

Identificando tus modelos de conducta

Otro ejercicio para reflexionar sobre nuestras influencias personales es identificar tus modelos de conducta.

El siguiente ejercicio consiste en identificar quiénes son tus modelos de conducta y evaluar si el deseo de emularlos es "saludable" para vos.

- Este ejercicio puede hacerse solo o en pequeños grupos de dos o tres personas, centrándose en una persona cada vez.
- Las y los participantes se hacen las preguntas y ayudan a evaluar el impacto de los modelos de conducta.
- Tómese de 10 a 15 minutos por persona.

Paso 1

Cierra los ojos, relájate profundamente y deja que surjan las imágenes de las personas que han sido modelos de conducta para vos.

¿A qué persona siempre has querido parecerle, especialmente en lo que se refiere a tu trabajo por el cambio social?

Paso 2

Haz rápidamente un dibujo o escribe los nombres de cada uno de los modelos en un papelito y colócalos en diferentes lugares del suelo.

Paso 3

Ve a cada lugar y habla como si fueras esa persona. ¿Cómo estaría parada?

Conviértete en ellos durante un rato y pregúntate desde esos zapatos de tu modelo respectivo:

- ¿Cuáles son mis cualidades y puntos fuertes?
- ¿Cuáles son mis debilidades?
- ¿Cómo son los demás aspectos de mi vida?
- Por ejemplo, ¿la vida es solitaria o agotadora?
- ¿Sé cuándo parar?
- ¿En qué patrones de comportamiento suelo caer?

Continúa este mismo proceso con cada persona modelo que hayas identificado para vos.

Paso 4

Ahora da un paso atrás para volver a ser vos mismo y evalúa lo siguiente:

- ¿Cómo me estresa tener a estas personas como modelos de conducta?
- ¿Es "sano" para mí desear ser como ellos?
- ¿Qué necesito cambiar?
- ¿En qué aspectos es poco realista para mí y mis circunstancias?

Fuente:

Luthmann, Timo. *Politisch aktiv sein und bleiben: Handbuch Nachhaltiger Aktivismus*. UNRAST-VERLAG. Münster 2018. 3. Auflage. März 2021. Páginas 226 – 227
Traducido y adaptado por Rita Muckenhirn, 04.07.2023