

# ¿Quién diablos soy yo?

## Taller presencial

### **Imparte:**

Juan Planes

### **Fecha y horario:**

Sábado 15 de febrero de 2025 de 9:30 a 18:30

### **Inversión:**

25 € (para socios de Desata tu Potencial).

80 € (para público en general).

Plazas Limitadas

La inscripción incluye la comida de mediodía y los materiales del curso.

### **Lugar:**

Hotel Barú (primera línea del mar, playa del Almardá)

Carrer de Felisa Longas, 1, 46500 Sagunto, Valencia

<https://maps.app.goo.gl/GSQZb7tXnVdi6zvZ6>

## **Introducción**

Este taller es un viaje de reflexión y de acción: reflexión sobre cómo se ha formado tu identidad autoconcepto y cómo eso afecta a tu vida; acción, porque romperás muchas creencias inconscientes y no sólo trazaras un plan para transformarlas, sino que allí mismo encontraras cómo vencer los obstáculos que te alejan de tu mejor yo.

Este taller no solo conseguirá que estés mejor contigo mismo, te ayudará a comprender cómo los niños y adolescentes configuran su identidad y comprenderás mejor porqué los demás “son como son”, lo cual te hará más empático y mejorará tus relaciones.

El taller “¿Quién diablos soy yo?” reúne los dos trabajos finales que realizó Juan Planes para las asignaturas “Adult Development” y “Self and Identity” en la Harvard University Extension School.

## Objetivos del taller

- Hacer que los participantes tomen conciencia de que la identidad y el concepto de “Yo” pueden ser sólo una construcción mental.
- Revisar los diferentes aspectos del “Yo”.
- Analizar cómo se construye el concepto del “Yo” (autoconcepto) y qué elementos contribuyeron a crear nuestra idea de Identidad.
- Desafiar las creencias inútiles sobre nuestros autoconceptos e identidades.
- Deshacerse de los aspectos tóxicos de nuestros autoconceptos e identidades y reemplazarlos con creencias más útiles.
- Promover la empatía hacia los demás mediante la comprensión de las circunstancias y elementos que pueden haber contribuido a la construcción de sus personalidades, autoconceptos o sentidos de identidad.
- Identificar los compromisos inconscientes que tenemos con nuestro sentido de identidad que nos impiden hacer los cambios que queremos en nuestras vidas.
- Impulsar el cambio y el crecimiento personal a través de la transformación autoconcepto y de la identidad.

## El ponente

No soy un coach (por mucho que así me llamen), soy un empresario y me considero, también, un profesor. Me he formado con los mejores (Dilts, Robbins, McWhirter...) y en las mejores instituciones (ESIC, ESEEC, ESADE, Harvard...).

He participado como ideólogo, socio-gestor y/o inversor en el nacimiento de más de una treintena de empresas, algunas muy exitosas, otras que ni fu ni fa y otras que fracasaron. Ya soy un crío y algo que me distingue de la mayoría de coaches es que antes ponerme a dar lecciones de vida, yo las he vivido.

Historial académico y profesional completo aquí:

<https://juanplanes.com/wp-content/uploads/OK-CV-Juan-Planes-1.pdf>

Como buen empresario, tengo obsesión por los resultados (¡llámame práctico!) y como buen estudioso, por la rigurosidad científica (¡llámame racional!). Así, solo incorporo a mi repertorio formativo ideas, técnicas o estrategias que están demostradas práctica o científicamente (¡llámame, también, estricto!).

Soy un activista (algunos me llamarían un friki) de la felicidad, y presido la asociación de voluntariado “[Desata TU Potencial](#)”.

## Guía didáctica

### Agenda del día

Horario	Actividad
09:00 – 09:20	Recepción de participantes
09:30 – 11:30	1ª Sesión: Formación matinal
11:30 – 11:50	Pausa
11:50 – 14:00	2ª Sesión: Formación matinal
14:00 – 15:00	Comida
15:00 – 18:30	Sesión de formación vespertina

### Dinámica de trabajo

El taller tendrá diversos tipos de actividades, disponiendo cada una de ellas de su propia dinámica y objetivos. Las actividades serán:

**Presentaciones:** El profesor presenta ideas, teorías y reflexiones sobre el tema. Estas ideas serán la base para posteriores trabajos personales o discusiones de grupo. Las presentaciones estarán siempre abiertas a preguntas.

- **Objetivo:** Las presentaciones generan el marco adecuado para las reflexiones individuales y en grupo que se realizan a continuación. Por una parte, aportan el contenido teórico y las conclusiones que la investigación científica señala sobre el aspecto que se está tratando. Por otra parte, señalan el camino para la reflexión.

**Reflexión individual:** Los participantes deberán trabajar sobre un conjunto de preguntas relacionadas con el contenido presentado previamente por los ejercicios

- **Objetivo:** El propósito de estas reflexiones es aplicar los conocimientos del curso a situaciones relevantes para la vida de cada uno y realizar compromisos de cambio (comportamientos, hábitos...).

**Ejercicios de trabajo en parejas:** Los participantes comparten sus reflexiones particulares con un compañero.

- **Objetivo:** Esta parte tiene un doble objetivo: por una parte, asegurarnos de que todo el mundo realiza el trabajo propuesto durante la “reflexión individual”, y por otra parte, que cada participante se dé cuenta cómo los mismos conceptos generan respuestas y reflexiones diferentes en cada persona.

Estos ejercicios ayudan tanto a la co-creación de reflexiones útiles con respecto al “Self&Identity”, como a la comprensión de la singular naturaleza de cada uno de nosotros.

