

El autoconocimiento como parte del proyecto de vida

Guía de Curso – 01/02/2023

Autor(es):

María Esperanza Collazos
Docente catedra Facultad de Ingeniería

Resumen:

Apreciad@ estudiante, te felicito por realizar la mayor inversión en ti y en tu vida, ya que el aprender a aprender hace parte del proceso de tu existencia, al igual que aprender a desaprender nos permite identificar nuestros errores para mejorarlos, si es nuestro deseo y si observamos que esto, está causando daños tanto a ti mism@, como a las personas que te rodean

Palabras clave:

Herramientas, Autoconocimiento

Descripción:

Herramientas propuestas para adquirir el autoconocimiento.

FACULTAD DE INGENIERÍA

Tecnología en Desarrollo de Software – Desarrollo Personal
Institución Universitaria Colegio Mayor del Cauca.

Referencie este documento así:

Collazos María Esperanza, M(2023).El autoconocimiento como parte del proyecto de vida [Guía de Curso].
Institución Universitaria Colegio Mayor del Cauca.





INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR DEL CAUCA
Institución Pública de Educación Superior

EL AUTOCONOCIMIENTO COMO PARTE DEL PROYECTO DE VIDA

HERRAMIENTAS PROPUESTAS PARA ADQUIRIR EL AUTOCONOCIMIENTO

Docente orientadora Esp. MARÍA ESPERANZA COLLAZOS

Popayán

Noviembre de 2020



PRESENTACIÓN

El noble arte de aprender a aprender y aprender a desaprender...

Apreciad@ estudiante, te felicito por realizar la mayor inversión en ti y en tu vida, ya que el aprender a aprender hace parte del proceso de tu existencia, al igual que aprender a desaprender nos permite identificar nuestros errores para mejorarlos, si es nuestro deseo y si observamos que ésto, está causando daños tanto a ti mism@, como a las personas que te rodean.

También puedo optar por continuar con mis sombras, ya que tod@s las tenemos (y me incluyo). Y si no trascendemos esta parte, se puede convertir en miedo, tristeza, angustia, etc y las transferimos a otras personas del entorno más próximo y lo que no le puedo resolver, puede crear la culpa hacia mi mism@ y hacia otras personas, por lo tanto no asumimos la responsabilidad de nuestros actos.

El hecho que inicies un proceso de aprendizaje, implica un aporte de tiempo, actitud, interés, dinero (así no lo pagues tú directamente) y dedicación ya que es una retroalimentación permanente, en donde va a primar la comunicación en doble vía, el respeto mutuo y la sana convivencia en medio de la diferencia de creencias, pensamientos y sentimientos diversos.

La propuesta entonces, es a que inicies un pequeño viaje hacia el interior de tu SER y te permitas descubrirte, por medio del aprendizaje del error y la experiencia de vida que has vivido. El propósito de este curso, es adquirir algunas herramientas teórica- prácticas que te permitan conocerte un poco más cada día y



**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR DEL CAUCA**
Institución Pública de Educación Superior

utilizar ésto en el diario vivir si lo deseas, ya que este curso es para toda la vida y se inicia una siembra de una pequeña semilla, la cual aspiro a que se deposite en tu mente y corazón para que sigas profundizando si lo deseas, ya que tú eres el compañer@ de viaje de ti mism@ y estarás contigo mism@ toda la vida...

Por lo anterior es importante que te conectes contigo mism@ y te invito a conocerte un poco más cada día y a ser hoy mejor persona que ayer, y mañana mejor ser humano que hoy...

AUTOCONOCIMIENTO

¿Quién soy? - ¿De dónde vengo? - ¿Para dónde voy?

MARÍA ESPERANZA COLLAZOS



INTRODUCCIÓN

¿ CUAL ES LA PRIORIDAD EN SU VIDA?

El ser humano es inacabado, ya que permanentemente, estamos en un proceso de aprendizaje constante y tenemos la posibilidad de aprender en diferentes contextos y de distintas personas, ambientes y circunstancias. Esto ocurre en todos los ciclos de nuestra vida, desde que nacemos hasta que morimos, puesto que dentro de nosotros mism@s, hay siempre una voz interna que te va a debatir o te va a aplaudir. Sócrates la llamaba daimon, otros le llaman consciencia, donde se debaten permanentemente nuestras luces y sombras. Algunos autores contemporáneos comentan que tenemos aproximadamente 60.000 pensamientos diarios y el 80% son repetitivos y negativos.

Por lo anterior, se sugiere que las identifiques (potencialidades y defectos) y que te permitas observar de dónde vienen teniendo en cuenta que tú estás aquí por tus antepasados, para valorarlos y honrarlos, en especial a tu padre y a tu madre los cuales, independientemente que de lo que te haya pasado en tu infancia, te entregaron el mejor regalo: la VIDA.

Para este curso nos apoyamos en las ciencias sociales y humanas, como son la filosofía, la psicología, la antropología, entre otras. Quizá descubras quien eres, quizá no... la sugerencia es plantearte interrogantes válidos que puedes confrontar con tus etapas de vida. Otras inquietudes te podrán surgir a medida que vayas avanzando en el curso y algunas te pueden interesar resolver, otras las irás desarrollando a medida que avances en tu trayecto de vida. Tal vez quieras



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR DEL CAUCA
Institución Pública de Educación Superior

construir tus inconformidades, a partir de las siguientes preguntas generadoras: serían: ¿de dónde vengo?, ¿para dónde voy?, ¿qué es éxito para mí? y ¿qué es fracaso para mí? ¿Cómo lo vivo en mi vida día a día y en el contexto en el cual estoy inmerso?, porque una cosa es que lo que pasa en el mundo, actualmente con la pandemia y todo lo que trae consigo y otra cosa es cómo lo interpretas tú y cómo lo vives tú de acuerdo a lo que te está pasando...



