

Construyendo mi identidad personal



Identidad personal y autoestima

Identidad personal



Proceso de intercambio en el que las personas que conviven se muestran, se analizan, se comparan y se aprueban o desaprueban entre si, estableciendo estrategias para logara el reconocimiento social a través de la expresión de ideas, sentimientos, creencias y valores.



Su proceso de constricción



☞ La identidad se va construyendo día a día, desde la infancia, en la convivencia, en el intercambio afectivo que tenemos con nuestra familia, amigos y conocidos; y continua fortaleciéndose a lo largo de la vida.



Preguntas que nos ayudan a buscar nuestra identidad



- ¿Quién soy?
- ¿Cómo soy?
- ¿Quién quiero ser?
- ¿Qué valoro?



Aspectos que conforman a la identidad personal

- ☞ Identidad de Género, esta se refiere a el género que nosotros asumimos ya sea de hombre o de mujer.
- ☞ Identidad Social, se refiere a nuestra familia, nuestra identidad nacional y nuestra identidad étnica.
- ☞ Identidad Física, se refiere a nuestras características corporales.



☞ Identidad Psicológica, se refiere a la forma en la que nos comportamos y cómo somos.

Identidad Moral, se refiere a nuestros valores y los valores del grupo al que pertenecemos.

Identidad Ideológica, se refiere a nuestra forma de pensar

Identidades adolescentes



☞ Siempre estamos mencionando la palabra adolescente pero de verdad sabemos que es??? A lo largo de la historia, muchos científicos han tratado de definir el ciclo vital del ser humano. Y es un poquito mas complicado que nacer, crecer, reproducirse y vivir. Uno de ellos fue Ericsson, que propuso que había 8 etapas en el ciclo vital humano. En cada una de ellas se debían adquirir ciertos sentimientos que quedarían marcados en el individuo a lo largo de su vida. A continuación les diré cuales eran estas etapas.



☞ (0-12 meses) se debía desarrollar la confianza o la desconfianza.



☞ (1-3 años) se debía desarrollar autonomía o vergüenza/duda.





œ (4-5 años) se debía desarrollar iniciativa o culpa.



œ (6-11 años) se debía desarrollar laboriosidad o inferioridad.





∞ (12-18 años) se debía desarrollar identidad o confusión de rol.



∞ (19-24 años) se debía desarrollar intimidad o aislamiento.





❧ (25-64 años) se debía desarrollar generatividad o estancamiento.



❧ (64 en adelante) se debía desarrollar integridad o desesperación.



Sentido de pertenencia a un grupo de edad



El sentido de pertenencia, la sensación de pertenecer a un grupo es un elemento fundamental en la formación la identidad. Durante la adolescencia la pertenencia a un grupo es el escenario perfecto para poder relacionarse, colaborar, opinar y sentirte útil. Pues de esta manera nos volveremos mas positivistas, propositivos y nuestra ideología nos permitirá seguirnos formando. Muchas veces entre iguales suceden conflictos que pueden resolverse mediante una negociación.