

La identidad personal

TEMA 2

PLAN DE FORMACIÓN DE LA PROVINCIA DE LOYOLA

AREA 1: CONOCIMIENTO PERSONAL TEMA 2: LA IDENTIDAD PERSONAL

Presentación del módulo

■ Objetivo:

Facilitar el proceso de reflexión sobre la identidad personal

■ Metodología:

Experiencial y Reflexiva

■ Contenidos:

- ◆ *¿Que es la identidad personal?*
- ◆ *La identidad en el marco del ciclo vital*
- ◆ *Diferentes formas que resolver la formación de una identidad propia*
- ◆ *Aspectos valorativos y propositivos en la construcción y vivencia de la propia identidad*

¿QUÉ ES LA IDENTIDAD PERSONAL?

TRABAJO PERSONAL: ENSAYO AUTO-DESCRIPTIVO

- Actividad individual y confidencial
- No es necesario entregarlo o compartir su contenido
- Tarea: escribir un ensayo para dar respuesta más completa posible a la pregunta:

¿Quién, qué y cómo soy yo?

- Extensión y contenido totalmente libre: sin esquema prefijado
- Tiempo: 40 minutos

PRIMERA CHARLA: ¿QUÉ ES LA IDENTIDAD?

- Diversidad de disciplinas, áreas de conocimiento y enfoques para abordar este tema
- Diversidad de constructos afines en la propia Psicología para hacer referencia a la identidad
- Erik Erikson como ejemplo de una formulación que intenta tener en cuenta los aspectos intrapsíquicos y también los sociales, culturales e históricos
- La identidad del yo es la noción experimentada conscientemente que el individuo tiene de sí mismo

PRIMERA CHARLA: ¿QUÉ ES LA IDENTIDAD?

- Características

- La identidad es un tema central de la vida psíquica
- Nuestra identidad es el resultado de la interacción de múltiples factores
- La identidad supone un sentido de continuidad espacio-temporal
- “Sentirse en casa dentro del propio cuerpo”
- La identidad se configura en la relación con el otro
- La identidad tiene un momento evolutivo en el que adquiere especial trascendencia
- La identidad es “una manera de experimentar accesible a la introspección”

PRIMERA CHARLA: ¿QUÉ ES LA IDENTIDAD?

- Configurada por múltiples elementos
- Elemento clave en el conocimiento personal, la madurez y la propia felicidad.
- *“Las actitudes de algunos siempre me sorprenden. Creo que es increíblemente hermoso que todos seamos diferentes. El otro día, hablando con un amigo, me dí cuenta de que me estaba intentando convencer de que al final todos somos iguales, pero yo no tengo esa opinión. Hay gente que puede parecerse pero nunca habrá alguien igual que yo, si no sería el otro y yo soy yo. Si tuviera el poder de cambiarme no lo haría, ni tan siquiera cambiaría las cosas malas porque puedo aprender con ellas” (Segmento de un ensayo, Suj.138)*

TRABAJO PERSONAL:

IDENTIFICACIÓN DE ELEMENTOS EN ENSAYO PERSONAL

■ Objetivo:

Iniciar la reflexión personal sobre los elementos que constituyen el sentido de la identidad de cada uno.

■ Tarea:

Revisión del material escrito según Guía entregada

■ Guía:

◆ *Criterios: Presencia, Importancia y Razones*

◆ *Elementos:*

◆ *Básicos*

◆ *Espacio-temporales*

◆ *Interpersonales*

◆ *Cognitivos*

◆ *Afectivos y motivacionales*

◆ *Comportamentales*

◆ *Valorativos*

◆ *Otros*

TRABAJO GRUPAL:

IDENTIFICACIÓN DE ELEMENTOS EN ENSAYO PERSONAL

■ Objetivo:

Lograr una visión de conjunto de los elementos clave en este grupo

■ Tarea:

Elaborar tabla resumen con recuento de elementos presentes

■ Herramienta:

Formulario grupal

■ Puesta en común:

- ◆ Datos
- ◆ Conclusiones

SEGUNDA CHARLA: LA IDENTIDAD EN EL MARCO DEL CICLO VITAL

- Identidad como constructo personal dinámico
- Ciclo vital completo como marco de desarrollo de la identidad
- Etapas psicosociales con una tarea psicológica clave y una crisis que resolver.
- Concepto positivo de crisis con dos polos u opciones de resolución
- Coexistencia de los temas en todos los momentos del ciclo vital.