JUSTIFICACIÓN

Efectividad: Ubicarse y dar pasos en la dirección correcta. (se vale equivocarse.. ascender... descender... quedarse..

El Proyecto Educativo Institucional (PEI.) de la Institución Universitaria Colegio Mayor del Cauca, propende por el ser humano integral. De allí la importancia de este curso, para favorecer el autoconocimiento de los estudiantes e inicialmente realizar un autodiagnóstico y saber si se conocen a sí mismos y en qué porcentaje.

Además se propone a los jóvenes, a quienes nos dirigimos adquirir unas herramientas para que tengan la capacidad de tomar decisiones significativas para su vida y específicamente retroalimentar aquellas decisiones que afectan su futuro. Para ello, es importante proporcionarle estrategias adecuadas y oportunas para que se conozcan más y sean capaces de realizar el proceso de la toma de decisión de manera autónoma y acorde con sus capacidades, valores, metas e intereses.

Con este tipo de actividades, se pretende que los aprendientes se conozcan y valoren de una forma ajustada y realista, teniendo en cuenta sus fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades.

En conclusión, la asignatura es trascendental a nivel personal y profesional, porque permite adquirir un autoconocimiento, el cual se va a proyectar en nuestro entorno, por medio del proceso de identificar y potenciar nuestras competencias y habilidades, generando un impacto positivo en el medio, en el cual nos desempeñamos.



AUTOCONOCIMIENTO

Se define como la capacidad de responder al siguiente interrogante: **¿quién soy yo?** que desde hace mucho tiempo las ciencias, tanto sociales como humanas se lo han planteado, ya que el conocimiento que tenemos de nosotros mism@s es muy poco, puesto que generalmente nos entretenemos con nuestro estudio, trabajo, pareja, familia, etc (muy válido), pero pocas veces conocemos nuestros miedos, dudas, crisis, talentos, virtudes, creencias, entre otros.

Por lo tanto es imprescindible, reconocer que tenemos una potencialidad dentro de nosotros mism@s. Seguidamente autoevaluarnos para identificar en qué porcentaje nos conocemos y cuáles son nuestras áreas de vida y nuestras prioridades, para alcanzar nuestras metas como proyecto de vida, ya que se dice que de todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio.

Ahora, la imagen que nos vamos haciendo de nosotros mism@s se construye desde el momento en que nacemos a través de la interacción que tenemos con nuestra familia, especialmente con la madre. A partir de estas relaciones se va desarrollando un proceso de percibirse a sí mism@ como una realidad diferente a los demás, En realidad no es fácil tener un auto concepto claro, por ello es una invitación a este **RETO QUE INICIA HOY CONTIGO MISM@!!!**

La valoración de la imagen que el niñ@ va haciendo de sí mismo depende de la forma en que lo valora su familia. Una persona con auto concepto limitado de sí mism@ suele sentirse incómod@ con su apariencia física, tiene un deseo excesivo por complacer a los demás, se siente víctima de las circunstancias, tiene dificultad para expresar sus sentimientos, brinda excesivo interés o poca importancia a la ropa, busca agradar a los demás, por encima de su propia valía.



Por el contrario, una persona con buen autoconcepto confía en sí mism@, no tiene temor a separarse de las personas, se siente bien frente a cualquier cambio, no le tiene miedo a las críticas y se hace responsable de sus propias acciones.

El autoconocimiento, es la base de la autoestima (concepción que tenemos de nosotros mismos). De ahí la importancia de este tema, para el desarrollo personal, que es lo que nos compete.

Como todo proceso, tiene diversas fases, como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima y auto aceptación, entre otras, las cuales se irán desarrollando a medida que avancemos.

Por lo anterior, es importante que el estudiante adquiera una conceptualización realista y positiva de sí mism@ en relación con sus creencias, valores, intereses, habilidades y posibilidades de preparación y vinculación al mundo socio-laboral integrando estrategias metodológicas presentadas de manera secuencial, las cuales complementan sus conocimientos previos y referencia de vida como experiencias positivas o negativas que ha acumulado durante este proceso.

Súper (1990) señala la gran importancia que tiene la propia imagen en la elección vocacional. Por consiguiente, se presentan tantos cambios de carrera profesional por el desconocimiento de sí mism@ que implica una débil noción de lo que quiere ser, donde quiere estar, cual es la visión que tiene tanto de sí mismo como del mundo que lo rodea, entre otras...

Igualmente, es importante que aprendan a ser excelentes personas y profesionales y que impacten positivamente, el entorno en el cual se encuentran, máxime en esta situación en la que nos encontramos, donde la realidad laboral ha



cambiado y por ende el emprendimiento puede ser una de las múltiples opciones de vida, independientemente de la carrera profesional seleccionada.

