

Herramientas para Desaprender y Aprender[©]



(desaprenderyaprender.com)

Proyectos para comprensión, aplicación y desarrollo de la Herramienta:

Conocerse

Proyecto 37.1

Conocerte a través del sufrimiento.

Referencia: Apunte No.1, Habilitadores de conocimiento y práctica básicos.

Proyecto 37.2

Tu idea de un mapa de conocimiento sobre ti mismo.

Referencia: Apunte No.2, Habilitadores de Aplicación.

Proyecto 37.1

Conocerte a través del sufrimiento.

Referencia: Apunte No.1, Habilidadadores de Conocimiento y práctica básicos.

1. **Premisa:** En el me repunte se mencionó el planteamiento de Yubal Noah Harari quien dice: “la gran pregunta que enfrentan los humanos **no es cuál es el significado de la vida sino más bien como paramos el sufrimiento**. Cuando renuncias a todas las historias de ficción puedes observar la realidad con mucha mayor claridad que antes, y si realmente conoces la verdad acerca de ti mismo y acerca del mundo, nada puede desconsolarte”.

2. **Objetivo:** identificar qué aspectos de ti mismo conoces mejor (ideas, creencias, actitudes, prejuicios, valores, virtudes, emociones, etc.) a partir de haber experimentado o haber sido testigo directo en algún amigo o ser querido de una situación que implicó sufrimiento (físico, emocional).

1. **Necesitarás:** tu cuaderno de notas y tiempo para recordar y reflexionar en momentos o procesos en tu vida que han representado para ti, o para personas cercanas a ti una experiencia significativa de sufrimiento.

2. **Actividades por realizar, máximo 2 horas de dedicación efectiva.**

Primera: describe en tu cuaderno en qué consistió la situación o problema que significó una etapa de sufrimiento para ti o para alguien cercano; explica brevemente por qué consideras esta experiencia significó efectivamente sufrimiento para ti directamente o como testigo de ello.

Segunda: reflexiona y escribe en tu cuaderno en qué aspectos específicos de tu persona (ideas, actitudes, maneras de reaccionar, valores, etc.) fueron diferentes a partir de esa experiencia de sufrimiento.

Tercera: anota en tu cuaderno de qué manera mejoró el conocimiento de ti mismo a partir de esa experiencia.

5. **Rubrica:** una vez concluidas las tres actividades de este proyecto, evalúa tu nivel de habilitación en el conocimiento de ti. Para cada uno de los enunciados en la tabla, **responde en el recuadro a la derecha calificándote de 1 a 4 puntos**, considerando que:

1 = No lo hice o hice una mínima parte.

2 = Lo hice parcialmente, aunque de manera deficiente o insuficiente.

3 = Lo hice casi completamente, aunque con algunas deficiencias.

4 = Lo hice de manera completa, con brevedad, claridad y sustento a mis propuestas.

1. Llevé a cabo las tres actividades de este proyecto , tomando en cuenta las explicaciones y ejemplos que se presentan en este Apunte.	
--	--



<p>2. Logré entender con claridad para que me puede servir la herramienta de conocerte, tomando en cuenta objetivos personales importantes.</p>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------

6. **Sugerencias al concluir este proyecto:**

Primera, Revisa experiencias tuyas en el uso de esta herramienta y pregúntate qué tan importante ha sido en distintos momentos de tu vida.

Segunda, una vez concluido el proyecto, formula una o más conclusiones que sean directamente relevantes a tu experiencia personal en la aplicación de esta herramienta. Piensa cómo la aplicarías en combinación con otras de las herramientas para desaprender y aprender.

Tercera, conserva tu cuaderno con las anotaciones de este proyecto. Pudiera ser interesante que en algún momento vuelvas a ver este apunte en video para complementar la información que ahora tienes sobre tu capacidad para conocerte.



