

Unidad 2:

La identidad personal

IES Número 1

Curso: 2024/2025

Materia: Formación y Orientación Personal y Profesional

Profesor: Carlos Gómez Barge

Índice

1. La búsqueda de nuestra identidad
2. La adolescencia
3. Conseguir tus objetivos
4. Aprender a realizar un plan

1. La búsqueda de nuestra identidad

La **identidad personal** recoge todo aquello que nos hace ser nosotros mismos frente a los demás.

Es un concepto que abarca cómo nos vemos a nosotros mismos (nuestra **autopercepción**), pero también nuestra personalidad, nuestra relación con los demás, nuestra cultura, etc.

1. La búsqueda de nuestra identidad

1.1. Quién soy, quién quiero ser y quién esperan que sea

Antes de empezar a desarrollar el tema, es importante hacerse tres preguntas:

- Quién soy
- Quién quiero ser
- Quién esperan que sea

A la hora de construir nuestra identidad participan las siguientes cuestiones:

- La percepción que tengo de mí mismo (**mi yo real**)
- Las expectativas que los demás tienen de nosotros (**mi yo social**)
- Los ideales acerca de cómo nos gustaría ser que nos motivan a seguir adelante (**mi yo ideal**)

Es esencial que estas tres esferas estén lo más alineadas posibles, que no haya contradicciones.

1. La búsqueda de nuestra identidad

1.1. Quién soy, quién quiero ser y quién esperan que sea

El **análisis DAFO personal** es una técnica que sirve para realizar las cualidades personales y profesionales de un individuo, como son sus fortalezas y debilidades (variables internas), e identificando cuáles son, además, los riesgos y las oportunidades (variables externas) que ofrece el mercado laboral, entorno...

La finalidad es determinar la situación actual de un individuo y establecer cuál es la posición que pretende alcanzar en el futuro.

1. La búsqueda de nuestra identidad

1.1. Quién soy, quién quiero ser y quién esperan que sea

Variables internas: Se centran en el análisis de cada persona. Dentro de estas distinguimos:

- Debilidades: Responden a cuestiones como: ¿En qué fallamos más que otras personas?, ¿qué actitudes o comportamientos nos impiden alcanzar nuestros objetivos?
- Fortalezas: En este caso, las cuestiones responden a: ¿en qué destacamos?, ¿cuáles son nuestros puntos fuertes?, ¿qué hacemos mejor que otras personas?, etc.

1. La búsqueda de nuestra identidad

1.1. Quién soy, quién quiero ser y quién esperan que sea

Variables externas: Se centran en el análisis del entorno que, a su vez, se subdividen en:

- Amenazas: Consisten en detectar, tanto si hay alguna variable externa que nos dificulte llegar a nuestros objetivos como la competencia que existe dentro de la empresa o los posibles riesgos que existen en el desempeño actual de nuestra labor.
- Oportunidades: Se trata de situaciones o circunstancias externas que pueden ser aprovechadas favorablemente por nosotros.

1. La búsqueda de nuestra identidad

1.2. El enfoque narrativo de la identidad

Autores como Taylor o McAdams afirman que la identidad es, esencialmente, un relato que construimos sobre nosotros mismos.

Es como si fuéramos actores de una película, la película de nuestra vida, de la que somos protagonistas.

Aspectos a considerar:

- Nuestra identidad es dinámica y cambia con el tiempo.
- Lo importante es tener un propósito, lo que va a guiar nuestra conducta y dotará de sentido a la vida.

1. La búsqueda de nuestra identidad

1.3. La dificultad de autoconocerse

Conocerse a uno mismo no es fácil. Algunas de estas dificultades son:

- La introspección puede no ser un buen camino para el autoconocimiento.
- Los motivos por los que hacemos las cosas están a menudo ocultos.
- Necesitamos distanciarnos de nosotros mismos.

Según muchos psicólogos, conocerse a uno mismo es fundamental para ser feliz. Es importante conocer nuestras fortalezas y debilidades.

2. La adolescencia

La adolescencia es el periodo que discurre entre la infancia y la edad adulta. En este momento de la vida tratamos de definir quiénes somos mientras experimentamos grandes cambios físicos, emocionales y cognitivos.

Cambios físicos

Desarrollo de los caracteres sexuales secundarios (voz, vello, órganos sexuales, controlados por las hormonas sexuales).

Cambios emocionales

Importancia de las emociones (ansiedad, tristeza...). Desarrollan su identidad, sufren más altibajos de autoestima...

Cambios cognitivos

Cambios en la forma de recibir y procesar información. Desarrollan la capacidad de pensar de forma más abstracta y crítica.

Cambios en las relaciones sociales

Aprendemos a reconocer las emociones de los demás y tratamos de buscar nuestro lugar en el mundo.

2. La adolescencia

2.1. Cambios cognitivos durante la adolescencia

Los **cambios cognitivos** son aquellos que afectan a nuestra forma de entender y aprender el mundo.

Según Piaget, las personas pasan del pensamiento concreto al pensamiento formal durante la adolescencia. Ideas:

- Durante la adolescencia, los adolescentes desarrollan su capacidad para la lógica.
- Ello es provocado por una razón básicamente biológica, el cerebro cambia.
- Para que estas capacidades se consoliden y desarrollen, deben ejercitarse entre los 15 y 20 años.

