

Especialización en Neurociencias y Psicología Cognitiva 2019

Actividad de Aplicación Nro 4

---

La intención con esta actividad es identificar momentos internos de disonancia cognitiva en donde podemos incurrir en un autoengaño para poder volver a encontrar la coherencia interna y resolver la disonancia de manera habilitante.

Consigna: Identificar ejemplos personales en donde se sientan incongruentes entre su comportamiento y lo que se dicen o desean hacer. (al menos 2 ejemplos por equipo de algunos de los miembros del mismo)

Ejemplo: me digo que voy a hacer o dejar de hacer algo y luego mi accionar hace lo contrario.(en la relación con otros, con la salud, con el deporte, con uno mismo,etc.)

1. Cual es el comportamiento incoherente que percibo en mí? (lo que me genera disonancia cognitiva)

Me digo que:

.....  
.....

Y hago:

.....  
.....

2. Lo que me digo para justificar mi accionar es (Detalle autoengaño):

.....  
.....  
.....  
.....

3. La acción concreta que resolvería la disonancia es: :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. Que valor subyace a la acción que quiero lograr?

.....  
.....  
.....  
.....

5. Si no encontré valor subyacente a esa acción, que cambio en mis creencias o valores realizaré?(completar solamente este punto si no se encontró valor en el anterior)

.....  
.....  
.....  
.....