



## DINÁMICAS PARA APRENDER LA DIGNIDAD



### EL ESCULTOR

#### Objetivo

Favorecer la toma de conciencia de cada persona, creada por Dios a su imagen y semejanza, no sólo tiene cuerpo que es lo más evidente, sino también tiene inteligencia, voluntad y libertad.

Se darán cuenta sin embargo, que a pesar de tener ese factor común, todos somos diferentes. Tenemos un cuerpo distinto, diferentes ideas y habilidades, lo que nos hace únicos e irrepetibles, por todo lo cual todos poseemos un gran valor y dignidad. Además este juego permite ejercitar una comunicación no verbal y la cooperación mutua para conseguir una expresión creativa.

#### Necesitan

- Reproductor de música con música Clásica
- Papeles blanco
- Lápices grafito o carboncillos
- Gomas de borrar
- Voluntariamente, se pueden agregar objetos para sostener o para tomar posiciones como sillas.

#### Actividad

- 1- Agruparse libremente en parejas.
- 2- Definir libremente cuál de los niños será primero el modelo y cuál el escultor.
- 3- Silenciarse, desde este momento ya no podrán hablar. Y se deberán comunicar por señas, sin mover los labios. (Esto pone a prueba la voluntad)
- 4- El guía pondrá de fondo música clásica, para favorecer la creatividad y el silencio.
- 5- El modelo se pondrá de pie y erguido, con los brazos hacia abajo, la mirada al frente y los pies y piernas paralelos separados por 15 cms aprox.
- 6- El escultor, moverá o pedirá por medio de una comunicación de señas al modelo, que haga los movimientos que él le solicite: mover y doblar los brazos, piernas, cabeza, torzo, etc... para formar con su cuerpo una escultura. Ejerciendo su inteligencia, su capacidad creativa, su voluntad y su libertad.
- 7- Una vez realizada la escultura, el modelo, a pesar de la exigencia física, deberá permanecer durante dos minutos en esa posición. Mientras el escultor realiza un bosquejo de su escultura.
- 8- Los niños intercambian los papeles, y vuelven a realizar la actividad.

#### Reflexión final

¿En qué consistió la actividad? ¿Qué decisiones tomaron? ¿Qué aspectos de la persona ejercieron? ¿Qué sintieron? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿De qué forma creen que el silencio ayudó? ¿Les costó comunicarse? ¿Cómo lo lograron? ¿Qué virtudes vivimos y podemos aprender de este juego? ¿Cómo se comportaron?

El cuerpo podemos sentirlo, y cada parte tiene una función y una importancia dentro del total. Con este juego descubrimos del gran valor que tiene nuestro cuerpo y que por lo tanto hay que cuidarlo muy bien.



## ¡LAS FORMAS SÍ IMPORTAN!



### Objetivo

Que los niños entiendan que el hecho de haber sido creados por Dios, a su imagen y semejanza, nos lleva a cuidar nuestro cuerpo como el verdadero templo de Dios, y que ello debemos reflejarlo externamente con nuestros cuidados y actitudes. Por lo tanto el cuidado de nuestro aspecto personal y nuestro comportamiento, SI importan.

### Necesitan

Todos los elementos necesarios para que el guía se presente con una notoria muy mala apariencia.

### Actividad

- 1- El guía se presentará desarreglado, frente al grupo, pelo revuelto y despeinado, con las manos y cara sucias, el uniforme notoriamente desarreglado, cordones desabrochados, un calcetín abajo, comiendo con la boca abierta un chicle, tomando algo haciendo ruidos, con una postura chueca, hablando de mala manera, con la mochila abierta y los cuadernos cayendo, etc.....
- 2- Preguntará a los niños...¿Cómo me veo? ¿Les gustaría salir conmigo, si yo fuera su hijo o su amigo?
- 3- Uno a uno cada niño le irá dando una instrucción al guía para que quede de un aspecto personal impecable y que ponga de manifiesto su dignidad.
- 4- Luego deberán sacar juntos conclusiones.
- 5- Complementariamente, podría hacerse algún curso o taller de alguno de los siguientes temas:
  - Peinado y maquillaje (fem) o afeitado (masc)
  - Postura corporal
  - Vestuario (Combinación, diseño y color)

### Reflexión final

- ¿En qué consistió la actividad de hoy? ¿Qué aprendimos?¿Cómo nos comportamos y vivimos las virtudes?  
¿En que se relaciona la dignidad con el cuidado de tu aspecto personal?  
¿Por qué importa tanto el cuidado que le demos a nuestro cuerpo?¿Y las actitudes que tengamos?

La dignidad debe empezar por uno mismo. El uso que le demos a nuestro cuerpo y el cuidado equilibrado de nuestro aspecto personal, según nuestras reales posibilidades, ponen de manifiesto la valoración y gratitud que tenemos del regalo que hemos recibido de Dios. Que valoramos la vida y el ser personas en su dimensión más profunda. Andar sucios, vestidos de manera desubicada, exponer nuestro cuerpo, ser groseros al hablar, comer más de lo que necesitamos, tener vicios que no corresponden, dañan nuestra imagen y la valoración de lo que somos.

Hay algunos jóvenes que viven una adolescencia en donde se cuestionan fuertemente su identidad o personas que viven un cuadro depresivo, y comúnmente manifiestan su temporal desvaloración personal, en su descuido y desánimo para arreglarse, y/o en su trato y conducta irreverente. Esto confirma el argumento, de que las correctas actitudes y cuidado del cuerpo, reflejan la consiente valoración de lo que hemos al ser personas creadas por Dios en cuerpo y alma.

Cuando hay personas que por sus condiciones socio-económicas, o psicológicas, no pueden darle un debido cuidado a su persona, en cuerpo, aspecto, o comportamiento, es propio del cristiano no ser indiferente a esa realidad, sensibilizarse y salir en su ayuda, para poner en alto su dignidad.



## ¡EL ENGAJE DE NUESTRO CUERPO!



### Objetivo

Que los niños evidencien que sus actitudes corporales reflejan su interioridad, rebelan parte de su interioridad y su valoración personal.