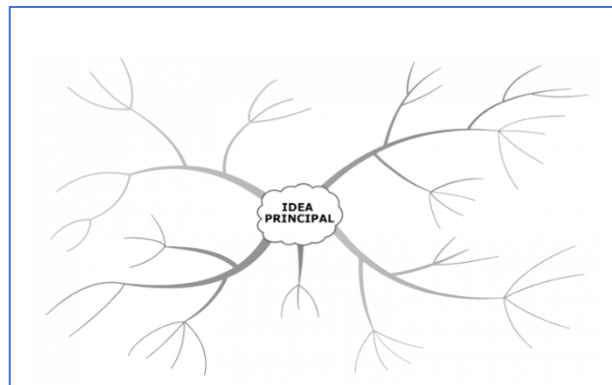
Proyecto 37.2

Tu idea de un mapa de conocimiento sobre ti mismo.

Referencia: Apunte No.2, Habilitadores de Aplicación.

1. **Premisa:** en el segundo apunte se propone que este mapa es un instrumento didáctico para visualizar de una manera rápida y sintetizada diferentes aspectos relevantes en el conocimiento de tu persona. El modelo de un mapa mental puede servir para plantear el contenido de estos aspectos, comenzando por los rubros o temas principales en los que enfocarás tu atención, quizás porque consideras necesario hacer cambios. El mapa no tiene porque ser exhaustivo, sino más bien enfocado al énfasis de temas claves, que desde luego se modificarán, o incluso serán eliminados del mapa, para dar paso a otros temas.
2. **Objetivo:** elaborar un primer esquema de lo que pudiera ser un mapa de conocimiento sobre ti mismo, tomando en cuenta los planteamientos formulados en los dos apuntes correspondientes a esta herramienta.
3. **Necesitarás:** tu cuaderno de notas, algún modelo de mapa mental o conceptual (véase la gráfica en esta página).
4. **Actividades por realizar, máximo 2 horas de dedicación efectiva.**

Primera: dibuja en tu cuaderno de notas un esquema parecido al de la gráfica. En cada una de las ramas principales escribe el nombre de un área que sea importante para el conocimiento de ti mismo. Puede ser relativa a cualquier aspecto de tu pensamiento, actividad cotidiana, experiencias previas, etc. Trata de ser específico.



Segunda: para cada una de las ramas principales anota aspectos que formen parte de las áreas o temas, a fin de enfocar y mantener tu atención sobre dichos temas.

Tercera: tu cuaderno escribe un comentario breve sobre cada uno de estos aspectos, pensando sobre todo en cambios que haya habido en tu persona como resultado de comparar lo que pensabas o sentías en relación con cada uno de ellos a través del tiempo.

5. **Rubrica:** una vez concluida la actividad indicada para este proyecto, puedes evaluar tu nivel de habilitación en esta herramienta. Para cada uno de los enunciados en la tabla, **responde en el recuadro a la derecha calificándote de 1 a 4 puntos**, considerando que:

1 = No lo hice o hice una mínima parte.

2 = Lo hice parcialmente, aunque de manera deficiente o insuficiente.



3 = Lo hice casi completamente, aunque con algunas deficiencias.

4 = Lo hice de manera completa, con brevedad, claridad y sustento a mis propuestas.

1. Lleve a cabo la actividad de este proyecto, tomando en cuenta las indicaciones sugeridas.	<input type="checkbox"/>
2. Incluí Aparte de las anotaciones en mi cuaderno, aspectos que pudieran mejorar en la herramienta de conocerte a ti mismo.	<input type="checkbox"/>