Las reflexiones individuales y el trabajo en parejas también sirve para colocar a cada uno en “meta-posición”, cambiar de perspectiva psicológica y colocarnos en posición de observador permite, con frecuencia, disociarnos emocionalmente del “problema” y analizarlo más objetivamente.

**Reflexiones Grupales:** El grupo completo comparte reflexiones e ideas.

- **Objetivo:** En esta actividad los participantes disponen de espacio para una participación significativa y co-crear el curso. Los pensamientos, sentimientos y comportamientos son compartidos públicamente en un espacio seguro donde todos se sienten libres de compartir sus opiniones e ideas sin ser juzgados.

De igual manera, y en la medida en que los participantes se conocen entre ellos, tenemos que comprometernos públicamente a mantener el secreto de las “confesiones” de los alumnos, lo que sucede en “¿Quién diablos soy yo?”, se queda en “¿Quién diablos soy yo?”.

## **Contenidos**

1. Las ideas del “Yo”, concepto e identidad individual. Introducción del curso.  
Tipo de actividad: Presentación.
2. ¿Quién soy yo?  
Tipo de actividad: Reflexión Individual.
3. ¿Quién soy yo? Ejercicio, reflexión sobre las respuestas.  
Tipo de actividad: Reflexión Grupal.
4. La dimensión sujeto-objeto; el dilema del observador frente al observado.  
Tipo de actividad: Presentación.
5. Estabilidad frente a Flexibilidad. La ilusión del “Yo” y cómo funciona el cambio.  
Tipo de actividad: Presentación.
6. ¿He sido siempre la misma persona?  
Tipo de actividad: Reflexión Individual.
7. ¿Somos un “sub-producto” social?  
Tipo de actividad: Presentación.
8. ¿En qué medida eres un producto del contexto?  
Tipo de actividad: Reflexión individual.
9. Comentarios sobre las dos reflexiones individuales previas.  
Tipo de actividad: Reflexión en parejas.

10. ¿Está apegado a un sentido de identidad creado por el “contexto”? ¿Y a una identidad creada por uno mismo?  
Tipo de actividad: Presentación.
11. ¿Es útil estar apegado a mis propias ideas del “Yo”?  
Tipo de actividad: Presentación.
12. La función de los roles.  
Tipo de actividad: Presentación.
13. Jerarquía y conflictos de roles (y valores).  
Tipo de actividad: Reflexión individual.
14. ¿Eres “tu cuerpo” o “tu inteligencia”?  
Tipo de actividad: Presentación.
15. ¿Soy mi cuerpo? ¿Soy mi inteligencia?  
Tipo de actividad: Reflexión individual.
16. Mentalidad de crecimiento versus mentalidad fija y saltos cuánticos.  
Tipo de actividad: Presentación.
17. La transformación del esfuerzo intencional y los saltos cuánticos.  
Tipo de actividad: Reflexión individual.
18. Yo actual frente a yo ideal.  
Tipo de actividad: Presentación.
19. Inventario de autoconocimiento. ¿Qué te gustaría cambiar en ti mismo?  
Tipo de actividad: Reflexión individual.
20. ¿Cómo de grande es tu sesgo de positividad?  
Tipo de actividad: Presentación.
21. El yo que debería ser frente al yo libre.  
Tipo de actividad: Presentación.
22. Yo privado frente a yo público.  
Tipo de actividad: Presentación.
23. “Nosotros” frente a “ellos”.  
Tipo de actividad: Presentación.
24. ¿Estás viviendo la “vida de otro”?  
Tipo de actividad: Reflexión individual.
25. ¿Cómo es que estoy viviendo la “vida de otro”?  
Tipo de actividad: Reflexión en parejas.

26. **¿Cómo te presentas habitualmente?**  
Tipo de actividad: **Presentación.**
27. **Prepara una presentación tuya en un contexto elegido.**  
Tipo de actividad: **Reflexión individual.**
28. **Preséntate ante un compañero.**  
Tipo de actividad: **Reflexión en parejas.**
29. **¿Cómo está integrado tu autoconcepto? ¿Disfrutas de la autocomplejidad?**  
Tipo de actividad: **Presentación.**
30. **¿Qué es una Declaración de Misión Personal?**  
Tipo de actividad: **Presentación.**
31. **Trabajar en tu plan de cambio personal.**  
Tipo de actividad: **Reflexión individual.**
32. **Fomento de la empatía: infancia sana frente a infancia no sana.**  
Tipo de actividad: **Presentación.**
33. **Fomento la empatía: de qué manera el hecho de ser “diferente” puede haber tenido un impacto en ti y en los demás.**  
Tipo de actividad: **Presentación.**
34. **Fomento la empatía: teoría sociométrica de la autoestima.**  
Tipo de actividad: **Presentación.**
35. **Fomento de la empatía.**  
Tipo de actividad: **Discusión grupal.**
36. **Fomento del cambio: el juego del arquetipo.**  
Tipo de actividad: **Reflexión individual.**
37. **Las ideas que te tienen y las ideas que tienes. Sistemas de creencias y paradigmas.**  
Tipo de actividad: **Presentación.**
38. **Fomento del cambio: Teoría de la Inmunidad al Cambio.**  
Tipo de actividad: **Presentación.**
39. **Fomento del cambio: Ejercicio de plantillas sobre la inmunidad al cambio.**  
Tipo de actividad: **Reflexión individual.**
40. **Compartir el ejercicio de “Inmunidad al Cambio”.**  
Tipo de actividad: **Reflexión individual.**
41. **Cierre, perspectivas e invitación al cambio.**  
Tipo de actividad: **Discusión grupal.**