### Necesitan

- Pauta que esta anexa al final de este documento: SIGNIFICADO DE LOS GESTOS CORPORALES
- 2 Cartulinas
- Plumones
- Tape o uhu tac

### Actividad

- 1- Leer el anexo y comentarlo
- 2- Dibujar con plumón en la cartulina, en sentido horizontal, líneas que dividan el espacio en 7 columnas. Escribir en cada uno de ellas una de las siguientes palabras, INSEGURIDAD, MIEDO, DESINTERÉS, SEGURIDAD, CONFIANZA, INTERÉS Y OTRAS
- 3- Pegarla cartulina al fondo del lugar.
- 4- Dividir a los niños en dos grupos.
- 5- El guía deberá ir leyendo uno a uno gestos o señales del lenguaje corporal.
- 6- El primer niño que sepa que transmite esa señal, deberá correr hacia la cartulina, tomar el plumón y deberá actuar el gesto, decir lo que transmite y escribirlo en la columna que corresponda.
- 7- Las actitudes o gestos que demuestren poca valoración por la propia persona o con quien se esté vinculando, deberán además ser subrayadas por la persona que corra. no ser actitudes que pongan en valor la dignidad de las personas.
- 8- Por cada clasificación correcta, el niño le aportará un punto a su equipo. Contabilidad que llevará el guía.

### Reflexión final

Con nuestro cuerpo, sus actitudes, comportamientos, gestos y posturas podemos expresar nuestro interior, a veces más que con las palabras. El lenguaje que ocupemos la forma de comer y de hablar, el cuidado de nuestras cosas y aspecto, pone en evidencia quienes somos, y por lo tanto habla de nosotros mismos y de la autovaloración que tenemos.

El cuidado que tenemos de nosotros mismos, indudablemente determina a su vez, la proyección de la valoración que generamos de los otros hacia nuestra persona.

Piensen: ¿La dignidad es un atributo del estar o del ser? ¿Todos tenemos la misma dignidad?

La Dignidad es un atributo del ser, y es tan intrínseco y propio del hombre cómo la vida. ¿Con que modos no demostramos la valoración de nuestra dignidad?



## ¡NUESTRA CARA HABLA!



### Objetivo

Tomar conciencia de que NO sólo es importante lo que se dice, sino también los gestos y actitudes con los que respondemos, pues ellos son los que externalizan la intimidad, valoración de quienes somos y lo que sentimos.

Aprender a reconocer los gestos de los rostros, nos permite conocer más a fondo nuestras reacciones y empatizar con la de las demás personas.

### Necesitan

- Uno o dos espejos
- Listado de las emociones (escritas más abajo)
- Muchos stickers
- Dulces, collacs o paletas

### Actividad

- 1- El guía debe explicar que las emociones son respuestas [psicofisiológicas](#). (Generan cambios internos y externos, a nivel psicológico y a nivel físico) Eso tiene efectos en nuestros pensamientos y alma y en nuestra cuerpo, en la cara, boca, ojos, frente, nariz, manos, musculatura, mirada, etc..
- 2- Los niños deben sentarse en círculo. El guía nombrará diferentes emociones (según el listado que sigue), qué deberán expresar con sus rostros, manos y pies, sin hablar y sin ocupar más de un metro cuadrado. Se irán pasando el espejo, para observarse y reconocer sus propios gestos.
- 3- El guía escogerá para cada emoción a uno o dos niños que la hayan representado mejor y lo harán desde el centro del círculo para todos
- 4- La representación de cada emoción, la irán comentando entre todos, para aportar o corregir aspectos y así perfeccionar los gestos. Luego de la emoción, se podrá actuar un contexto, (una historia, una situación o relato que pudiera generar esa emoción) y una actitud en respuesta a esa emoción.
- 5- Ganarán un sticker, los niños que representen mejor cada emoción y aquellos que hagan mejores aportes. Al final del juego ganarán dulces los niños que hayan recolectado más sticker.



### LISTADO DE EMOCIONES

ALEGRÍA	DOLOR	INDIFERENCIA
ABURRIMIENTO	DESPRECIO	NERVIOSISMO
AMOR	DESCONSUELO	MEZQUINDAD
ASOMBRO	DESGANO	MIEDO
AGOBIO	DESCONFIANZA	MELANCOLÍA
ANSIEDAD	DESESPERACIÓN	
APURO		OPTIMISMO
ANGUSTIA	ENVIDIA	PACIENCIA
APATÍA	EMPATÍA	PICA
ALIVIO	ENTUSIASMO	PLENITUD
ASCO	EUFORIA	PEREZA
	ENOJO	
CELOS	ESPERANZA	SOLEDAD
CONFIANZA		SORPRESA
CULPA	FOBIA	SERENIDAD
CURIOSIDAD	FRUSTRACIÓN	SATISFACCIÓN
CALMA		SUSTO
CANSANCIO	HUMILLACIÓN	
CONFUSIÓN	HASTÍO	TIMIDEZ
COMPASIÓN		TRISTEZA
	IMPACIENCIA	
DESGANO	INSEGURIDAD	RABIA
DESÁNIMO	INQUIETUD	VALENTÍA
DEPRESIÓN	INTERÉS	VERGUENZA
DESCONCIERTO	INTRIGA	

***Por estar tratando la dignidad y el valor de la persona, nos parece necesario que en esta dinámica, los niños aborden, por medio de su interpretación, los siguientes aspectos (situaciones, y actitudes) abordadas, tanto de manera positiva como negativa; con el fin de profundizar, reflexionar y tomar conciencia de lo que hay detrás de ellas y las consecuencias que se desprenden.***

CUIDADO DEL LENGUAJE EMPLEADO /PUDOR EN LA VESTIMENTA/ PUDOR CON LOS MOVIMIENTOS  
 LA INGESTA DE ALCOHOL/ FORMAS DE DAR CARIÑO/ CONSUMO DE DROGAS/ POSTURAS FRENTE A UN EXPOSITOR, PROFESOR O AUTORIDAD/ ACTITUD FRENTE A ALGUIEN QUE TE HABLA/ VER A ALGUIEN QUE SUFRE/MODALES PARA COMER / TE PIDEN UN FAVOR/ ATCAN A ALGUIEN/ DAR ASIEN TO A LOS MAYORES / EL TRATO A UNA PERSONA/ CRITICAR A ALGUIEN / CUIDADO DE LA HIGIENE PERSONAL/ LA MANERA DE MANIFESTAR LAS IDEAS/ ENFRENTAR UN PROBLEMA GRUPAL/ ENFRENTAR UNA PÉRDIDA O FRACASO/ UNA FILA LARGA/ LA EXPOSICIÓN A LOS RIESGOS/ EL CUIDADO DE LA PROPIA SALUD

#### **Reflexión final**

Necesitamos auto conocernos, y descubrir que emociones nos despiertan las situaciones que nos toca vivir. Y cómo reaccionamos y respondemos al medio. Observar nuestros gestos es útil para descubrir cuáles son esas emociones.