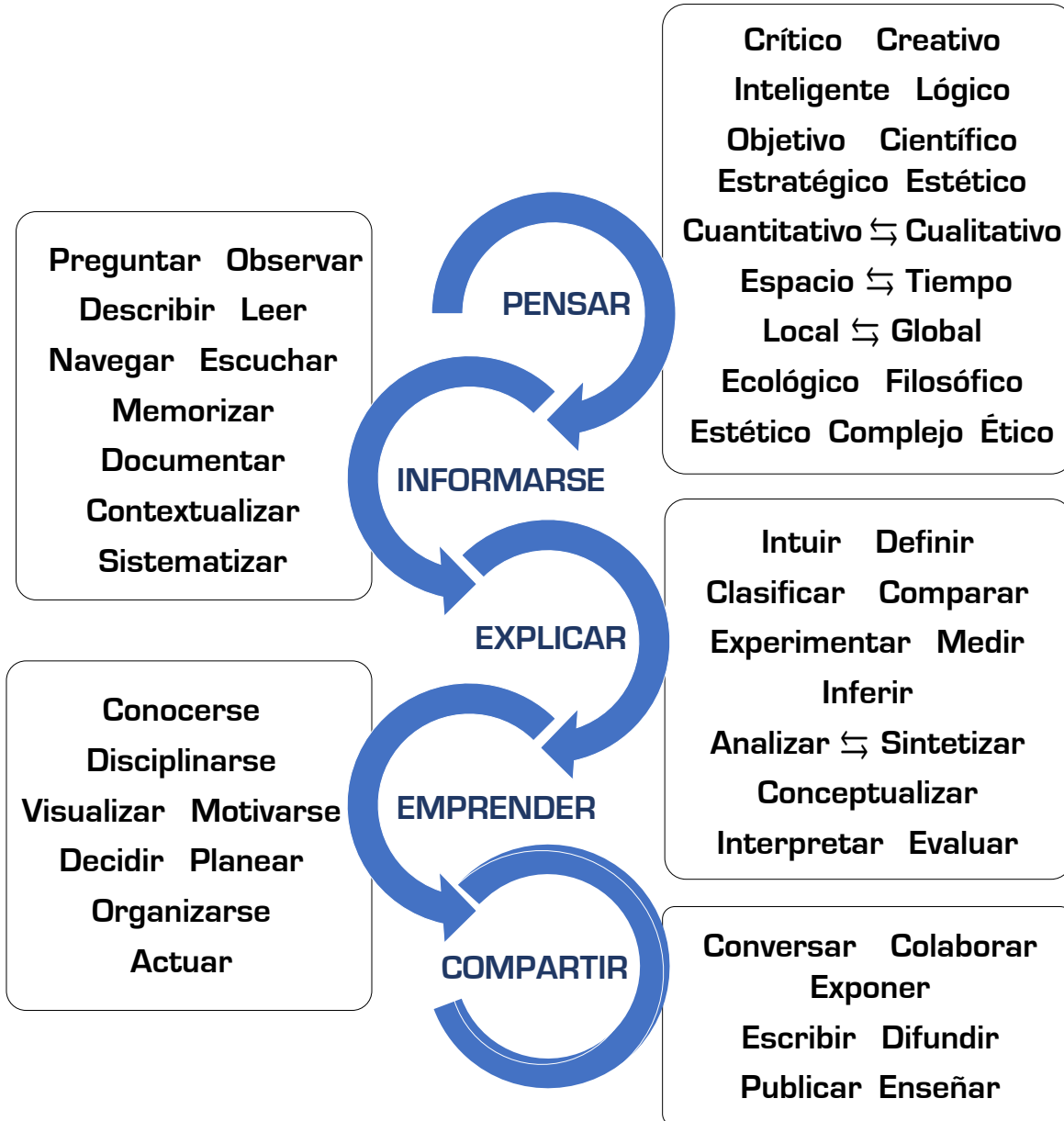
6. Sugerencias al concluir este proyecto:

Primera, escribe en tu cuaderno posibles usos de esta herramienta, en combinación con otras del mapa de Herramientas para Desaprender y Aprender.

Segunda: Sugiere y lleva a cabo ejercicios conocimiento sobre ti mismo que estén a tu alcance. Analízalos a la luz de los criterios de aplicación planteados en este segundo Apunte.



Mapa General de las Herramientas para Desaprender y Aprender



©HDA, 2000-2020

©2000-2020 Herramientas para Desaprender. Los contenidos en cualquier formato y el diseño de Herramientas para Desaprender se difunden bajo los principios internacionales de Acceso Abierto, lo que significa: primero, que son libres de costo para quienes deseen consultarlos; segundo, que está prohibido su uso comercial para cualquier fin o modalidad; y tercero, que su copia o reproducción parcial o total, por cualquier medio requiere de autorización expresa.

