



## AUTOAPRENDIZAJE

Nombre:

Curso.

### Trabajo de Filosofía.- Psicología cognitiva

Objetivo.- Interiorizar al educando en una de las técnicas elementales de auto-comprensión y desarrollo personal.

#### El autoanálisis o introspección.

Constituye uno de los principales métodos utilizados por los psicólogos y profesionales afines, para propiciar el conocimiento de las personas. Para muchos pensadores humanistas, representa el sustrato sólido sobre el cual construir la identidad del ser humano.

La introspección implica, sin dudas, una inspección de la mente o consciencia sobre sí mismo (a), sobre sus propios contenidos, es la capacidad de todo ser humano de reflexionar acerca de sus propias ideas, con el fin de lograr un creciente conocimiento y comprensión de sí mismo.

No obstante, algunos psicólogos y pensadores se muestran reticentes respecto al uso de la introspección como recurso valioso y efectivo de posibilitar un adecuado y exhaustivo conocimiento interno.

Lo anterior, se produciría por los siguientes motivos:

- a) Debido a que se tienen presente sólo los aspectos concernientes a la consciencia o situaciones susceptibles de ser comprendidas racionalmente, existiendo una variedad de instancias no necesariamente conscientes. En este punto, se consideran, por ejemplo, a la existencia del inconsciente (principalmente, por el psicoanálisis), donde “residen” ideas, anhelos o deseos reprimidos o desconocidos.  
Por otra parte, también intervienen en nuestra vida (en su conformación y desarrollo), acciones derivadas de la voluntad, el comportamiento, la herencia y/o el medio ambiente, entre otras.

- b) Porque es muy difícil que toda persona llegue a adquirir un amplio conocimiento de sí mismo, pues carece de la suficiente idoneidad analítica y mental para comprenderse a sí mismo. Forzosamente, se requiere la dirección o asistencia de especialistas (psicólogos, psiquiatras, filósofos existenciales u otros similares.
- c) Porque los principios en los cuales se fundamenta la introspección, son más bien de carácter moral y religioso que psicológico, por ejemplo, la máxima “Conócete a ti mismo “.

Por lo pronto, teniendo presente la observación señalada, podemos avanzar en la temática del autoanálisis o introspección, indicando algunas de las formas de concretar esta actividad cognoscitiva:

1. La serenidad o calma interior, consiste en retirarse – en cierto modo – del mundo, para adentrarse en sí mismo, en sus contenidos y en su concepción acerca de la realidad. Ortega y Gasset, la denomina “ensimismamiento “, vale decir, recogerse en sí mismo, con el fin de depurarse a interiormente y regresar al mundo exterior con nuevas y mejores ideas y disposición personal. San Agustín, la concibe como “la chispa divina que precede a toda creación “.
2. La propuesta del psicoanálisis, se aleja al paciente del mundo exterior, con el fin que pueda volverse sobre sí mismo, sobre sus propios contenidos mentales. Esto se hace con la ayuda de un especialista que le dirige en el sendero del encuentro consigo mismo.  
El psicoanálisis permite comprender las actitudes y comportamientos del presente, como manifestaciones transformadas o substitutivas del pasado (en especial, aquel de época infantil).

Ahora bien, las dos instancias descritas, son técnicas o métodos propiamente psicológicas, sin embargo, existen otras que si bien no son científicas, pueden ayudar – en algunos casos – al conocimiento de la interioridad personal. Entre estas, podemos mencionar las siguientes:

- a) La meditación trascendental, que es una forma en que el individuo puede ordenar o reorganizar su existencia, alejándose – por breves o largos momentos – de la realidad concreta. Es una forma de relajación, reflexión, sugestión o autosugestión que permite

interiorizarnos cada vez más en nosotros mismos, para fortalecernos en un mundo distante, calculador y nebuloso.

- b) La confesión católica, es una introspección en el plano básicamente moral, es decir, si un individuo carece de orden en su vida y en sus actividades, busca hallarlas a través de los consejos de un sacerdote. El sujeto se confiesa, porque – al examinar sus actos – cree haber cometido un error o pecado ante los ojos supuestamente divinos.
- c) La oración, es también una forma de meditación. Pero – a diferencia de la confesión – se busca un encuentro personal con Dios, que le permita reordenar, enriquecer y proyectar positivamente su existencia.

### Cuestionario

Responda, de manera fundamentada, las interrogantes siguientes:

1. ¿Cuál es la importancia del Autoconocimiento?
2. Examina la siguiente inscripción habida en el oráculo de Delfos (Grecia, siglos V y anteriores A.C.): “Conócete a ti mismo y conocerás el universo y a los dioses “.
3. ¿Con cuáles de los modos de autoanálisis o introspecciones referidas, te muestras más acorde? ¿Por qué?