Manejar nuestras emociones negativas para que no nos contaminen y cuidar nuestros gestos y actitudes con las que respondemos, nos ayuda a no perder la conciencia de nuestro propio valor y dignidad, ni la de demás personas. Y nos prepara para luego enfrentar situaciones más difíciles sin caer en actitudes negativas.



## CAMPAÑA POR OTROS



### Objetivo

Entender que ayudando a quienes lo necesitan, permitimos ayudarlos a valorar y poner en valor la dignidad que siempre han tenido. Por eso no podemos ser indiferentes al sufrimiento de otros, su dolor debe movernos a buscar alguna manera de ayudar.

### Necesitan

- Lectura de palabras del papa Francisco
- Creatividad para inventar un slogan
- Cartulinas
- Plumones
- Computador
- Impresora

### Actividad

- 1- Leer las palabras del papa Francisco

*Es necesario volver a descubrir el verdadero significado de la libertad y la justicia, en una sociedad eficientista en la que hay quien quiere pisotear los derechos de los más débiles: los no nacidos, los pobres, los viejos, los enfermos. Esto afirmó hoy el Papa Francisco al recibir a una delegación del Instituto Dignitatis Humanae.*

*“El hombre fue creado a imagen y semejanza de Dios” y por tanto posee “una dignidad originaria... insuprimible, indisponible para cualquier poder o ideología”. El Papa parte de esta “verdad fundamental” para subrayar que “por desgracia en nuestra época, tan rica de tantas conquistas y esperanzas, no faltan poderes y fuerzas que acaban por producir una cultura del descarte; y esta tiende a convertirse en mentalidad común”.*

*“Las víctimas de esta cultura son precisamente los seres humanos más débiles y frágiles – los no nacidos, los más pobres, los viejos enfermos, los discapacitados graves ... –, que corren el riesgo de ser ‘descartados’, expulsados por un engranaje que debe ser eficiente a toda cosa. Este falso modelo de hombre y de sociedad propone un ateísmo práctico negando de hecho la Palabra de Dios que dice: “Hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza” (cfr Gen 1,26)”.*

- 2-Definan una necesidad que pueda tener alguna institución o grupo de personas
- 3- Pensar en una campaña que busque juntar medios para ayudarla(o).(Juguetes, diario, ropa, alimentos, medicamentos) Definir cómo, cuándo y dónde.
- 4-Desarrollar un slogan, una frase que sensibilice a otros a ayudar. (P/E “Es imposible construir un mundo diferente con personas indiferentes”
- 5- Por medios gráficos y a computador inventen una imagen con la información necesaria
- 6- Impriman y fotocopien afiches, volantes, y hagan una imagen virtual para enviarla a sus conocidos.
- 7- Publiquen la información

- 8- Den seguimiento a la campaña
- 9- Junten y analicen lo recolectado
- 10- Hagan la entrega y no olviden incluir rosarios, crucifijos, estampitas, etc.

Con el apoyo de sus papás u otro adulto, pueden realizar la colecta en centros comerciales, supermercados, farmacias u otros. Y no se olviden de agradecer a cada una de las personas que cooperaron.

### **Reflexión final**

La persona humana consta de Inteligencia, voluntad, libertad, y la capacidad con ellos de amar y de hacer el bien. La persona se hace más persona, cuando eleva su condición animal a la humana, haciendo más grande y más humano, cuando por medio de sus actos que tienden al bien y a relaciones positivas con su entorno. Esa capacidad le da una dignidad superior a los animales y al resto de la naturaleza. Pero a todos iguales

La Dignidad es un atributo del SER. Entender la dignidad de las personas implica velar activamente por los derechos irrenunciables propios y ajenos que todos tenemos, de ser escuchados, tener un trabajo digno, vivienda, salud, educación, derecho a una opinión, una fe, y a un buen cuidado de su cuerpo, aspectos todos que ayudan a que las personas puedan ejercer su dignidad y vivir su humanidad.

Cuando hay personas que por sus condiciones socio-económicas, o psicológicas, no pueden darle un debido cuidado a su persona, en su cuerpo, aspecto, o comportamiento, es propio del cristiano no ser indiferente a esa realidad, sensibilizarse y salir en su ayuda, para poner en alto su dignidad. El cristiano, tiene una vocación de amor, que lo predispone a llegar en ayuda de los demás, con sus actos y el trato que da a todos los que encuentra en su camino, debe ser ejemplo de la valoración de la dignidad de la vida humana y las personas, cualquiera fueran las diferencias o debilidades.

Ayudar a otros significa un desafío y un esfuerzo que nos obliga a salir de nosotros mismos para mirar a otros.

Cristo vive en los necesitados, y nos deja muy claro la importancia de ayudar con las obras de misericordia. La satisfacción que generamos en otros por medios materiales, y el cariño que hay detrás de la ayuda, fortalece que quienes la reciban, le den valor a su dignidad. Las ayudamos a volver a creer y sentirse queridos, lo cual favorece su autoestima y su calidad de vida.



## TENER DIFERENCIAS ¿ y QUÉ?



### **Objetivo**

Vivir una experiencia personal que permita descubrir y empatizar cómo se sienten las personas que viven con una discapacidad física o las que tienen capacidades diferentes. Entender que a pesar de sus diferencias, toda persona tiene dignidad y merece ser respetada. Por eso siempre debemos esforzarnos en cambiar la indiferencia o el rechazo por la aceptación del otro, que también es nuestro hermano.