Como parte fundamental del tema que nos corresponde, la autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro SER, de nuestra manera de percibirnos, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, emocionales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. También determina nuestra manera de valorarnos, lo cual moldea nuestras vidas. Además hay que tener en cuenta las creencias, que se han adquirido y se tienen, las cuales abren o cierran posibilidades. La sugerencia entonces, es identificarlas para mirar con cuáles nos quedamos.

Ésta influye tanto en la toma de decisiones, como en el rendimiento académico, ya que si un estudiante piensa que no es competente, quizá no se esforzará lo suficiente en hacer bien las cosas porque creerá que no es capaz y además podría estar aburrido, triste, ansioso, deprimido, etc... Igualmente no se creerá merecedor de algo bueno en su vida, por lo que vive o debido a las vivencias del pasado, de su gestación, de su niñez, de su infancia... en fin iniciará un proceso de difícil acceso al mejoramiento de su propia vida.

También la autoestima baja estará reflejada en repentinos cambios de humor, se sentirá desconfiad@, reprime sus sentimientos, será poco cooperador@ y poco responsable, pues niega o evade sus dificultades y culpa a los demás por lo sucedido. Así, frente a las dificultades se volverá más provocador y desafiante ante cualquier acción para cambiar su situación. Es decir tendrá un comportamiento reactiv@ no proactiv@.

En relación a lo anterior, igualmente se advierte un proceso circular: si un joven tiene una autoestima alta, se comportará de forma agradable, será cooperador,



responsable, su rendimiento será mayor y facilitará el trabajo de formación, tanto individual como cooperativo y será un gran aporte a su generación futura.

Según Marina Navarro Suanes, el autoconocimiento está relacionado con la autoestima y es el resultado de un proceso de conocerse, aceptarse, valorarse, amarse, mediante el cual el ser humano adquiere la noción de su persona por medio de la reflexión, entrenamiento y acción, ya que él(la) son los únicos responsables de mejorar sus vidas si así lo deciden, para que tomen decisiones asertivas y lleguen a alcanzar el desarrollo y madurez en cada etapa de su vida.

La autoestima se aprende, cambia y la podemos mejorar, pues tod@s, niñ@s, pre- adolescente, adolescente, joven, adulto y ancian@s experimentan fluctuaciones de ella. Es importante entender que la persona no nace con un concepto, de lo que es la autoestima, sino que se va formando a temprana edad, cuando comenzamos a formar un concepto de cómo nos ven las personas que nos rodean (padres/madres, maestr@s, compañer@s, amig@s parejas, etc.) y las experiencias que vamos adquiriendo, en el sistema que vivimos y de acuerdo a las creencias religiosas, políticas, económicas, ideológicas, entre otras...

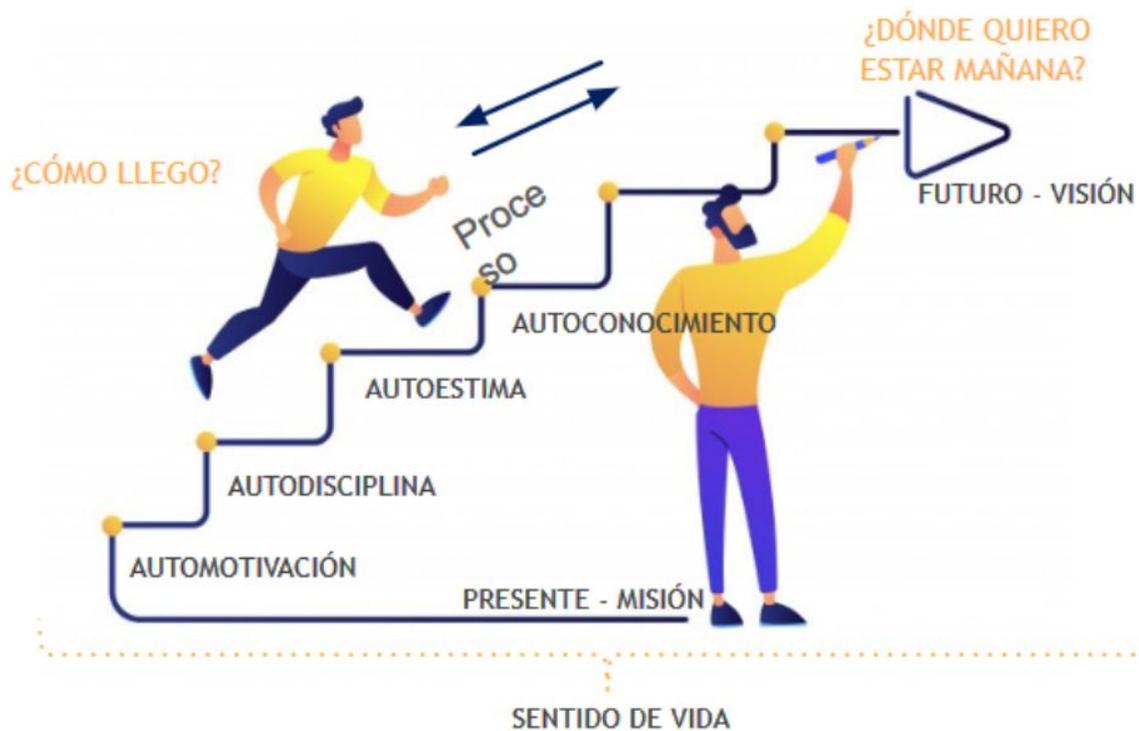
En la formación de la autoestima, influye la definición de éxito y fracaso para ti, ya que vivimos con estos conceptos prestados de los medios de comunicación tanto tradicionales como digitales. Y generalmente, siempre buscamos la felicidad por fuera de nosotros y la ubicamos en los bienes materiales, en la pareja, en los hijos, en el trabajo (muy válido), pero sin enfocarnos en el SER, sino en el TENER, en el SABER y en el HACER, los cuales son medios, no fines en sí mismos.

