

PSICOLOGIA PASO A PASO

30 NOVIEMBRE 24 -31 DICIEMBRE 24



## MÓDULO 1

UN EJERCICIO PARA TRABAJAR

# Autoconocimiento e identidad mediante introspección activa

*"Todos somos alguien si se nos permite el tiempo y espacio para descubrirlo"*

CARMEN SORIA SÁEZ



# MÓDULO 1

## Contenido



Ejercicio práctico  
para trabajar  
identidad,  
introspección y  
autoconocimiento,  
dirigido al cambio

DEFINICIONES NECESARIAS

PARA QUÉ SIRVE EVALUACIÓN

PRESCRIPCIÓN EJERCICIO

COMPLETAR EL ANÁLISIS

DIBUJAR EL SISTEMA

EJEMPLO DE USO

USO AVANZADO

CONCLUSIONES



# MÓDULO 1

## ¿A qué llamamos identidad/personalidad?

La personalidad es aquel conjunto de **pautas de conducta actuales y potenciales** que residen en un individuo, que se mueven entre la herencia y el ambiente.

Es una **estructura organizada y sintética, en movimiento**, que abarca el **cuerpo, fisiología, el patrimonio psicológico y las vertientes social cultural y espiritual**.

Se trata pues de una complicada **matriz** que deambula entre las disposiciones biológicas y el aprendizaje y que da lugar a una serie de conductas manifiestas y encubiertas, públicas y privadas, externas e internas, ostensibles y ocultas, que nutren la forma de ser.



# MÓDULO 1

## ¿A qué llamamos identidad/personalidad?

Podríamos afirmar que la personalidad es un **estilo de vida que afecta a la forma de pensar, sentir, reaccionar, interpretar y conducirse por ella.**

Esta definición hace referencia a cuatro áreas: el pensamiento, la afectividad, la manera de afrontar las circunstancias que se nos van presentando a lo largo de los años y por último la consecuencia de todo eso que determina un tipo concreto de actuación.

Es esencial que esta **manera** se encuentre **fuertemente arraigada en el sujeto, sea sólida y no resulte fácil cambiarla.**

Fuente: Enrique Rojas ¿Quién eres? de la personalidad a la autoestima.

[WWW.ESCUELA.INTEGRA-TERAPIA.ES](http://WWW.ESCUELA.INTEGRA-TERAPIA.ES)





# MÓDULO 1

## ¿A qué llamamos identidad/personalidad?

A pesar de ser **difícil de mover y ser predecible**, es una **estructura organizativa** que se mantiene en **constante movimiento**.

Identitario es **lo que defendemos, aún sin saber que lo estamos defendiendo**.

**Identidad es aquello que permanece cuando todo lo demás cambia.**  
**Lo que siempre termina saliendo por más que nos joda.**

*No somos características aisladas, aunque reconocer esas características nos dará pistas.*

# MÓDULO 1

## ¿Qué elementos la conforma?

LOS ESTADOS DEL YO SE DEFINEN COMO **FORMAS ESPECÍFICAS DE SENTIR PENSAR Y ACTUAR**

**YO ADULTO  
YO PADRE  
YO HIJO**

**Eric Berne**

TEORIA DE LOS  
ESTADOS DEL YO

LA PERSONALIDAD ES UNA ESTRUCTURA QUE COMPRENDE DIVERSOS SISTEMAS UN SISTEMA ES UN CONJUNTO DE ELEMENTOS RELACIONADOS QUE FORMAN UN TODO, **CADA ELEMENTO ES UNA PARTE DEL TODO**

LA PERSONALIDAD COMO SISTEMA SE PUEDE ENTENDER EN TANTO QUE SE COMPONE DE DIFERENTES **ESTADOS PSICO BIOLÓGICOS O SUBSISTEMAS QUE FUNCIONAN DE FORMA COHERENTE Y COORDINADA**

**Janet**

DISOCIACIÓN ESTRUCTURAL  
DE LA PERSONALIDAD

LA PERSONALIDAD SURGE DE LA **INTERACCIÓN ENTRE TEMPERAMENTO Y AMBIENTE**

LOS ESQUEMAS SE CREEN EN LA INTERACCIÓN Y SE FIJAN

**SON CONCLUSIONES QUE SE REPITEN POR PROFECIA AUTOCUMPLIDA**

PUEDEN APARECER COMO ESQUEMAS DESADAPTATIVOS EN LA VIDA ADULTA

**Jeffrey Young**

TEORIA DE LOS ESQUEMAS



# MÓDULO 1

## Definiciones necesarias



Para adentrarnos en el misterio de nuestro ser, contamos con **dos senderos**, ambos vitales y **entrelazados, e interdependientes** en su esencia:

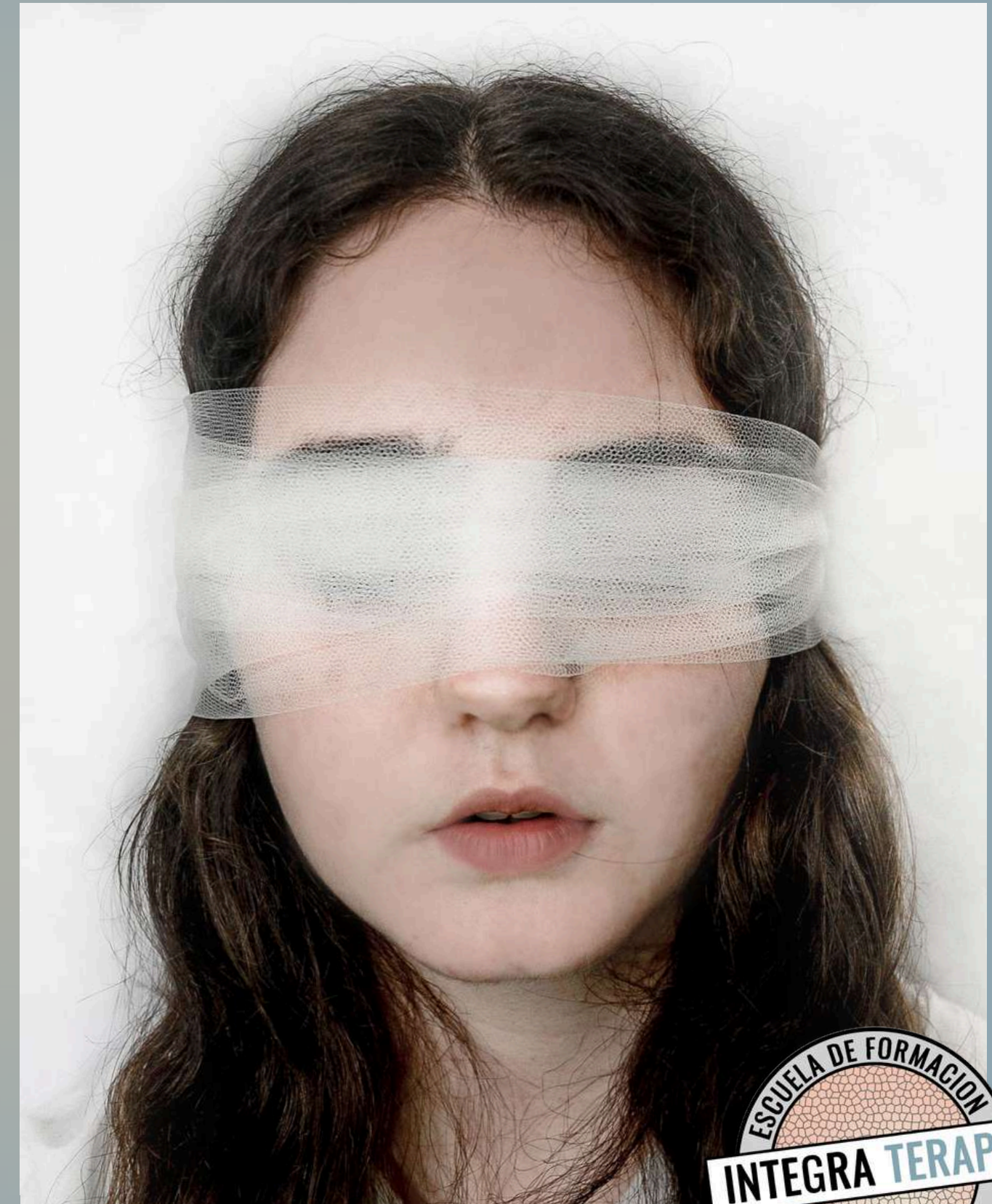
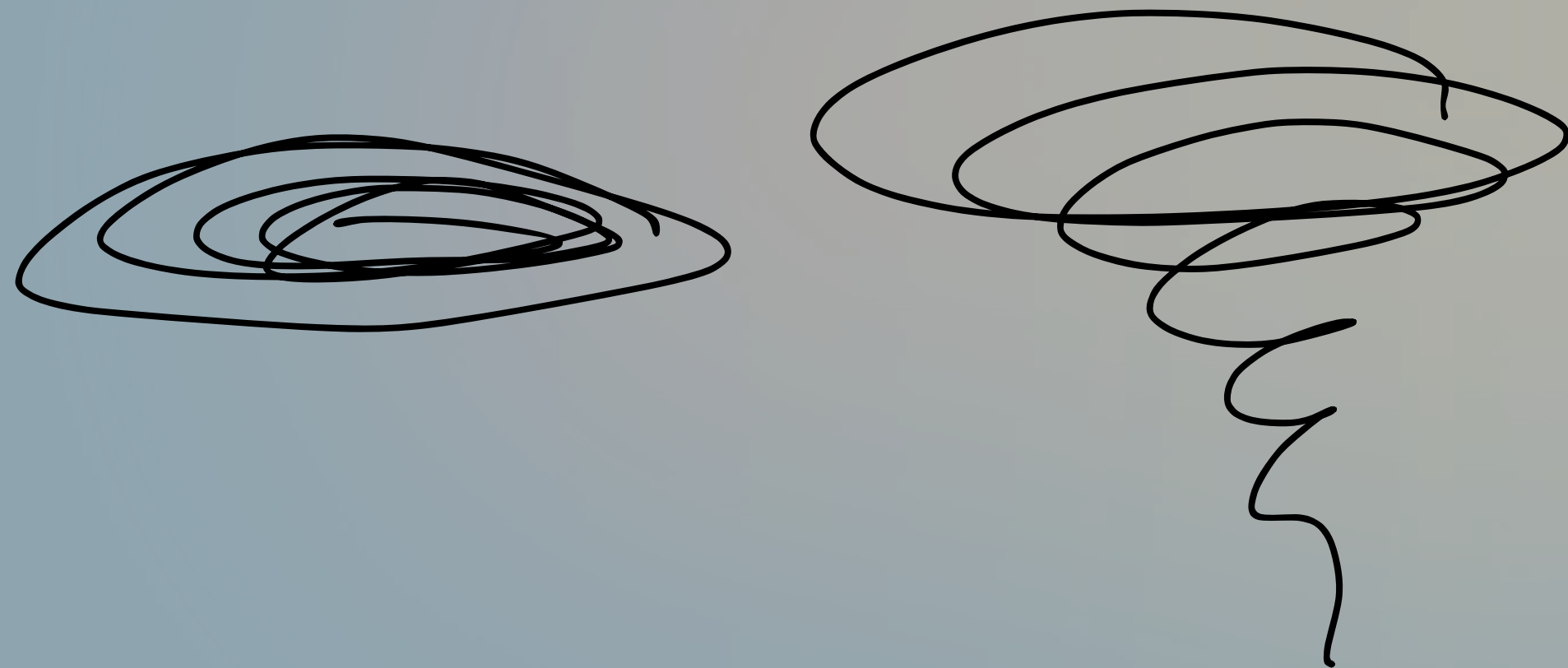
- A través de los demás: **“NO EXISTE UN YO SIN UN TÚ”**. **INTERACCIÓN**.  
**MIRADA HACIA AFUERA**
- Indagando en nuestro interior: cuestionándonos somos. **INTROSPECCIÓN**.  
**MIRADA HACIA ADENTRO**