### **Necesitan**

- Botellas con tapa rosca.
- Zapatos con cordones.
- Chalecos con botones.
- Lápices y papeles
- Galletas, manjar, cuchillo para untar.
- Plantilla y lápices para pintar.
- Guantes de box o cinta para inmovilizar los dedos de las manos.
- Antifaz o pañoleta para tapar los ojos.

### **Actividad**

1. Utilizando los guantes o con las manos inmovilizadas deberán: abrir una botella de tapa rosca, tomar un vaso, amarrarse los cordones de los zapatos, abotonarse el chaleco, escribir, etc.
2. Con los ojos vendados deberán: ordenar las sillas bajo la mesa, tomar una galleta, untar un pan con manjar, dibujar y pintar una casa, subir una escalera, etc.
3. Con los pies amarrados deberán cruzar el patio, subir las escaleras, y bailar
2. Todos los integrantes del equipo deberán hacer al menos una de estas pruebas, ante la observación de los demás.
3. Al terminar comentarán qué sintieron al no poder hacer las pruebas solicitadas y si les incomodó ser observados por los demás en estas condiciones.
4. Proyecten lo que podrían sentir aquellas personas que nos parecen especialmente diferentes: discapacitados, con síndrome de Down, gitanos, de otra razas y etnias, etc.

### **Reflexión final**

¿Qué cosas les costaron más? ¿Cómo se sintieron?¿Cómo logaron vencer las dificultades?¿Con qué virtudes podemos relacionar esta actividad? ¿Qué virtudes vivimos hoy?

El mundo ya suele ser lo suficientemente hostil para las personas que tienen discapacidades físicas o capacidades diferentes. La vida cotidiana y los lugares, aún no están del todo diseñados para ellos y la gente no está lo suficientemente atenta a sus dificultades. Si nosotros entendemos sus dificultades, estaremos más atentos a mirarlos, a fijarnos en ellos y a empatizar con sus dificultades cotidianas. Si nos detenemos a ayudarlos cuando lo necesitan dándoles un trato cordial y educado y contribuimos a buscar soluciones concretas que faciliten su vida, les ayudaremos a disminuir su pesar, los haremos sentir más gratos, más cómodos y así enaltecemos y ponemos de manifiesto la dignidad que tienen, tal como todos.





## MANUALIDAD CON DIFICULTAD



### Objetivo

Lograr que los niños experimenten la sensación y empaticen con aquellas personas que tienen dificultades físicas o capacidades diferentes para lograr algo que normalmente les resulta simple. Lograr que entiendan que a pesar de esas dificultades pueden lograr esos desafíos, ya que la carencia nos llevan a explorar otras habilidades.

### Necesitan

- 2 Cartulina de pliego de color por grupo
- Scotch
- Tijeras
- 2 pañuelos por grupo
- 1 juego de tapones por equipo, más un casco o vendajes, para evitar aún más el que escuche

### Actividad

1- El equipo se divide en grupos de 5 personas.

2- A cada niño, el guía asignará una capacidad o sentido del que estará privado durante la actividad:

- Uno no podrá hablar y se pondrá un pañuelo en la boca
- Uno no sabrá en qué consiste la actividad.
- Otro no podrá ver y se vendará los ojos
- Otro tendrá solo una mano disponible. Si el niño es diestro, esconderá su mano derecha. Si es zurdo, inhabilitará su mano izquierda. Si es diestro, la otra mano.
- Otro no podrá escuchar y deberá ponerse tapones, gorro y orejeras, para evitar lo más posible su audición. Sus compañeros a su vez deberán susurrar en vez de hablar.

3-El desafío consiste en construir una caja de zapatos con base y tapa, trabajando en equipo a partir de las cartulinas y scotch, trabajando en equipo; cada cual con sus dificultades dadas y fortaleciendo sus otras habilidades.

### Reflexión final

¿Qué experimentaron con este desafío? ¿Cuánto les costó? ¿Cómo lo lograron? ¿Qué habilidades descubrieron? ¿Con que valor tiene que ver esta actividad? ¿Qué virtudes vivieron?

A pesar de las dificultades físicas se puede lograr vencer un desafío, ya que las carencias físicas nos llevan necesariamente a explorar nuevas habilidades para suplir, y se logra mejor aún y de manera más simple si las personas pueden apoyarse y valerse de otros compañeros, para en equipo lograr la meta.

No existen personas con dignidad y otras sin. Todas las tenemos por el hecho de existir, y eso determina el mismo valor de todos, y en ello se base el respeto y la tolerancia.

Las dificultades que tienen las personas pueden dificultar el ejercer nuestra dignidad. Por debemos salir al encuentro y en ayuda de todo aquel que lo necesite.



## ***Otras ideas***

### **Pensar**

Ver como Cristo, en los evangelios de la adúltera, demuestra que todos tienen la misma dignidad, y que nadie merece un trato despectivo. Sin embargo Jesús con su cariño, y su mirada de amor, la invita a salir de su estilo de vida, y a cambiarlo, por uno que si merece.

Analizar cómo el mundo materialista y competitivo pasa a llevar la dignidad de las personas. Y hace equívocamente una escala de tipos de personas, donde valen más los que tienen más dinero o más poder. El cristiano quiere y puede con su modo, ver a Cristo en todas las personas y tratarlas con esa misma dignidad que merecen, a pesar de sean cuales fueran sus características.

Como a través de tu vocabulario, tus movimientos y tu forma de vestir das muestras de que te valoras y respetas a tu misma.

Reflexionemos la frase: “Hazte la fama y échate a la cama”.

Nuestra apariencia y actitudes reflejan lo que somos y pensamos, y demuestran la valoración que tenemos de nosotros mismos. La imagen de nosotros incide y puede afectar en la percepción que se hagan otros de nosotros, y a fama que nos hagan frente a terceros.

Analicen que obligaciones conllevan los derechos del niño y/o los derechos humanos.

¿Qué actitudes tuyas pueden lastimar o hacer sentir indignos a otros?

¿De qué forma podemos ayudar a evitar las agresiones dentro de la casa y el colegio?

### **Talleres**

Desarrollar una campaña que promueva el antibullying.

Hacer un breve curso de modelaje, peluquería o maquillaje como una manera de mostrar el interés por los niños de verse bien, pero con dignidad.

