|  |
| --- |
| NOMBRE ESTUDIANTE:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  CURSO:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |
| --- | --- |
| ASIGNATURA | ORIENTACIÓN |
| PROFESORA | ALEJANDRA TORRES HUENUMÁN |
| CORREO | laborientadora@gmail.com |
| NIVEL | 1° y 2° medio |
| EJE | AUTOCONOCIMIENTO |

OBJETIVO: Reflexionar acerca de cómo somos y de qué manera utilizamos ese conocimiento personal en la vida diaria.

Instrucciones:

* Lee detenidamente la definición de autoconocimiento y luego desarrolla la actividad solicitada.
* Recuerda que esta es una reflexión personal y que en Orientación no hay respuestas correctas ni incorrectas; sino que lo que se necesita es que realices cada reflexión a conciencia.
* Una vez que hayas terminado, envía al correo laborientadora@gmail.com con tu nombre, curso y en el asunto indica: ACTIVIDAD ORIENTACIÓN.
* La fecha tope para enviar tu reflexión es el **viernes 3 de abril hasta las 18:00 horas.**

Como autoconocimiento ​designamos al **conocimiento que tenemos de nosotros mismos**, es decir, al conjunto de cosas que sabemos acerca de quiénes somos. Asimismo, es el proceso en el que todo niño, a cierta edad, empieza a descubrir su propio cuerpo.

La palabra, como tal, se compone del prefijo *auto-*, que significa ‘propio’ o ‘por uno mismo’, y el sustantivo *conocimiento*, que es la capacidad de comprender por medio de la razón.

Autoconocimiento es un concepto muy usado en la **psicología** y en el ámbito de **desarrollo personal**en referencia a la capacidad de introspección que tiene una persona para reconocerse como un individuo y para diferenciarse de los demás. En este sentido, el autoconocimiento ayuda a la construcción de una identidad personal.

El autoconocimiento **es un proceso reflexivo en el cual una persona adquiere noción de su yo**, de lo que lo caracteriza, de sus cualidades y defectos, de sus limitaciones, necesidades, aficiones y temores.

El autoconocimiento, como tal, tiene varias fases:

* **Autopercepción**: es la capacidad de percibirnos a nosotros mismos como individuos con un conjunto de cualidades y características diferenciadoras.
* **Autoobservación**: implica el reconocimiento de nosotros mismos; de nuestras conductas, nuestras actitudes y las circunstancias que nos rodean.
* **Memoria autobiográfica**: es la construcción de nuestra propia historia personal.
* **Autoestima**: se refiere a la valoración que cada quien siente hacia sí mismo.
* **Autoaceptación**: supone la capacidad del propio individuo de aceptarse tal cual es.

Atravesar todo el proceso de autoconocimiento, nos permite comprender y reconocer quiénes somos, lo cual es el inicio para aprender a valorarnos y querernos como personas.

El autoconocimiento **es la base de nuestra autoestima**, que a su vez es fundamental en nuestra relación con nosotros mismos y con las demás personas.

ACTIVIDAD: **"POLARIDADES"**

A continuación, tienes una lista de ideas emparejadas. Elige cuál es la que te representa en estos momentos y destácala con **negrita** o con algún color. Luego, frente a la idea seleccionada, escribe brevemente porqué la elegiste.

1.- Si/No...

2.- Cielo/Tierra...

3.- Discípulo/ Maestro...

4.- Ciudad/Campo...

5.- Pasado/Futuro...

6.- Sentimental/Racional...

7.- Cabeza/Mano...

8.- Arte nuevo/Cultura alternativa...

9.- Orquesta de Cámara/Banda de rock...

10.- Sol/Luna...

11.- Montaña/Valle...

12.- Linterna/Vela...

13.- Optimista/Pesimista...

14.- Pizza/Hamburguesa...

15.-Barca de remos/Tabla de surf...

16.- Delfín/Tiburón...

