NIVEL: 3° Y 4° MEDIO

PROFESORA: ALEJANDRA TORRES H.

CORREO: laborientadora@gmail.com

NOMBRE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**GUÍA DE TRABAJO NRO 3 UNIDAD: AUTOCONOCIMIENTO**

Esta unidad busca promover el desarrollo individual de los estudiantes a partir del reconocimiento de que cada uno es único, original y valioso, que crece en contacto con una comunidad, que tiene la facultad de conocerse y la capacidad de proyectarse y superarse tomando en cuenta sus capacidades y limitaciones.

OBJETIVO: Construir, en forma individual y colectiva, representaciones positivas de sí mismos, incorporando sus características, motivaciones, intereses y capacidades, considerando las experiencias de cambio asociadas a la pubertad y adolescencia.

A continuación, te invito a leer el siguiente texto detenidamente:

**ALCANCES SOBRE EL SÍ-MISMO, EL AUTOCONOCIMIENTO Y LA AUTOCONCIENCIA**

El sentido de nuestra existencia, la identidad sobre sí mismo y la conciencia se han convertido en un tema muy popular. La mayoría del tiempo una persona promedio no es consciente de su “yo” o del "sí mismo". El concepto de sí mismo es una combinación de nuestra orientación cognitiva, emocional y social, y como auto-concepto no es una única y unitaria identidad, es estratificado y complejo. Se desarrolla a través de nuestra interacción con la sociedad y la experiencia personal a lo largo de nuestras vidas, entendiendo que todo lo que una persona experimenta puede crear su propia realidad y el sentido del "sí mismo", que es una construcción de nuestro yo (Hunter, 2011).

Las personas mantienen algunos pensamientos y sentimientos fuera de la conciencia, lo que podría ser una limitante para el autoconocimiento, así como también el hecho de que gran parte de la mente es inaccesible a la conciencia. La mente es vista como un conjunto de módulos de procesamiento que operan fuera de la conciencia y que podrían haber existido antes de que la conciencia evolucionara. Estos procesos están involucrados en la percepción, la atención, el aprendizaje, la evaluación, el juicio, la emoción y la motivación. Tal vez la forma más común en que las personas tratan de obtener un mejor conocimiento de sí mismos es con la introspección. Entonces, ¿cómo pueden las personas mejorar su autoconocimiento? Una respuesta es viéndose a través de los ojos de los demás e inferir sus estados no conscientes desde el comportamiento (Wilson & Dunn, 2004), aunque hay que decir que los informes de autoconocimiento no son muy informativos, ya que las personas que no se conocen bien a sí mismas probablemente carecen de la conciencia para reconocer su propia ignorancia.

¿Cómo evaluar adecuadamente el autoconocimiento? Uno de los métodos se fundamenta en la información obtenida tanto desde sí mismo como de otros expertos y observaciones del comportamiento en el laboratorio. El sello de la salud mental es la capacidad de inferir en vez de negar o distorsionar el significado del comportamiento relacionado con el sí mismo. Del mismo modo, las percepciones exactas del sí mismo son consideradas como uno de los rasgos determinantes de la salud mental (Vogt y Colvin, 2005).

Una persona podría cometer un error si carece de los atributos psicológicos necesarios para convertirse en un emprendedor, lo que no impide que pueda adquirirlos en el futuro, pues sí se pueden aprender. En este sentido, algunas corrientes de la psicología cognitiva podrían contribuir a desarrollar de mejor manera el proceso de emprendimiento, el autoconocimiento y la autoconciencia del individuo.

(tomado de “La Relevancia del Autoconocimiento y la Autoconciencia del Emprendedor en la Toma de Decisiones y la Creación de una Organización” Soledad Parra Facultad de Economía y Negocios, Universidad Alberto Hurtado, Santiago, Chile)

“Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras.

Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos.

Cuida tus actos, porque convertirán en tus hábitos.

Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino.”

Gandhi