Lo más importante es la satisfacción de uno mism@, no en el sentido ególatra o hedonista (el placer por el placer), sino la paz interna, la felicidad, tal como lo enuncia el filósofo Jorge Ángel Livraga, J.A.L. la felicidad es un estado interno que



no depende de nada ni de nadie o Louise Hay escritora estadounidense, quien manifiesta en su libro: el poder está dentro de ti, felicidad es sentirse bien con uno mism@. Concluimos con el filósofo clásico Séneca, el cual decía: “Refúgiate en ti mism@, sobre todo si necesitas compañía.

Para realizar el recorrido que quizá ya lo has iniciado o lo inicias hoy, se propone un proceso constante, en el cual es válido equivocarnos, detenernos, pero siempre volver a iniciar con nuestras metas de vida. La siguiente gráfica se ilustra al respecto.



Fuente:Propia

El autoconocimiento, igualmente tiene que ver con nuestra salud tanto física, como emocional y mental, ya que se parte de una situación actual (presente) para llegar a un estado ideal (futura), es decir, cómo la persona le gustaría o desearía ser,



estar y vivir, de acuerdo con sus metas programadas y ejecutadas, que marcan de alguna manera nuestra valía personal, ya que somos la acumulación de pensamientos, sentimientos, experiencias y vivencias tenidas a lo largo de nuestro trayecto de vida.

Se reitera, que desde que estamos en el vientre de nuestra madre, según algunos psicólogos contemporáneos, vamos construyendo nuestra propia imagen y auto concepto acorde a los mensajes que recibimos del entorno, el cual cambia según el país o región que estemos. Lo importante es adquirir una noción propia y no permitir que algunos personajes famosos o populares en las redes sociales influyen en nuestra vida, ya que por contagio de masas, éstos se convierten en cánones a seguir y conseguir por parte de niños, adolescentes y jóvenes, sin analizar si es lo que realmente se quiere, ya que sólo se hace por imitación o moda.

Igualmente, la autoestima influye en nuestra conducta, en la forma de actuar con nosotros mism@s, y en la forma como nos relacionamos con nuestra pareja, nuestros hij@s, familia en el trabajo, en lo que podamos conseguir en la vida, en la manera como afrontamos los problemas y en general con todas las personas que nos rodean y con el entorno en el cual nos encontramos. Por lo tanto, a medida que avancemos en nuestro curso, miraremos la comunicación con los demás y con nuestro entorno.

Es importante, realizar una analogía con la filosofía occidental y la oriental, la cual nos lleva un poco de tiempo en aprendizaje y vivencias que son cruciales entender, para saber que el conocimiento es universal y que no se trata de seguir ciegamente dogmas o creencias, sino mirar la perspectiva de ambas y tener un concepto propio, enriqueciéndose con nuestros aportes y teniendo en cuenta,



nuestras limitaciones o barreras mentales, que muchas veces no permiten analizar con objetividad.

Por lo tanto, te invito a que puedas emitir tu propio concepto, a estar de acuerdo o no y a manifestarlo de manera respetuosa, puesto que ninguno de nosotr@s tiene la verdad absoluta, ya que estamos construyendo o reconstruyendo algunas “supuestas verdades, que nos vendieron anteriormente” y por ello es trascendental descubrir **¿quién eres tú?** y **¿con cuáles opciones te quedas y con cuáles no?**... Así mismo, se propone que de manera argumentada, sea citando a un autor@ o a una experiencia de tu vida puedes expresarlo, ya que lo más importante no es el cúmulo de conocimientos, sino lo que tú haces con lo que aprendes y ésto **¿cómo te ayuda a ti?** y **¿cómo ayuda al mayor número de personas?** Para que entre todos contribuyamos a formar una sociedad más equitativa, solidaria y justa.

Según la referencia de la Asociación Cultural Internacional Nueva Acrópolis, escuela de filosofía y psicología para la vida, la cual imparte programas de Filosofía, dando a conocer las más importantes escuelas de filosofía y la aplicación práctica de estas enseñanzas, que integran oriente y occidente haciendo un recorrido por todas las civilizaciones de la historia y promoviendo un compromiso social acorde a nuestro tiempo. Básicamente se enseñan los valores de una ética universal que unifica a los seres humanos, sin distinción de credos religiosos, culturas o costumbres. Se describe a sí misma como una escuela a la manera clásica, utilizando como vía de acceso el conocimiento de sí mism@, para lograr la realización tanto individual como colectiva.



Fuente: <https://www.acropolis.org/es/escuela-de-filosofia>

Nueva Acrópolis celebra el Día Mundial de la Filosofía en Brasil en 2013.

La Escuela de Filosofía a la manera clásica de Nueva Acrópolis se inspira en la poderosa tradición platónica para promover la Filosofía como modelo de vida, que se apoya en el conocimiento y el desarrollo de las cualidades de cada ser humano.