Se pueden observar las imágenes de revistas, e ir analizando la actitud corporal de las personas y su comportamiento.

### **Buenos ejemplos**

**Santa Catalina de Siena.** Nació en Italia en una familia cristiana, piadosa y muy virtuosa. Fue la numero 22. Le enseñaron a querer mucho a la Virgen María. A los 6 años comenzó a experimentar las apariciones de Jesús, que fueron muchas. Jesús le dio su bendición y ella le ofreció dedicar su vida a él. Desarrolló una profunda, mística e íntima relación con Dios. Cuando sus padres empezaron a buscarle esposo, para persuadirlos ella cortó su cabello.

Sus padres se negaron a que dedicara sus vida a Dios, y le llenaron de trabajos desagradables, y lo dejaban nunca sola, e incluso le quitaron su pieza. Finalmente a los 18 años, sus padres la dejan entrar al convento de las monjas Dominicanas, y decide cuando Dios se lo pide dedicar su vida al servicio del prójimo. Empezó a trabajar visitando a los prisioneros y en los hospitales atendiendo a enfermos de la peste, a quienes conquistó con su dedicada entrega, su bondad, amor y humildad. Mientras hacía oración, muchas veces se la vio levitar. Su gran capacidad conciliadora, y resolutive de conflictos, buscando siempre la paz, la hicieron escribir muchas cartas a autoridades y personas influyentes de la sociedad, por lo que ganó la admiración de príncipes, sacerdotes, y por el Papa de esa época, Gregorio XI, quien residía fuera del Vaticano, en Avignon, durante la época en que la Iglesia estaba dividida y eran reconocidos como papás 2 y hasta tres obispos. (Cisma de Occidente). Santa Catalina de Siena, viajo varía veces para convencer al Papa de la importancia que volver a Roma y restablecer la unidad de la Iglesia. Murió a los 33 años, feliz de haber servido a Jesús. En 1461 fue declarada Santa y en 1970 Doctora de la Iglesia

### **Videos**

<https://www.youtube.com/watch?v=HSgMh2C9qtY>

<https://www.youtube.com/watch?v=SQ3QginbFSE>



## ANEXO

### SIGNIFICADO DE LOS GESTOS CORPORALES

El 90% de nuestra comunicación es no verbal, y es puro lenguaje corporal. Lo que el cuerpo comunica suele ser más real que lo que comunican las palabras, debido a que los humanos no somos capaces de controlar todas las señales que nuestro cuerpo está enviando.

Lo que sigue a continuación es un análisis sobre los gestos que generamos las personas, que nos sirve como herramienta para lograr entender los pensamientos y emociones:

Aprender a detectar incongruencias entre el lenguaje verbal y el corporal te puede resultar muy útil, para conocer lo que verdaderamente piensa quien tienes al frente, y conocerte a ti mismo.

Recuerden que todas estas señales corporales deben interpretarse dentro de un contexto global y con ciertas limitaciones. No saques conclusiones de un único gesto. Alguien podría cruzarse de brazos por estar en desacuerdo o porque sencillamente tiene frío, o realizar cualquier otro tipo de movimiento porque lo ha mecanizado y le ha quitado parte de su significado real.

Les aconsejo que practiquen a diario los gestos positivos y cordiales, que se describen a continuación, para mejorar la confianza en ustedes mismos y que los demás los perciban de forma más amable, lo cual abre muchísimas puertas y facilita las relaciones interpersonales.



# 1. Gestos de la cara

El rostro es la lupa de las emociones, de ahí que se diga que la cara es el reflejo del alma. Pero como en cualquier interpretación del lenguaje no verbal debes ir con cuidado al evaluar los gestos de la cara por separado, ya que normalmente forman parte de un estado emocional global y pueden dar lugar a muchas interpretaciones.

Cuando un niño ve algo que no le gusta se tapa los ojos en un intento de hacer que eso desaparezca de su realidad, o corre a taparse la boca después de decir una mentira. Aunque en los adultos la magnitud es mucho menor, en cierta medida sigue existiendo este comportamiento primitivo. Por eso en la cara se pueden detectar muchos intentos inconscientes de bloquear lo que se dice, oye ve.



En general, cuando alguien se lleva las manos a la cara suele ser producto de algún pensamiento negativo como inseguridad o desconfianza. Aquí tienes algunos ejemplos concretos.

## **Taparse o tocarse la boca:**

Si se hace mientras se habla puede significar un intento de ocultar algo. Si se realiza mientras se escucha puede ser la señal de que esa persona cree que se le está ocultando algo.

**Llevarse un dedo o algo a la boca:** significa inseguridad o necesidad de tranquilizarse, en una expresión inconsciente de volver a la seguridad de la madre.

## **Tocarse la oreja:**

Indica querer bloquear de forma inconsciente lo que se oye.

**Gesto de dar un tirón al oído:**

Inseguridad

**Tocarse la nariz:**

Puede indicar que alguien está mintiendo. Cuando mientes se liberan catecolaminas, unas sustancias que inflaman el tejido interno de la nariz y pueden provocar picor.

**Gesto de apretarse la nariz:**

Evaluación negativa de lo que escucha, porque se pone en duda o indica enfado, rechazo o molestia por un tema.

**Frotarse un ojo:**

Intento de bloquear lo que se ve para no tener que mirar a la cara a la persona a la que se miente.

**Frotarse los dos ojos**

Sueño y/o aburrimiento

**Gesto de tocarse los párpados de un ojo:**

Dudas

**Rascarse el cuello:**

señal de incertidumbre o de duda con lo que uno mismo está diciendo.

**Gesto de acariciarse la mandíbula:**

Pensar, para tomar decisiones

## 2. Posiciones de la cabeza

Comprender el significado de las distintas posiciones que puede adoptar alguien con la cabeza es muy eficaz para entender su voluntad de gustar, de cooperar o de mostrarse altivo. Normalmente una postura muy exagerada significa que esa persona lo está realizando de forma consciente para influenciarte de cierto modo.

### **Inclinar la cabeza hacia adelante en un intento de aproximación, y abriendo los ojos:**

Denota interés por el tema o la persona que habla.

