, para alguien de ese origen, puede considerarse un desarrollo sobresaliente si consigue llevar el cántaro y bailar simultáneamente. Para un o una occidental, sería un éxito poder llevarlo sostenido con ambas manos.

Esquema de los centros

Los centros pueden definirse como franjas de conducta humana ya que todos los seres humanos nos manifestamos en el área intelectual, el área emotiva, el área motriz y el área corporal o vegetativa. Algunas culturas los han definido como puntos de control, con puntos específicos en el cuerpo, pero no vamos a entrar en tanto detalle.

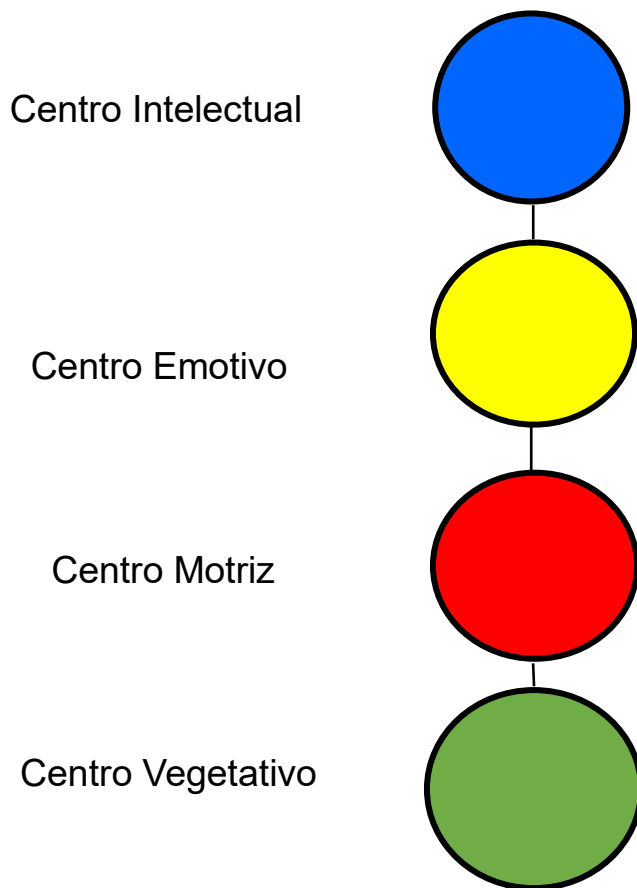
Dicho de otra forma: todos los seres humanos interactuamos con el mundo (ya sea interno o externo) y esa manifestación se puede dividir en 4 grandes franjas:

- Emplazamiento intelectual (se priorizan las ideas)
- Emplazamiento emotivo (se priorizan las emociones)
- Emplazamiento motriz (se prioriza la ubicación física)
- Emplazamiento vegetativo (se prioriza la relación con el propio cuerpo)

Así como un rayo de luz es uno solo, pero puede dividirse en diferentes colores, la relación de todos los seres humanos con el mundo tiene esas cuatro posibilidades que llamamos CENTROS.

En este taller vamos a tomar pequeñísimas muestras de cada centro y el objetivo es caer en cuenta en que franja tenemos nuestras mayores cualidades.

CENTROS DE RESPUESTA



Obviamente, no tomaremos muestras ni haremos ejercicios respecto al centro vegetativo (el propio cuerpo) porque es mejor dejarlo en manos de médicos. Hoy nos concentramos en cualidades y vamos a ver qué centro trabaja llamativamente mejor. Pero es bueno tenerlo en cuenta porque cuando hablamos de conducta no solamente mencionamos el mundo externo sino también interno.

Vamos a ver cada centro em particular y realizaremos dos ejercicios minúsculos pero precisos para determinar si tiene (o no) un magnífico desarrollo.

Distribución de hojas para los participantes

Al terminar cada ejercicio, cada cual lo evaluará con un + o un -. Si es magnífico el resultado, pondrá ++. Si es deplorable pondrá --. Es importante mantener el mismo criterio de evaluación porque al final simplemente se realizará un recuento del centro con más + para definir el área de mayores cualidades.

Los ejercicios son individuales, pero también cuenta el mirar a los demás. Precisamente porque creemos que nuestras virtudes son normales, que las tiene todo el mundo, es bueno caer en cuenta si sobresalgo. No es lo mismo ser rápido que ser extremadamente rápido con relación a los demás.

CENTRO MOTRIZ

Este centro abarca la franja de relación física con el mundo externo, la energía de quienes tienen muy desarrollado este centro va hacia las cosas externas.

Son indicadores de un desarrollo notable, la capacidad de adaptación creciente a nuevos entornos (trabajos, lugares, etc.), la percepción estética (con precisión y elegancia) y la facilidad para adquirir y mantener hábitos.

El centro motriz es mucho más que clavar un clavo sin lastimarse, es la ubicación espacial, es poder “sentir” un trayecto de inmediato, adoptar los roles correctos en una situación nueva, advertir peligros y muy importante, diseñar los pasos para lograr realizar un proyecto (gracias a la inteligencia práctica). Es una función vital en la vida.