Esta escuela desarrolla un programa de estudios común para todos los países, impartido en niveles sucesivos. Se trata de una actualización de los conocimientos tradicionales de Oriente y Occidente que, de acuerdo con el humanismo clásico, relaciona ciencias, artes y filosofías.

Básicamente se parte de una filosofía natural, donde es importante el autoconocimiento para aprender el arte de vivir, teniendo en cuenta que la vida es un enigma y que el ser humano está inmerso en un cosmos o macro ambiente, donde hay algunos principios universales, que se deben tener en cuenta para realizarse tanto como persona como profesional.

Igualmente el recorrido, por las diferentes culturas inicia por la sabiduría de la antigua India, en donde se habla del despertar de la conciencia de cada uno de nosotr@s y de la guerra interior que cada uno vivimos con nuestros pensamientos, sentimientos y emociones que están en nuestro interior y que salen en forma de palabras y acciones, con influencias positivas o negativas, las cuales marcan un derrotero a seguir.



Se continúa con las profundas reflexiones y enseñanzas de la filosofía del Tibet y se hace referencia a dos textos muy importantes, claves en esta cultura, a saber: la voz del silencio, un texto de Helena Pretovna Blavatsky (H.P.B.) y el libro de los preceptos de oro, el cual se refiere al simbolismo que tienen todas las religiones que existen en el mundo y el dilema del problema de la felicidad que no la encontramos y que la buscamos fuera de nosotros, en las cosas materiales, en los bienes, en las personas, etc..

Luego se habla de la filosofía budista, teniendo como parte central la vida y las enseñanzas de Siddhartha Gautama, descubriendo que la raíz del sufrimiento del ser humano es el apego, ya que nos aferramos a todo lo que nos rodea en aras de obtener un beneficio, satisfacción o placer, que nos puede conducir a conflictos internos y externos, si no lo sabemos manejar.

Con la sabiduría china, se habla de Confucio, entendiendo la ética como fundamento del orden social. Igualmente Lao Tsé, con su enseñanza sobre la conquista de la armonía, en el sentido de proporcionar equilibrio al ser humano.

Seguidamente el viaje se continúa con el antiguo Egipto, que nos convoca a pensar en el sentido de la vida y de la muerte, entendida ésta como parte de la vida y que todos vamos a realizar este proceso de vida y de muerte.

Ya ubicándonos en Grecia, con los grandes filósofos, más conocidos por nosotros como Sócrates, cuya frase lo inmortalizó: **“conócete a ti mismo”** y a partir de allí se proyecta la filosofía como ciencia del conocimiento. Él era hijo de una mujer humilde que se desempeñaba como partera (ayudaba a nacer a los bebés) y solía comparar el trabajo de su madre, con lo que él hacía y decía que mientras su madre ayudaba a dar la vida (luz) a un bebé, él proporcionaba a la gente la posibilidad del autoconocimiento, como una luz para alcanzar la verdadera sabiduría.



Para los griegos, el ser humano estaba constituido por una parte física (cuerpo), unas emociones y un espíritu, mientras que en oriente (específicamente en la antigua India), ampliaron un poco más este proceso y comentaban que somos maravillosos pero muy complejos y nos cuesta un poco armonizarnos con nosotros mism@s, ya que estamos en permanente contradicción.

Lo denominaron la constitución septenaria y se expresa en siete aspectos, que de manera general, se va a explicar cada uno tal cual lo observan en la gráfica siguiente. Ellos son: realidad física o sea un cuerpo que está compuesto por todos nuestros sistemas óseo, muscular, nervioso, etc. y nuestros sentidos, el cual a veces descuidamos o cuidamos en exceso llegando a vanidades exageradas o a enfermarse con el concepto de belleza (que está en nuestra mente) que manejamos, entonces nos quitamos o colocamos, de acuerdo a lo que maneja el mercado con respecto a la belleza de la mujer, o lo que debe tener un hombre según lo que dicte la sociedad, sometiéndose a todo tipo de cirugías, ya que no estamos conformes con lo que vemos.

El siguiente escalón se refiere a lo que ellos denominaban como energía vital que es la energía que nos mueve, que nos dinamiza, que nos da la vida, por ejemplo todos los signos vitales, como el pulso y la respiración. De alguna manera actualmente también se habla de que todos somos energía, incluso el dinero y el tiempo se consideran energía que es importante mantener trabajando para nosotros y no en nuestra contra.

Se continúa con el mundo de las emociones y sentimientos, que es todo aquello que nos mueve y nos conmueve, por ello observamos personas que son sensibles, otras irritables y algunas más tranquilas. Actualmente se ha comprobado que elegimos una pareja y compramos por emoción y generalmente tomamos decisiones basadas en ellas, en la mayoría de las veces perjudicandonos, ya que tienen una raíz muy instintiva y se ha producido mucho dolor y se ha llegado a guerras por un insulto entre gobernantes, o se han roto



familias y parejas porque no supimos gestionar este tipo de emociones. De allí la importancia de aprender inteligencia emocional en la familia y en la escuela.