### **Asentir con la cabeza:**

Gesto de sumisión contagioso que puede transmitir sensaciones positivas.

Comunica interés y acuerdo, pero si se hace varias veces muy rápido puede comunicar que ya se ha escuchado bastante.

### **Gesto de inclinar, ladear, la cabeza hacia un lado:**

Interés por el interlocutor y/o el tema del que habla.

### **Levantar la cabeza, junto con los hombros y proyectar la barbilla hacia adelante:**

Signo que pretende comunicar expresamente agresividad y poder.

### **Apoyar la cara sobre las manos:**

Se expone la cara habitualmente con el objetivo de “presentársela” al interlocutor. Por lo tanto demuestra interés por la otra persona.

### **Apoyar la barbilla sobre la mano:**

Si la palma de la mano está cerrada y empuñada es señal de evaluación.

Si la palma de la mano está abierta puede significar aburrimiento o pérdida de interés.

## 3. Ojos y Mirada

La comunicación mediante la mirada tiene mucho que ver con la **dilatación o contracción de la pupila**, la cual reacciona enormemente a los estados internos que experimentas. Por eso los ojos claros suelen ser más atractivos que los oscuros al mostrar de forma más evidente emociones positivas que implican la dilatación de la pupila.

Cuando hablas sueles mantener contacto visual entre un 40 y un 60% del tiempo. Eso es debido a que tu cerebro está ocupado intentando acceder a la información (la PNL postula que según el tipo de información que estés intentando recuperar mirarás arriba a la izquierda, arriba a la derecha, o hacia abajo). En ciertas situaciones sociales o laborales esa falta de contacto visual puede interpretarse como nerviosismo o timidez, por lo que si haces una pausa antes de responder ganarás el tiempo necesario para acceder a la información.

### **Mirar directamente a los ojos cuando haces una petición**

Es útil para aumentar tu capacidad de persuasión.

### **Variación del tamaño de las pupilas:** (Ojo que también dependen de la intensidad de la luz)

Pupilas dilatadas suele significar que se está viendo algo que gusta.

Pupilas contraídas expresan hostilidad.

### **Levantar las cejas: junto con sonreír**

Es un saludo social que implica ausencia de miedo y agrado.

Interés por la otra persona.

Hazlo frente personas a las que quieras gustar.

### **Mantener la mirada:**

Establecer contacto visual durante 2 o 3 segundos para después desviar la mirada hacia abajo puede ser un indicador de interés y coqueteo.

### **Sostener la mirada**

Interés por lo que el otro me dice, curiosidad

### **Mirada directa y prolongada (10 segundos o más):**

Sugiere provocación e irreverencia

### **Pestañear repetitivamente:**

Forma de intentar bloquear la visión de la persona que tienes enfrente, ya sea por aburrimiento o desconfianza.

### **Mirar hacia los lados (con o sin girar la cabeza)**

Expresa aburrimiento, porque de forma inconsciente estás buscando vías de escape.



**Evitar la mirada:**

No querer mostrar sentimientos o estar mintiendo

**Gesto de la clásica mirada barrida de arriba a abajo:**

Es característica de la persona que es muy analítica.

**Apuntar los ojos hacia abajo y a la derecha:**

Pensar, haciendo un dialogo interno

**Mirar derecho hacia abajo**

No creer en lo que se escucha

O memorizar lo que se está escuchando

**Apuntar los ojos hacia arriba y la derecha**

Recordar, imaginar o crear imágenes.

**Apuntar los ojos hacia abajo y a la izquierda:**

Hurgar recuerdos, encontrarse con el lado emocional

**Mirar hacia un lado sin girar la cabeza, ni bajar o levantar la mirada, pero dirigirla hacia un lado sin girar la cabeza:**

Recordar lo escuchado

**Cejas alzadas con ojos abiertos y sin sonreír**

Arrogancia o incredulidad

## 4. Boca y sonrisa

La sonrisa es fuente inagotable de significados y emociones. Existen muchísimos beneficios de sonreír y es mucho también lo que se puede comunicar con ella. Además, gracias a las neuronas espejo, sonreír es un acto tremendamente contagioso capaz de provocar emociones muy positivas en los demás.

La función biológica de la sonrisa es la de **crear un vínculo social favoreciendo la confianza** y eliminando cualquier sensación de amenaza. Sonreír también expresa sumisión, por eso las personas que quieren aparentar poder apenas sonríen y las mujeres que desean incrementar su credibilidad, especialmente entre hombres, lo hacen menos.

En realidad es posible distinguir varios tipos de sonrisa:

### **La sonrisa que abre la boca, produce arrugas junto a los ojos, eleva las mejillas y desciende levemente las cejas.**

Es la sonrisa franca y natural, que nace de las emociones y no del lado racional del cerebro (llamada sonrisa de Duchenne)

Indica alegría y satisfacción

### **La sonrisa que eleva el lado izquierdo de la boca**

En una sonrisa falsa y racional, debido a que la parte del cerebro más especializada en las emociones está en el hemisferio derecho, y esta nace del izquierdo.

### **Una sonrisa tensa con los labios apretados,**

Denota que esa persona no desea compartir sus emociones contigo y es una clara señal de rechazo.

### **Labios cerrados o ligeramente abiertos y sin tensión**

Apertura y disposición hacia un tema o a la persona del frente

### **Labios apretados**

Concentración, decisión o agresión

### **Gesto de morder un labio con el otro:**

Sugiere cierta timidez o una actitud nerviosa que titubea o reflexiona.

Puede incluso indicar mentira, o que se duda o se rechaza algo.

## 5. Posición de los brazos

Los brazos, junto a las manos, presentan una gran movilidad y sirven de apoyo a la mayoría de movimientos que realizas. También permiten defender las zonas más vulnerables de tu cuerpo en situaciones de inseguridad percibida.

La propiocepción establece que la vía de comunicación entre el cuerpo y la mente es recíproca. Es decir que si experimentas una determinada emoción tu cuerpo la reflejará, pero también ocurre al revés: si tu cuerpo adopta una posición en concreto, tu mente empezará a experimentar la emoción asociada. Esto es especialmente importante en el cruce de brazos.



