

Introducción

“¿Quién soy yo?”. Seguro que alguna vez te lo has preguntado. Y la pregunta no se refiere sólo a tu nombre, tu edad o tus gustos. Se trata de algo más profundo: **tu identidad**. Esta pregunta ha sido planteada por grandes sabios de la historia. De hecho, en el templo del oráculo de Delfos, en la Antigua Grecia, estaba escrito: “**Conócete a ti mismo**”. Vamos a tratar de descubrir juntos por qué esta frase sigue siendo tan importante hoy.

Sócrates y el arte de conocerse

Sócrates, uno de los filósofos más famosos de la historia, que vivió en el siglo V antes de Cristo, creía que el primer paso para vivir bien es **conocerse a uno mismo**. ¿Cómo? Haciendo preguntas y reflexionando. Él decía: “**Solo sé que no sé nada**”, porque reconocía que conocerse es difícil. Para él, aceptar lo que no sabemos es el primer paso para aprender.

Heráclito y la profundidad del alma

Heráclito, otro sabio de la antigua Grecia, decía que **el alma es tan profunda que no podemos encontrar sus límites**. Pensaba que dentro de cada persona hay un mundo inmenso por explorar. También hablaba de algo que compartimos todos: **el logos**, una especie de razón o lógica común a toda la humanidad. Entendernos a nosotros mismos implica también **conectar con los demás**.

¿Qué nos hace humanos?

Para saber quién soy, también tengo que entender **qué nos hace humanos**. Los filósofos clásicos decían que somos:

- **Animales racionales:** porque podemos pensar, razonar, crear ideas.
- **Animales sociales:** porque necesitamos vivir con otros y construir comunidad.
- **Animales culturales:** porque aprendemos costumbres, lenguaje, creencias... Vivimos rodeados de símbolos y cultura.

Aristóteles y la construcción del carácter

Aristóteles, otro importante filósofo griego, nos enseñó que no solo somos lo que pensamos, sino también **lo que hacemos una y otra vez**. Decía que podemos mejorar como personas practicando **las virtudes**: cualidades buenas como la generosidad, la valentía o la honestidad. Las virtudes se construyen con la repetición, igual que un músculo se fortalece con el ejercicio.

Además, cada virtud está en un **término medio**: por ejemplo, la valentía está entre la cobardía y la imprudencia. Buscar ese equilibrio es parte del camino hacia una buena vida.

Conclusión: una identidad en construcción

La pregunta “¿Quién soy yo?” no tiene una única respuesta, y eso está bien. **Cada persona va construyendo su identidad con el tiempo**. Somos seres racionales, sociales y culturales, con una parte natural y otra aprendida. Pero lo más importante es que **tenemos la capacidad de cambiar y crecer**.

PIZARRA 1

- “¿Quién soy yo?”. Es una pregunta sobre la **identidad personal**.
- No se responde solo con el nombre o los gustos, sino conociendo lo que **nos hace ser quienes somos**.
- Esta pregunta ya se hacía en la Antigua Grecia: en el templo de Delfos estaba escrita la frase “**Conócete a ti mismo**”.
- Sócrates creía que **conocerse a uno mismo** era el primer paso para vivir bien y que **reconocer nuestra ignorancia** es el primer paso para aprender.
- El filósofo griego Heráclito decía que el alma humana es **tan profunda que no tiene límites**. Hablaba del **logos**: una razón o lógica que **todos compartimos**.

ACTIVIDADES: 1. Mapa de identidad personal.

Dibuja un esquema con tu nombre en el centro y alrededor, en distintos círculos o ramas, escribe elementos que crees que te definen:

- Características personales (soy tranquilo, curioso...)
- Valores importantes (la justicia, la amistad...)
- Personas que te han influido
- Gustos, creencias.
- Aspiraciones: ¿cómo me imagino en el futuro?

MÚSICA PARA ACOMPAÑAR LA ACTIVIDAD:

- Soy yo (Bomba Estéreo)

PIZARRA 2

¿Qué nos hace humanos? Los filósofos clásicos decían que somos:

- **Animales racionales:** pensamos y usamos la lógica.
- **Animales sociales:** vivimos en sociedad, necesitamos a los demás.
- **Animales culturales:** aprendemos y creamos costumbres, lenguaje, valores.

Aristóteles y el carácter

- Las **virtudes** son hábitos buenos que se aprenden practicando.
- Ejemplos: generosidad, valentía, honestidad...
- Cada virtud está en un **término medio** entre dos extremos (ej.: valentía = entre cobardía y temeridad).
- Frase clave: “**Somos lo que hacemos repetidamente**”.

ACTIVIDADES: 2. Mis hábitos y mi cultura

-1. Describe algunos de tus **hábitos de conducta** (cosas que haces habitualmente). Señala cuáles crees que te ayudan y facilitan la vida y cuáles crees que la hacen más difícil.

-2. Vamos a redactar una **autobiografía cultural**. ¿Qué productos culturales (canciones, películas, videojuegos, libros, etc.) has disfrutado en las diferentes épocas de tu vida? (hasta los cinco años, hasta los diez, en la actualidad) ¿Qué crees que te han transmitido?

MÚSICA PARA ACOMPAÑAR LA ACTIVIDAD:

- De ellos aprendí (David Rees)