Se concluye el cuadrado inferior tal como lo ven en la gráfica, con lo que ellos denominaron mente de deseos, que la calificaron como concreta o egoísta porque en ocasiones no hay claridad en nuestra mente, ni equilibrio ni tranquilidad y generalmente confundimos todo a raíz de una mente intranquila y desequilibrada, llegando a la locura en ocasiones. Algunos la denominan: “la loca de la casa” y que si queremos mejorar debemos domarla como se hace con un caballo brioso, afirman. Por lo anterior es importante detectar quién gobierna a quién. También en ocasiones somos demasiado racionales y valoramos a las demás personas en este sentido.

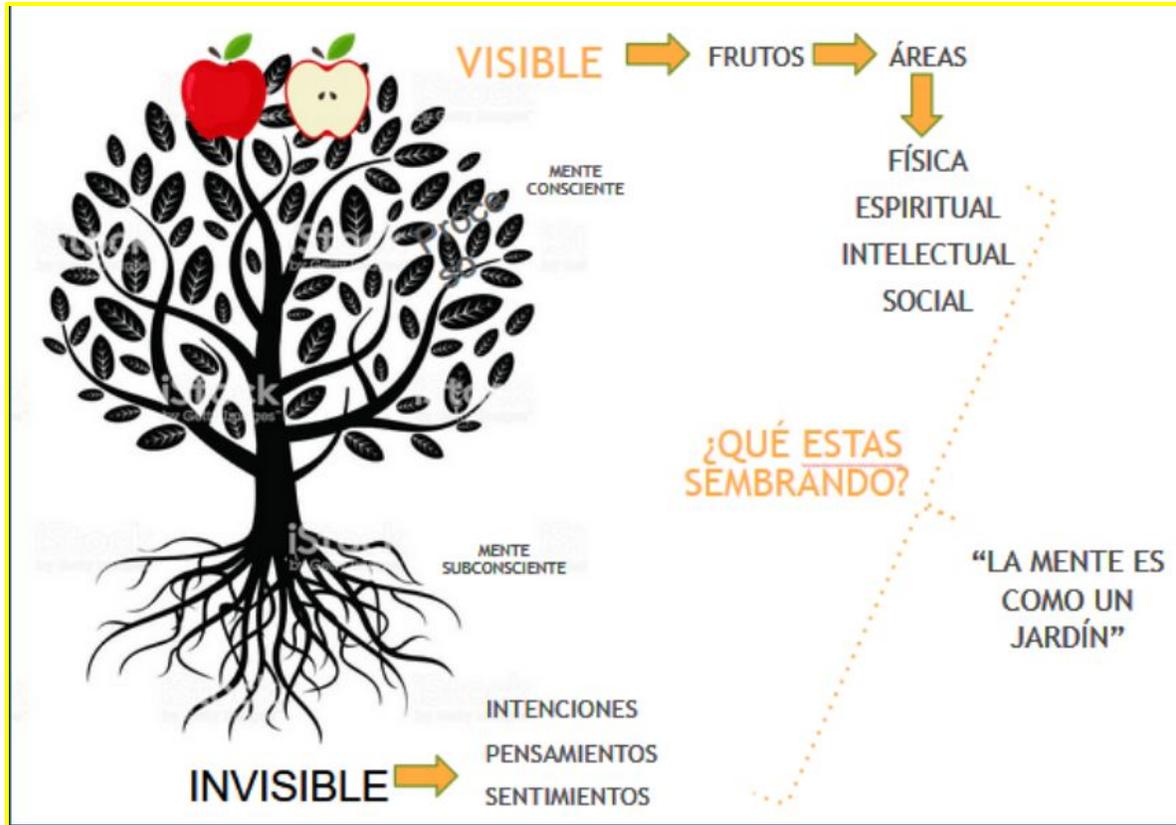
Valoran el hecho que todos somos seres pensantes y que nuestra vida está en función de lo que pensamos. Expresan que prácticamente todas las religiones o códigos morales hablan sobre el control de tu pensamiento y que él cambia la mentalidad e inicia un cambio en la vida.

La sugerencia entonces, es enseñar a los niños a pensar, ya que muchas veces nosotros, las mamás nos aterra que el niño coma algo dañino y hacemos algo al respecto, pero a veces no hacemos nada cuando el niño está errado en sus emociones o no las expresa o en su pensamiento porque no se nos ha enseñado a pensar y a sentir...

¿Cómo pensar? Es todo un desarrollo de ideas claras y tener un panorama ajustado a la realidad, para evaluarla y de esta forma enrutarnos en nuestra vida, ya que tomamos decisiones mejores si tenemos una clara reflexión en nuestra mente, no es cuestión sólo de leer en cantidades y adquirir muchos conocimientos, porque cada vez descubrimos que nos falta más para saber, sino que es la aplicación en la práctica sobre lo que aprendes y cómo lo relacionas con lo que eres y con cuál es la dirección y sentido de tu vida. Es mirar alternativas,



seleccionar las mejores en pro del bien tuyo y de la comunidad que te rodea, es entender lo que está pasando y actuar con ética y valores en consecuencia.



Fuente:Propia

En la parte superior se observa un triángulo que tiene tres partes, una de ellas es la mente pura, que se refiere al altruismo, referido a la conducta humana y es definida como la atención y servicio desinteresado por los demás como personas, animalitos y madre naturaleza, es decir se amplía el radio de acción a todo lo existente en el universo. Es contrario al egoísmo. Podemos observar actualmente algunas personas que se han destacado en esta parte, como la madre Teresa de Calcuta, Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, entre otros.