Hay mucha gente que argumente que se cruza de brazos porque se siente más cómoda. Pero los gestos se perciben como naturales cuando están alineados con la actitud de la persona, y la ciencia ya ha demostrado que cruzar los brazos predispone a una actitud crítica y alejada, por muy comfortable que sea el gesto. Fíjate que cuando te lo estás pasando bien con amigos no cruzas los brazos.

### **Cruzar los brazos**

Muestra desacuerdo y rechazo.

Evita hacerlo a no ser que precisamente quieras enviar este mensaje a los demás. Las mujeres suelen hacerlo en presencia de hombres que les parecen demasiado agresivos o poco atractivos.

También puede ser inseguridad e intenta protegerse. Existen multitud de variaciones que consiguen el mismo efecto como ajustarse el reloj, situar el maletín delante del cuerpo, o sujetar un bolso con las dos manos enfrente del pecho.

**Cruzar un solo brazo por delante para sujetar el otro brazo:**

Denota falta de confianza en uno mismo al necesitar sentirse abrazado.

**Gesto de brazos cruzados a la altura del pecho:**

Actitud a la defensiva.

**Brazos cruzados con pulgares hacia arriba:**

postura defensiva pero que a la vez quiere transmitir orgullo.

**Unir las manos por detrás de la espalda:**

Demuestra confianza y ausencia de miedo al dejar expuestos puntos débiles como el estómago, garganta y entrepierna. Puede ser útil adoptar esta postura en situaciones de inseguridad para intentar ganar confianza.

**Gesto de sentarse con las manos agarrando la cabeza por detrás:**

Seguridad en sí mismo y superioridad.

**Brazos hacia un costado de las caderas, cuando estas sentado**

Indica relajación o coquetería

**Brazos apoyados en las piernas al sentarse**

Pueden indicar ansiedad si las palmas están sobre las rodillas, y los codos alineados a las piernas. Si las manos están sueltas semi abiertas, sobre los muslos, y con los codos abiertos indican comodidad

**Sentarse o caminar con los omoplatos y hombros hacia delante, la espalda curva**

Desánimo, peso emocional

**Gesto de los hombros y los brazos caídos:**

Sugiere tristeza, o incluso depresión incapacidad para hacerle frente a ciertas situaciones en la vida.

**Separar los codos del cuerpo al hablar por teléfono;**

Manifiesta extroversión.

**Abrir ampliamente los brazos:**

Seguridad en sí mismo y generosidad.

## 6. Gestos con las manos y dedos

Las manos, juntamente con los brazos, son una de las partes más móviles del cuerpo y por lo tanto ofrecen un enorme registro de posibilidades de comunicación no verbal, siendo útiles para señalar ciertas partes del cuerpo con el objetivo de mostrar autoridad o sexualidad.

También sirven para **apoyar los mensajes verbales** y darles mayor fuerza. Existe una parte del cerebro llamada el área de Broca que está implicada en el proceso del habla. Pero se ha visto que también se activa al mover las manos. Esto significa que el acto de gestualizar está literalmente ligado al habla, así que hacerlo mientras te expresas puede mejorar tu capacidad verbal. Muy útil en personas con bloqueos al hablar en público.

El acto de reforzar gestualmente una frase ayuda a que te lleguen antes a la mente las palabras a usar y también es capaz de hacer que tu mensaje sea mucho más persuasivo y comprensible, tal y como quedó demostrado en este estudio. En él se determinó que los gestos más eficaces son los que están alineados con el significado verbal, como señalar hacia atrás al referirse al pasado.

### **Gesto del puño cerrado:**

Revela tensión, nerviosismo, con este gesto se oculta la verdad.

### **Cerrar los puños con los brazos tensos**

Expresa agresividad o cerrarse al otro. Incluso puede denotar una mentira

### **Manos en los bolsillos**

Denota desinterés, indiferencia y des- simplificación en la conversación o situación.

### **Mostrar los pulgares por fuera de los bolsillos:**

Representa un intento de demostrar confianza y autoridad, o agresividad en una situación conflictiva.

### **Gesto de palma de la mano abierta:**

Apertura, sinceridad, franqueza e inocencia.

### **Esconder las manos, debajo de las piernas, o gluteos**

Mentir o mucha inseguridad

### **Entrelazar los dedos de ambas manos:**

Comunica autoridad (Si es echado para atrás)

Transmite una actitud reprimida, ansiosa o negativa. Si tu interlocutor adopta esta postura, rómpela dándole algo para que tenga que sujetarlo.

**Puntas de los dedos unidas:**

Expresa confianza y seguridad, pero puede llegar a confundirse con arrogancia. Muy útil para detectar si los rivales de un juego, tienen buenas situaciones en sus cartas o fichas.

**Gesto de golpear ligeramente los dedos contra una superficie**

Intranquilidad e Impaciencia

**Sujetar una mano con la otra por la espalda:**

Es un intento de controlarse a uno mismo, por lo tanto expresa frustración o un intento de disimular el nerviosismo, o la ira.

**Llevarse las manos a las caderas:**

Indica una actitud desafiante o sutilmente agresiva, ya que quiere aumentar la presencia física. Se usa para establecer superioridad en su círculo social. Cuanto más se exponga el pecho mayor agresividad subcomunicará.

**Enfatizar algo con la mano:**

Cuando alguien ofrece dos puntos de vista con las manos, normalmente el que más le gusta lo refuerza con la mano dominante y la palma hacia arriba.

**Gesto de frotarse las manos:**

Impaciencia

**Tocarse la pera y la parte baja de las mejillas:**

Tomar decisiones

**Gesto de manos en las mejillas:**

Evaluación

**Gesto de comerse las uñas:**

Inseguridad o nervios

## 7. Posición de las piernas

Las piernas juegan un papel muy interesante en el lenguaje corporal. Al estar más alejadas del sistema nervioso central (el cerebro), nuestra mente racional tiene menos control sobre ellas y les permite expresar sentimientos internos con mayor libertad. Cuanto más lejos del cerebro esté una parte del cuerpo, menor control tienes sobre lo que está haciendo.

En general el ser humano está programado para acercarse a lo que quiere y alejarse de lo que no desea. La forma como alguien posiciona sus piernas puede proporcionarte algunas de las pistas más valiosas sobre la comunicación no verbal en la medida en que sabrás hacia dónde quiere ir.