2. La adolescencia

2.1. Cambios cognitivos durante la adolescencia

Por otro lado, Vygotsky (psicólogo ruso), que tuvo una gran influencia en la psicología del aprendizaje, llegó a las siguientes conclusiones:

- El hecho que posibilita la transformación del cerebro del adolescente es el **entorno social** y el aprendizaje a partir de otras personas más experimentadas (padres, amigos, profesores...).
- **El pensamiento y el lenguaje están estrechamente relacionados.** Si quieres desarrollar tu capacidad de aprender, debes entrenar tu comprensión escrita leyendo textos más elaborados.

2. La adolescencia

2.2. El desarrollo de la personalidad

Definimos la **personalidad** como aquellos patrones en la forma de comportarnos que son consistentes en el tiempo.

Los rasgos de la personalidad no son constantes, sino que evolucionan con el tiempo y varían según las circunstancias. Algunos autores afirman que la personalidad puede cambiar mucho en función del contexto.

2. La adolescencia

2.2. El desarrollo de la personalidad

A. La personalidad durante la adolescencia

Erik Erikson, que desarrolló la **teoría del desarrollo psicosocial**, sostiene que la personalidad se va conformando a medida que superamos una serie de conflictos clave que van teniendo lugar a lo largo de nuestra vida.

El adolescente debe superar un conflicto clave que él denomina **identidad versus confusión de rol**.

Al mismo tiempo que estamos tratando de descubrir quiénes somos, intentamos cumplir con muchos roles y papeles diferentes. Esto puede hacernos sentir un poco perdidos y dificultar el desarrollo de una personalidad sólida y consistente.

2. La adolescencia

2.2. El desarrollo de la personalidad

B. ¿Por qué nos suceden las cosas? El locus control

Julian Rotter afirmó que, según nuestra personalidad, tendemos a atribuir la causa de lo que nos pasa a factores internos que podemos controlar (**locus de control interno**) o factores externos que no (**locus de control externo**).

Bernard Weiner sugería que a menudo asumimos el locus de control interno para los éxitos, pero el locus de control externo para los fracasos.

Esta actitud, llevada al extremo, puede hacer que desarrollemos muy poca tolerancia a la frustración y que nos cueste mucho conseguir nuestros objetivos.

3. Conseguir tus objetivos

¿Qué es un objetivo?

¿Y un objetivo personal?

¿Qué objetivos personales tenéis?

3. Conseguir tus objetivos

A. ¿Por qué es tan difícil conseguir lo que nos proponemos?

El porvenir dependerá de lo que hagas ahora

Si queremos conseguir algo mañana, tendremos que esforzarnos hoy.

3. Conseguir tus objetivos

B. Descubrir tus objetivos: elegir consiste en seleccionar entre opciones

Solo podemos desear aquellos que conocemos. **Cuantas más cosas conozcamos, más libertad, más opciones tendremos para elegir lo que realmente queremos hacer.**

3. Conseguir tus objetivos

C. ¿Cómo tener opciones? Unos caminos llevan a otros

¿Cómo podemos descubrir las diferentes opciones que podemos tener?

¿Cómo podemos descubrir que carrera/ciclo estudiar?

¿Cómo podemos descubrir qué ser en el futuro?

4. Aprender a realizar un plan

Una vez que hemos definido nuestros objetivos, tendremos que establecer las estrategias y procedimientos necesarios para alcanzarlos. Debemos elaborar un **plan**.

Un plan es una secuencia de decisiones que nos permite administrar nuestros recursos para, de acuerdo con una estrategia, conseguir un objetivo.

Fases de un plan:

1. Determinar tu objetivo.
2. Anotar los recursos de los que dispones.
3. Diseñar una estrategia en el tiempo.
4. Verificar que las cosas vayan saliendo como pensábamos y hacer las correcciones que sean necesarias.

4. Aprender a realizar un plan

4.1. Algunas herramientas que necesitarás para confeccionar un buen plan

A continuación, presentamos una serie de consejos que debemos tener en cuenta a la hora de elaborar un plan.

Cuando tengas un objetivo lejano, divídelo en otros más cercanos

Si tu objetivo es demasiado lejano, lo verás como algo abstracto y poco motivador.

Organiza tus tareas según su prioridad

Cuando pones en marcha un plan, tienes que distinguir claramente qué es realmente más urgente. También hay tareas importantes y otras que no lo son tanto.

4. Aprender a realizar un plan

4.1. Algunas herramientas que necesitarás para confeccionar un buen plan

Organiza tus tareas según su prioridad

	Urgente	No es urgente
Importante	Hazlo ya	Planifica cuándo lo harás
No es importante	Hazlo después	Hazlo cuando termines o cuando te apetezca

Ejemplo: El lunes tenéis examen de FOPP y deberes de Economía para el martes. Este fin de semana quieres quedar con un amigo.

4. Aprender a realizar un plan

4.1. Algunas herramientas que necesitarás para confeccionar un buen plan

Usa una agenda

Usar una agenda es fundamental para hacer planes. Nos ayuda a recordar nuestros compromisos, saber qué es más urgente y qué lo menos, etc.

Aprende a hacer un horario

Tener un horario es muy útil por diversas razones. Permite anticipar de cuánto tiempo disponemos y nos ayuda a organizarnos, pero la más importante es que nos ayuda a crear hábitos. Un buen horario tiene que ser realista y sencillo.