Seguidamente la intuición, como una etapa de más profunda percepción, llamada en ocasiones sexto sentido, atribuido a la mujer que puede leer la realidad en los ojos de su hijo, pero que mal orientada nos puede conducir a fanatismos irracionales.

Ellos la atribuían a seres especiales que venían con un legado especial para inspirar a otras personas o comunidades, por ello se ubica como iluminación, citando a algunos líderes religiosos que han impactado a millones de personas y que aún continúan con muchos seguidores. Igualmente aquí se pueden ubicar los pensadores como los grandes filósofos altruistas que le han dejado un legado a la humanidad y le hacen reflexionar.

Actualmente se consideran cinco como las religiones que están catalogadas como tales y ellas son las siguientes: cristianismo, islam y judaísmo y religiones indias el budismo, hinduismo y jainismo, consideradas como las principales y las que más seguidores tienen.

Y se concluye el triángulo con la voluntad, llamada también chispa divina, acción por deber, considerada como el verdadero yo, la esencia, el verdadero motor que está dentro de sí y que motiva a seguir adelante a pesar de la adversidad.



CONSTITUCIÓN SEPTENARIA

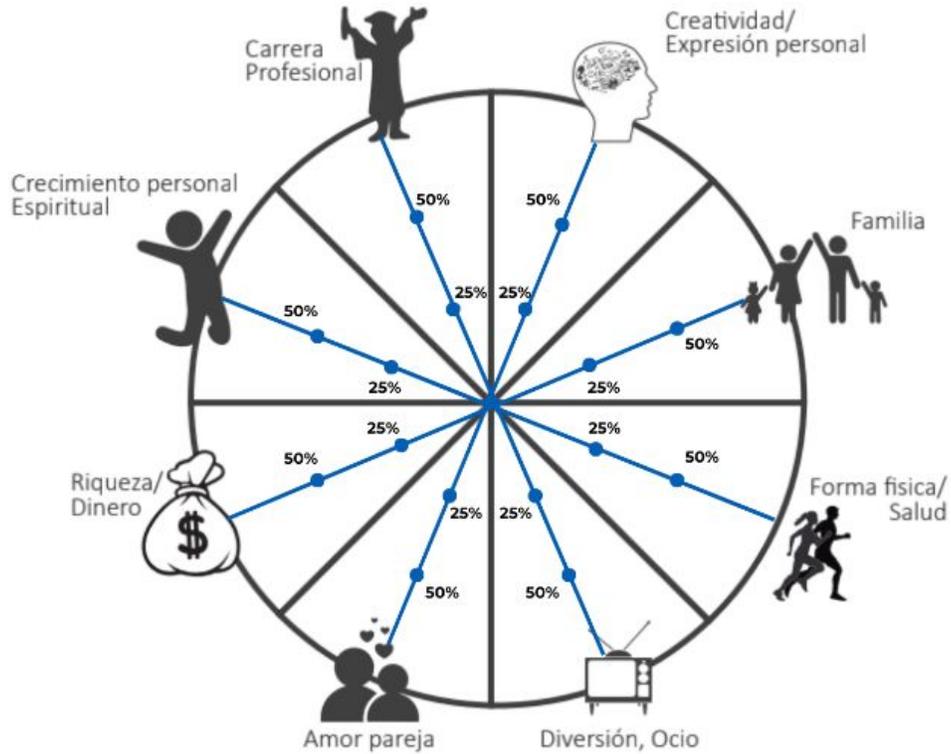


Fuente: https://www.google.com/search?q=la+constitucion+septenaria+de+nueva+acropolis&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=8owX9X4Emq0A0M%252Cq3AEsm0jes25LM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kQ8uttTodrgwqlgnxLH3JvJy9MyA&sa=X&ved=2ahUKEwin0_W97KPtAhWvVN8KHWstCH8Q_h16BAgEEAc#imgrc=QF9kIF_JSusw6M

Para concluir este proceso es importante analizar la siguiente gráfica denominada la rueda de la vida, como una herramienta muy eficaz para identificar las diferentes áreas de la vida y establecer el porcentaje de autoconocimiento con respecto a estas gráficas, con ello identificamos gráficamente sobre lo que está pasando en tu conocimiento de ti mismo y de tus diferentes áreas para priorizarlas y dedicar y luego colocar las metas respectivas. También ayuda a entender en dónde, en qué áreas tienen un conflicto por mirar, para aprender a aprender, aprender a desaprender y a establecer límites.



La rueda de la vida



Fuente: Desusto Grupo Planeta-www.edicionaesdeusto.com



EJERCICIO PRÁCTICO

Te invito a realizar de manera mental y escrita el siguiente ejercicio:

1. ¿Quién soy yo?
2. ¿Qué no me gusta de mí? debilidades, prejuicios , condicionamientos
3. ¿Qué me gusta de mí?
4. ¿Cuáles son mis aspectos oscuros, como resentimientos, odios, deudas emocionales por cobrar o por pagar a nuestro padres, hermanos, pareja, expareja, etc
5. ¿Cuáles son mis talentos?

Igualmente te sugiero realizar la siguiente lectura denominada

PARA REFLEXIONAR....

EL ARTE DE HACER PREGUNTAS

¿Cuál es la pregunta que te haces cuando te encuentras ante un problema o una situación difícil?

