

¿Qué es la identidad personal y cómo se construye?

En la vida, donde la única constante es el cambio, ¿por qué tendemos a creer que nuestra identidad personal, eso que creemos ser, es inmutable? Cuántas veces hemos escuchado expresiones como: «es que él es así», «las personas no cambian».

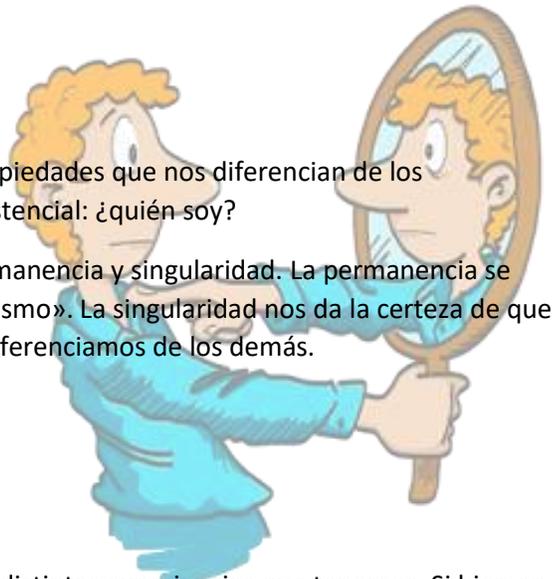
Cuando pensamos en nosotros y en nuestra identidad, quizás barajemos la idea de que siempre hemos sido lo que somos ahora. Sin embargo, cuando revisamos viejas conversaciones en nuestro chat de Facebook o WhatsApp nos quedamos atónitos, e incluso avergonzados, de ese viejo yo, ¡cómo era posible que pensáramos y escribiéramos así!

La vida nos demuestra, una y otra vez, que nuestra identidad está a merced del cambio. Se trata, en realidad, de un constante devenir que se reactualiza de acuerdo con nuestras experiencias vitales, con nuestros aprendizajes y relaciones, con los cambios en nuestras creencias y formas de vivenciar el mundo. En este artículo nos detendremos a analizar qué es la identidad y cómo se construye.

¿Qué es la identidad personal?

Es un conjunto de creencias sobre el tipo de persona que somos y las propiedades que nos diferencian de los demás. Esta identidad nos permite responder a la siguiente pregunta existencial: ¿quién soy?

La identidad es una construcción que nos proporciona un sentido de permanencia y singularidad. La permanencia se refiere a lo que somos, siendo en todo momento ese «ser idéntico a sí mismo». La singularidad nos da la certeza de que somos únicos e irrepetibles, es el punto de referencia sobre el cual nos diferenciamos de los demás.



Características

La identidad tiene varias características:

- **Adaptabilidad:** al ser un proceso maleable se puede ajustar a las distintas experiencias que tenemos. Si bien es cierto que cuesta abandonar o cambiar lo que somos, podemos realizar ajustes que nos permitan adaptarnos mejor al entorno.
- **Constancia:** es la persistencia que percibimos de nuestra identidad a lo largo del tiempo. Aunque la identidad sea un continuo devenir, es cierto que hay ciertos rasgos de la personalidad que tienden a ser más estables en el tiempo. Estos rasgos representan una utilidad para nosotros, ya que nos proporcionan el fundamento para decir que somos alguien.
- **Coherencia:** los rasgos que poseemos, esas características propias que nos dan una identidad, nos sirven como un medio para desplegar nuestros comportamientos en el futuro. Funcionan como un indicador que nos dice cómo actuar, con el fin de mantener, reforzar y consolidar la identidad que hemos construido. La coherencia nos permite sintonizar lo que somos con lo que hacemos.

Factores que influyen en la identidad

La identidad es compleja, pues recibe influencias de múltiples factores que la moldean de un modo u otro. El impacto que recibe de todos ellos es crucial para su consolidación. A continuación, veremos los más destacados.

1. La cultura

Es un factor crucial para la formación y consolidación de la identidad, tanto individual como colectiva. La cultura brinda una serie de tradiciones, valores, creencias, ritos y normas que moldean el modo en que nos comportamos y somos en

sociedad. Además, influye en la forma como nos vestimos, comemos y hablamos, aspectos claves para la expresión de nuestro ser.

2. El entorno familiar

La familia, al ser un factor clave para la socialización, ejerce un impacto considerable en la identidad. Los padres, primos, abuelos, tíos, transmiten creencias y principios que influyen en el autoconcepto y la forma de entender el mundo. A su vez, los estilos de crianza y la relación con los cuidadores contribuyen de manera significativa en la configuración de lo que somos.

3. Las experiencias personales

Los logros, las derrotas, las alegrías, los traumas, las discusiones con otros, los problemas, las adversidades, entre otros, son factores que interviene también en la identidad. Estas experiencias les dan forma a nuestras interpretaciones del mundo y determinan, hasta cierto punto, la manera en la que nos relacionamos con los demás y con nosotros mismos. De igual modo, influyen en nuestros valores y actitudes.