SEGUNDA CHARLA: LA IDENTIDAD EN EL MARCO DEL CICLO VITAL

“LAS OCHO EDADES DEL HOMBRE”

- Confianza básica vs. Desconfianza. ESPERANZA.
- Autonomía vs. Vergüenza y Duda. VOLUNTAD.
- Iniciativa vs. Culpabilidad. PROPOSITO/DETERMINACION
- Laboriosidad vs. Inferioridad. COMPETENCIA.
- Identidad vs. Confusión. FIDELIDAD
- Intimidad vs. Aislamiento. AMOR
- Generatividad vs. Estancamiento. CUIDADO
- Integridad vs. Desesperación . SABIDURIA.

TRABAJO PERSONAL:

IDENTIFICACIÓN DE TEMAS EVOLUTIVOS EN EL ENSAYO PERSONAL Y ESTILOS DE RESOLUCION

- **Objetivo:**

Reflexionar sobre los diversos temas evolutivos

- **Tarea:**

Revisar el ensayo intentando completar la guía entregada

TRABAJO GRUPAL:

IDENTIFICACIÓN DE TEMAS EVOLUTIVOS EN EL ENSAYO PERSONAL Y ESTILOS DE RESOLUCION

■ Objetivo:

Reflexión conjunta de los temas evolutivos (no de su contenido) aportados por cada persona y de los estilos de resolución

■ Tarea:

Completar el formulario con las siguientes preguntas:

- ◆ *¿Cómo se ha experimentado y se valora la realización de esta tarea?*
- ◆ *¿Cuáles han sido los temas que han estado presentes en casi todos los miembros del equipo?*
- ◆ *¿Cuáles han sido los temas que han estado menos presentes?*
- ◆ *¿Han aparecido temas que no se sabía bien dónde incorporar, con que tarea vital estaban más relacionados?*
- ◆ *¿Hemos sido capaces de identificar la actividad exploratoria de cada uno?
¿Se podría señalar algún ejemplo? ¿Hay algún ámbito compartido por varias personas?*
- ◆ *¿Hemos sido capaces de identificar los compromisos vitales?, ¿Se podría señalar algún ejemplo?*

UNA REFLEXION FINAL: DOS PENSAMIENTOS EN ALTO

ASPECTOS VALORATIVOS Y PROPOSITIVOS EN LA CONSTRUCCIÓN Y VIVENCIA DE LA PROPIA IDENTIDAD

- Dos ideas tangenciales a la teoría de Erikson
- Aspectos valorativos de la propia identidad:
 - ◆ *Identidad no es una construcción aséptica*
 - ◆ *Juicio personal sobre quienes somos*
 - ◆ *Aspectos que nos gustan y que no nos gustan*
 - ◆ *Influencia de modelos y valores sociales*
- Aspectos propositivos:
 - ◆ *¿Es posible cambiar?*
 - ◆ *Libertad y voluntad*
 - ◆ *Capacidad de elegir actitudes vitales (V. Frankl) pero también conductas que pueden ir modificando creencias, necesidades, sentimientos y emociones.*
 - ◆ *El conocimiento y crecimiento personal son también una opción vital, parte fundamental del modelo de persona al que nos invita S. Ignacio*

TRABAJO PERSONAL:

ASPECTOS PROPOSITIVOS Y VALORATIVOS EN LA CONSTRUCCION Y VIVENCIA DE LA PROPIA IDENTIDAD

- Objetivo:

Reflexionar sobre los aspectos valorativos y propositivos personales

- Tarea:

Dar respuesta a las preguntas planteadas en el cuestionario

- ¿Qué aspectos valoro más de mí mismo?
 - ◆ Revisar ejercicio inicial de identificación de elementos
 - ◆ Si dejara de ser *qué*, dejaría de ser yo
- ¿Hay aspectos que me gustaría mejorar, cambiar, eliminar?
 - ◆ ¿Cuáles son?
 - ◆ ¿Cómo puedo iniciar esta tarea?

TRABAJO GRUPAL:

- *Aspectos valorativos: reflexiones grupales*
- *Aspectos propositivos: reflexiones grupales.*

“No se puede elegir sabiamente una vida a menos que se atreva uno a escucharse a sí mismo, a su propio yo, en cada momento de la vida”.

A.H. Maslow.