Tu cerebro es más poderoso que una sofisticada computadora a tu servicio. Él responde con precisión a la forma cómo te hablas a ti mismo y a las preguntas que te haces. Si te preguntas:

"¿Por qué soy siempre tan estúpido?", de inmediato tu mente te dará los argumentos que serán una respuesta satisfactoria.

"¿Por qué tengo tan mala suerte?", entonces tu mente te recordará todas las razones para sentirte desafortunado. O te enfocas en los aspectos difíciles y desagradables de tu vida.

Si en cambio te preguntas: "¿Qué hice mal?" o "¿Cómo hago para no repetir este error?", tu mente te ayudará a encontrar una salida constructiva. Los científicos e investigadores del comportamiento han determinado que las personas que logran



mejores resultados se hacen ciertas preguntas ante las situaciones difíciles. Te puedes hacer preguntas que te debiliten o preguntas que te fortalezcan

Si ante un problema eliges alguna o varias de las siguientes preguntas, crearás confusión y emociones dolorosas. Ejemplos de preguntas que debilitan:

"¿Por qué a mí?"

"¿Por qué tengo tan mala suerte?"

"¿Por qué a mí todo me sale mal?"

"¿Por qué le caeré mal a la gente?"

"¿Por qué a mí nadie me quiere o me comprende?"

"¿Por qué a mí me cuesta tanto aprender?"

"¿Cuánto me durará mi mala suerte?"

"¿Por qué a mí nunca me tienen en cuenta?",

"¿Por qué no me valoran?" o "¿Por qué a nadie le importa lo mío?"

Todas éstas son preguntas que te inducen a generalizar o exagerar lo difícil y sobre todo a desconocer o menospreciar tus cualidades y recursos. Además notarás cómo las respuestas a estas preguntas te dificultará la resolución de cualquier problema y, por encima de todo, generarán en ti autocompasión, aislamiento, culpa y resentimiento.

Lo peor de todo, es que te sentirás sin poder ante esa adversidad específica. Si en cambio eliges hacerte preguntas empoderadas o asertivas, tu mente se enfocará en lo que depende de ti, te ayudará a definir tu problema y tus recursos de una manera más constructiva.

Estas preguntas te ayudarán a sentirte más fuerte y optimista, con más control en tus resultados. Ejemplos de preguntas con poder:

"¿Cómo puedo salir fortalecido de este problema?"

"¿Qué hice mal?" "¿Qué error cometí?"



"¿Cómo puedo aceptar a esta persona o situación tan complicada?"

"¿Cómo puedo ganar el apoyo hasta de los más renuentes?"

"¿En qué áreas tengo que prepararme mejor?"

"¿Qué lección me deja este problema?"

"¿Cómo hago para no repetir el mismo error?"

"¿Qué cualidades o recursos tengo que me ayudarán a encontrar una salida?"

"¿Qué tiene de positivo esta situación?"

Te invito a observar el poder de tus preguntas, a estar más consciente de tu propio lenguaje interior y a disfrutar de las diferencias. Sólo por hoy elige pensamientos y emociones positivas. Notarás la diferencia.

Busca dentro de ti mismo, ahí está el manantial del bien, tanto más inagotable cuanto más se profundiza.

Marco Aurelio

FUENTE: NUEVA ACRÓPOLIS



BIBLIOGRAFÍA

Gillham L., Heber. "Cómo ayudar a los niños y jóvenes a aceptarse a sí mismos y a aceptar a los demás". Editorial Paidós. 1991. (3ª ed.)

Hart Louise. "Recupera tu autoestima". Ediciones Obelisco, Barcelona. 1998.

Tierno Bernabé. "Psicología práctica de la vida cotidiana". Edic. Temas de Hoy SA, Madrid, 2001.

Alcántara, José A. "Cómo educar la Autoestima". Barcelona, Edit. CEAC S.A. 1993.

Bonnet, Vicente J. "Sé amigo de ti mismo manual de autoestima", España. SAITERRA E. (1996).

Branden, N. "Cómo mejorar su autoestima". México. Edit. Paidós. (1993).

Mckay ,M.y Fanning ,P. "Autoestima: Evaluación y mejora". Barcelona.

Ed.Martinez. ROCA.SA. - Shibutani, T. (1971). Psicología social y psicología. Buenos Aires, Paidós.

Beauregard, L., Bouffard, R. y Duclos, G. (2005). *Autoestima: Para quererse más y relacionarse mejor*. Madrid, España. Narcea Ediciones.

Herrera, D. (2002). *La persona y el mundo de la Experiencia*. Bogotá, Colombia: Tecnopress ediciones Ltda.



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR DEL CAUCA
Institución Pública de Educación Superior

Louise L. y Carwin, L. (1991). *El poder está dentro de ti*. Barcelona, España: Ediciones Urano

Quintás, A. y Villapalos, G. (1997). *El libro de los valores*. Barcelona, España: Editorial Planeta.

Riso, W. (1996). *Deshojando margaritas*. Bogotá, Colombia: Editorial Norma.

Riso, W. (1998). *De regreso a casa*. Bogotá, Colombia: Editorial Norma.

Savater, F. (1992). *Ética para amador*. Barcelona, España: Ariel.

Savater, F. (2003). *El valor de elegir*. Barcelona, España: Editorial planeta

Stephen, R. (2003). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. La revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós

Cuaderno de Ejercicios, corte I, II y III. Orientadora: Ma. Esperanza Collazos Zúñiga