4. Las interacciones sociales

Los amigos, compañeros de escuela y grupos sociales a los que pertenecemos afectan nuestra identidad, sobre todo, en la adolescencia. Los grupos de pares brindan un sentido de pertenencia que nos permite definirnos. Las opiniones, relaciones y actitudes de los compañeros influyen de forma significativa en nuestra identidad.

La construcción de la identidad personal

Se construye con base en los distintos contextos interactivos, situacionales, sociohistóricos y culturales en los que nos movemos a diario. Para formarse, no solo toma de referencia lo que acontece en nuestro interior, sino que también tienen en cuenta nuestra interacción con el entorno. Su construcción no deviene solo de la realidad subjetiva, también de la realidad social.

En este proceso interactivo, donde nos relacionamos con el mundo social, los otros tienen un rol destacado en la construcción de lo que somos, ya que para que se pueda delimitar nuestra identidad, requerimos de otro que nos reafirme como alguien distinto. Al escindirnos de la realidad social y hacernos un individuo, demarcamos lo que somos, esa identidad que nos configura.

¿Puede haber un yo sin un tú? La existencia de uno depende de la del otro. Yo soy yo, en la medida en que puedo distinguirme de otro y puedo reafirmarme como un individuo diferente y singular, con mi propia historia y con mi propio bagaje de sentidos e interpretaciones. Mi identidad se construye gracias a la alteridad (condición de ser otro).

Entonces, la identidad personal se configura mediante la separación y diferenciación entre el yo y los demás. Vamos demarcando un límite entre lo que somos y lo que son los otros.

Esta construcción es dinámica y paulatina. Empieza en la niñez, se intensifica en la adolescencia y se consolida en la adultez. Las experiencias que vamos acumulando y los sentidos que le vamos dando van reajustando y consolidando nuestra identidad. En ella, con el paso del tiempo, van convergiendo otras identidades como la de género, la sexual, la social, etc. Todo esto en conjunto nos hace ser lo que somos.

La identidad a lo largo del ciclo vital

La identidad no es siempre la misma en todos los momentos de la vida y va cambiando según la etapa del desarrollo en la que la persona se encuentre. Veamos un poco cómo se expresa a lo largo del ciclo vital.

Niñez

En esta fase, la identidad está en formación. Los niños comienzan a tener un sentido de sí mismo mediante sus relaciones familiares y el entorno inmediato (la escuela, los amigos del vecindario, etc.). En esta etapa, ellos aprenden las normas sociales y los valores familiares. Reconocen sus gustos y aversiones. Todo esto retroalimenta la forma de ser que están construyendo.

Adolescencia

Aquí la búsqueda del ser, la identidad y la definición del autoconcepto se intensifican. Los adolescentes empiezan a explorar nuevos roles, estilos, ideologías y valores fuera de la familia. Reciben más influencia ahora de sus pares y de la cultura popular. Un acontecimiento crucial para formación de la identidad de los jóvenes es la tensión entre la necesidad de independencia y la dependencia familiar.

Adulthood temprana

En esta etapa se consolida la identidad. Las personas suelen vincular su identidad con el trabajo que eligen y se preparan para su futuro. Esto les da mayor sentido de individualidad, les permite reafirmarse de acuerdo con lo que quieren ser a corto, mediano y largo plazo. La toma de decisiones y la autonomía adquieren una gran relevancia.

Adulthood media

Llegados a este punto del desarrollo, la identidad ya está bien establecida y delimitada. Los sujetos se centran en sus logros, la carrera y la familia. En este último escenario, pueden llegar a experimentar el nido vacío, el cual les exigirá reconfigurar la identidad. También, la jubilación es otro factor que puede exigirles un cambio en su visión de sí mismos.

Vejez

Aunque la identidad en esta fase es mucho más estable, no deja de variar, pues en la vejez también se enfrentan diferentes retos que demandan o generan cambios en la forma de ser. A pesar de todo esto, los individuos conservan en gran parte la esencia de lo que son y se enfocan en la sabiduría y en transmitir un legado a las nuevas generaciones.

Cómo construir la propia identidad

Ahora, retomaremos los cuatro factores principales que hemos desarrollado en otra sección para ofrecerte una serie de recomendaciones que podrían ayudarte. La idea es que tengas varias opciones para que explores tu entorno y tus gustos, tus preferencias y valores.

A nivel cultural	A nivel familiar
Asiste a festividades culturales. Lee libros de literatura de autores locales. Mira películas que hablen de tu cultura. Aprende tradiciones o artesanías locales.	Participa en reuniones familiares. Habla sobre el pasado con tus abuelos. Asiste a las festividades familiares. Colabora en las actividades que organice tu familia.
A nivel personal	A nivel de las interacciones sociales
Asume nuevos retos y sal de tu zona de confort. Ten nuevas experiencias. Escribe un diario para registrar tus vivencias. Conecta con tus valores, metas, propósitos, preferencias y virtudes.	Hazte miembro de un grupo o un club. Involúcrate en las actividades comunitarias. Cuida y nutre tus amistades. Desarrolla proyectos de interés social.

Fuente: <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-identidad-personal-como-se-construye/>