Vamos a realizar dos ejercicios:

- a) **Inicio de carrera:** Despejamos el ámbito físico. Se forman dos hileras de participantes lo más alejadas posible una de otra. Todo el mundo se pone en posición de inicio de carrera olímpica (semi-arrodillado). Con una palmada se lanzan a correr y dan solamente 3 zancadas (casi inmediatamente). Todos los participantes toman nota en su esquema del propio desarrollo con + o -.
- b) **Caminar con un libro en la cabeza.** Se distribuyen libros y todo el mundo avanza, retrocede, se agacha, se levanta, se sienta, se levanta, SIN DEJAR CAER EL LIBRO. Los participantes toman nota del propio desarrollo.

CENTRO EMOTIVO

Este centro abarca el emplazamiento emocional en el mundo, la energía va hacia las relaciones entre las personas.

Son indicadores de un desarrollo notable, la actitud carismática, irradiar buena (o mala) onda, la capacidad pasional, es decir el coraje, la fuerza del amor o del odio como también la susceptibilidad, para irradiar y para captar estados anímicos como la ternura, el desaliento o el optimismo.

La intuición (entendida como la posibilidad obtener conocimiento por vías no racionales como mini expresiones, lenguaje corporal, etc.) forma parte de este centro y es vital para advertir situaciones y posibilidades. Esta capacidad permite el crecimiento de la empatía.

Vamos a realizar dos ejercicios:

- a) **Óptica cómica y óptica trágica:** Colocamos ante nuestra vista un objeto que nos sea indiferente. Nos lo imaginamos relacionado con algo trágico hasta que experimentemos algunos sentimientos negativos. Mantenemos ese estado hasta que se escuche la palmada. Entonces, imaginamos al objeto relacionado con algo cómico. Con una nueva palmada volvemos a ver el objeto como trágico y finalmente con la última palmada, como cómico.
Si hubiera dificultades para producir el estado de ánimo correspondiente, se pueden asumir posturas relacionadas con ellos.
Los participantes evalúan con + o - la fuerza de las emociones y la capacidad de cambiarlas.
- b) **Intuir infancia de alguien no conocido:** en parejas que, en lo posible, se conozcan poco o nada, con palmas extendidas y apoyadas entre sí, comienza una

de las partes a contar al otro u otra, cómo fue su infancia. Se trata de intuir sutilmente sin grandes declamaciones. Pasado un tiempo prudente, quien escuchaba informa al otro u otra de su acierto o error y toma el papel de intuir la infancia de esa persona.

Los participantes evalúan con + o – la “puntería” o desacierto de la propia intuición.

CENTRO INTELECTUAL

Este centro abarca el emplazamiento intelectual respecto al mundo interno o externo. La energía va hacia las ideas.

Este tipo de inteligencia ha sido denominado “creativa” por la capacidad de innovación y de rectificación cuando es oportuno.

Son indicadores de un desarrollo notable, además de la capacidad imaginativa, la enorme curiosidad y el poder planificar advirtiendo consecuencias y posibilidades. La reflexión es una parte importante que, gracias a la abstracción permite conexiones y disparidades entre situaciones

Vamos a realizar dos ejercicios:

- a) Representación de imágenes visuales y sonoras: Colocamos un objeto delante de todos y cada cual lo mirará, lo observará detenidamente en todos sus detalles. Luego, cerrando los párpados intentar evocarlo con la mayor fidelidad posible. Se puede volver a mirar y corregir los errores. Importante ver si la imagen tiene fuerza, es decir “brillo” y si se mantiene o desaparece rápidamente.

Pasados unos minutos se escuchará una música breve, que cada cual intentará evocar imaginariamente. Pasados unos minutos, se volverá escuchar la misma música para poder corregir los errores en la imaginación.

Los participantes evalúan con + o con – la fuerza, permanencia y precisión de sus imágenes, ya sean visuales o auditivas.

- b) En grupos pequeños, Vamos a considerar esta paradoja de la lógica moderna "En un lado de una tarjeta hay una proposición que dice: 'la proposición del otro lado es verdadera'. Al dar vuelta la tarjeta se lee: 'La proposición del otro lado, es falsa'." En el equipo se harán estas preguntas y se las responderá entre todos: ¿Puede ambas proposiciones ser falsas? ¿Pueden ser verdaderas? ¿Es que una es falsa y la otra verdadera? ¿Es que toda la paradoja es falsa? ¿Es que toda la paradoja es verdadera? No importa la solución. La idea es que cada participante observe la precisión y el orden de sus juicios y razonamientos.

Los participantes evalúan con + o con – la fuerza, permanencia y precisión de la propia capacidad de reflexión.

CONCLUSIONES DE LOS PARTICIPANTES

- En primer lugar, cada participante cuenta los signos + colocados en su esquema. De esta forma define el centro con mejor desarrollo y anota 3 posibles cualidades.
- Puesta en común (en grupos o en general dependiendo del número de participantes) donde gracias a la realimentación de los demás, se advierten nuevas cualidades o se fortalece la creencia de virtudes ya existentes.