### **Piernas cruzadas**

Es para las mujeres una postura cómoda y habitual

Si va sumada a otros gestos de cruce, significa una actitud defensiva o cerrada, subcomunica cierto rechazo. Una persona sentada con brazos y piernas cruzados es alguien que se ha retirado totalmente de la conversación. Incluso hay estudios que demuestran que las personas recordaban menos detalles de una conferencia si la escuchaban con los brazos y piernas cruzados.

### **Si las piernas cruzadas se toman con las manos por del frente**

Indica testarudez o a la defensiva

### **Piernas muy separadas:**

Gesto básicamente masculino que quiere transmitir dominancia y territorialidad.

### **Gesto de la mujer que se sienta con las piernas abiertas:**

Revela independencia, seguridad y un concepto muy definido de su imagen.

### **Gesto de sentarse con las dos piernas unidas paralelamente:**

Denota una personalidad muy ordenada y cuidadosa, o que aparenta serlo.

### **Sentarse con las piernas sutilmente distanciadas, rodillas flexionadas hacia atrás y cruzadas en los pies**

Relajo y tranquilidad

### **Sentarse con las piernas estiradas hacia delante y cruzadas e los pies**

Aburrimientos, desinterés o confianza y relajo.

### **Piernas flexionadas y echar la espalda hacia atrás en una butaca:**

Sugiere confianza en uno mismo

### **Sentarse con las piernas enroscadas:**

En mujeres denota cierta timidez e introversión.

**Sentada con una pierna encima de la otra en paralelo: (No alcanza a ser cruzada)**

En las mujeres puede interpretarse como cortejo al intentar llamar la atención hacia las piernas, puesto que en esta postura quedan más presionadas y ofrecen un aspecto más juvenil y sensual.

**Sentado con una pierna elevada y doblada, apoyando el pie lateralmente en la rodilla de la otra:**

Típicamente masculina, revela una postura competitiva o preparada para discutir.

**Gesto de cruzar la pierna en un ángulo de 90° al nivel de la rodilla:**

Es ambicioso. Competitivo. Es un gesto poco común en las mujeres.

**Sentarse en indio en el suelo**

Confianza

**Sentarse tomándose las piernas flexionadas uniendo las canillas y las muslos,**

Define autodefensa, introversión. No se quiere abrir a los demás.

**Gesto de sentarse sobre una pierna doblada:**

Sugiere una personalidad muy conformista a quien no le es fácil tomar decisiones.

**Mover los pies inquietamente:**

Ansiedad

**Poner los pies sobre la mesa:**

Denota relajamiento total, control absoluto o desfachatez.

**Estando de pie, la dirección que apunta la punta del pie que se encuentre delante**

Indica donde está tú interés (Persona o lugar, si marca una puerta es intención de retirarse)

**Gesto de unir los tobillos:**

Aprensión

**Gesto de cruzar las piernas, balanceando ligeramente el pie:**

Aburrimiento

**La persona camina muy a prisa:**

Sugiere una personalidad dinámica, inquieta, ansiosa por cumplir metas que se ha trazado en un tiempo determinado.

**Si el individuo camina con pasos vacilantes, y no mantiene una relación recta al caminar:**

Denota una personalidad vacilante, errática, insegura, tímida y cansada por los embates recibidos en la vida.

**Gesto de caminar con las manos en los bolsillos o con los hombros encorvados:**

Abatimiento



**Gesto de caminar erguido:**

Confianza y seguridad en sí mismo.

**Pisadas repetidas en el suelo mientras se está estático:**

Sugiere nerviosismo, impaciencia, intranquilidad. Se está acumulando tensión y es posible que ésta estalle en cualquier momento.

**Sentarse con las rodillas a la altura de los hombros (echado para atrás y hundido)**

Desinterés

## *8. Otros gestos y actitudes*

**Gesto de mirar el reloj mientras otra persona habla:**

Es un gesto rudo que revela impaciencia y apuro

**Mirar el celular mientras alguien te habla:**

Es descortesía, porque muestra desinterés

**Gesto de tocar y mirar el cabello:**

Falta de confianza en sí mismo e inseguridad, o de coqueteo.

**Gesto de jugar con un lápiz o un objeto cualquiera:**

Es evidente que lo que esta persona nos provoca con este gesto es nerviosismo, inquietud, ansiedad, en realidad estamos tratando de ganar tiempo y preparándonos para dar una respuesta adecuada.

**Silbar mientras se camina por un lugar solitario:**

No estamos llamando la atención; estamos simplemente haciendo un ajuste psicológico por el temor de recibir cualquier tipo de agresión inesperada.

**Una sonrisa natural**

es una manifestación espontánea de satisfacción por algo.

**la sonrisa forzada** es un gesto forzado y se convierte en una especie de máscara para nuestros verdaderos sentimientos, es el gesto llamado sonrisa profesional.

**Gesto de ajustarse el nudo de la corbata con la mano:**

Es un gesto equivalente al anterior. El mismo mensaje de me gustas puede manifestarse con el gesto de arreglarse el pliegue del pantalón, las solapas de la chaqueta, el pañuelo en el bolsillo de la chaqueta, etc.

**Cuando se llama la atención por la ropa y forma en que uno se viste:**

No sólo se proyecta una personalidad exhibicionista, sino se demuestra un carácter rebelde, independiente, rupturista.

**Un tono de voz demasiado alto:**

Sugiere una personalidad agresiva capaz de actuar con violencia en un momento determinado

## ***Conversar***

***¿Qué tienen de común y reflejan las siguientes actitudes?***

**No atreverse a hablar**

**Vestirse siempre igual a otros**

**Hacer siempre lo mismo que los demás**

**No atreverse a decir que no**

**Sentarnos en el suelo en la calle**

**Beber de una vaso haciendo ruidos**

**Comer con la boca abierta**

**Tomar de una botella**

**Vestirse de manera no adecuada para las ocasiones**

**Mostrar o resaltar con el vestuario nuestras partes intimas**

**Ocupar un lenguaje vulgar**

Todos estos gestos, manifiestan un poco cuidado, falta de autoestima e identidad propia y valoración de la propia persona.