# MÓDULO 1

## ¿Qué es la introspección?

### PROCESO MENTAL SUPERIOR





# MÓDULO 1

## ¿Qué es la introspección?

Es una herramienta necesaria para el cambio duradero

---

“Darnos cuenta por nosotrxs mismxs, **consolida** el proceso de asimilación del cambio”

Para Kant la introspección permite al sujeto particular «**poseer al yo desde su representación**»



# MÓDULO 1

## ¿Qué es la introspección?

Observación que realiza una persona de:

- su **propia conciencia**,
- sus **estados emocionales**,
- sus **actos** personales,
- sus **reacciones ante diversas experiencias y estímulos**,
- las **consecuencias de sus acciones**,
- lo que **lo define** a partir de un **pasado significativo**.





# MÓDULO 1

## ¿Cómo se hace introspección?

Nos contemplamos a través de *filtros adquiridos*:

- las **palabras que moldearon nuestras reacciones**
- las **emociones que suscitamos** en los demás
- las **consecuencias que experimentamos** por nuestros actos o no actos
- las **etiquetas que nos asignaron**
- las **conversaciones y expectativas que nos rodearon**
- al **compararnos con arquetipos**
- ...

Y POR SUPUESTO "PONIÉNDONOS **A PENSAR** SOBRE LO QUE HEMOS HECHO"



# MÓDULO 1

## ¿Cómo se hace introspección?

Para ciertas personas, invitarles a "reflexionar" sobre su ser,

es como sumergirse aún más en las profundidades de su propia confusión

Mas aún si les pedimos que se pongan música ad hoc



# MÓDULO 1

## Introspección activa



El término me he inventado yo, ¡que conste!

El ejercicio que os muestro en esta formación, es una forma de hacer introspección “activa”, no requiere sentarse a pensar sobre algo abstracto junto a la angustia de la hoja en blanco, no requiere ponerse música, ni dedicar un tiempo alejados de todo, exclusivamente centrados en el ejercicio, no requiere ser Kant ni filósofo.

LAS ANALOGÍAS SIEMPRE SON BUENAS ALIADAS DE LA TERAPIA

### VENTAJAS

- **Aligera la anticipación sentida de vergüenza** y estupidez. Desplazamiento (pintar vs pensar)
- En un primer momento puede **esquivar la fobia a las partes** (video)
- **Desensibiliza la idea de “introspección”**



# PÍLDORA AUTOCONOCIMIENTO E INTROSPECCIÓN



## Nos vemos en el siguiente video

Para cualquier duda o sugerencia, puedes ponerte en contacto conmigo en este mail:

**[consultacarmensoria@gmail.com](mailto:consultacarmensoria@gmail.com)**

