



## La construcción de nuestra identidad

La identificación del sentimiento de pertenencia a uno u otro grupo puede llevarnos a construir una imagen rígida y comparativa de nuestra identidad. Es crucial fomentar el desarrollo adaptativo de la identidad (personal, social y cultural) para fortalecer la cohesión social y prevenir a su vez el distanciamiento y la hostilidad (polarización) entre distintos grupos sociales.

La identidad en términos individuales se puede definir como el conjunto de papeles que jugamos en la sociedad a lo largo de nuestra vida. La identidad muestra la relación entre las personas a nivel social y cultural; determina los marcos, como límites, dentro de los cuales nos podemos mover y cambiar (y también las expectativas de nuestro comportamiento y de el de los demás) como variaciones posibles y esperables dentro de esos límites.

**Palabras clave:** Identidad individual y social

Módulo	Tamaño del grupo	Edad	Duración
• Prevención	• individual • pequeño	• 12 - 15 • 16 - 19	• 1 hora

### Objetivos principales

- Definir el proceso de desarrollo de la identidad individual y social.
- Identificar como el sentimiento de pertenencia a un grupo nos lleva a mantener una imagen rígida de nuestra identidad.
- Darnos cuenta de cómo exageramos las diferencias y las semejanzas intra e inter grupos, y cómo tendemos a exagerar las virtudes de nuestro grupo y los defectos de los demás.

### Participantes

Este ejercicio se adapta a todo tipo de grupos; sin especificación de género.

### Descripción de actividad

**Paso 1:** Introducir a través de una lluvia de ideas el concepto de identidad y cómo la consolidamos. Ampliar la explicación:

*»Nuestra propia identidad va cambiando a lo largo de los años: en el contacto con personas de otros grupos, por la influencia de los medios de comunicación, estancias en otros lugares, etc. Nuestra identidad es mucho más compleja, múltiple y dinámica de lo que pensamos.*

*Deberíamos ser capaces de desarrollar contextos que nos ayudasen a estar más abiertos a influencias externas, llevarnos de cada lugar y de cada experiencia lo positivo que encontramos. Recibimos presiones (tanto desde dentro de nuestro propio grupo como desde grupos externos) que nos hacen encerrarnos dentro de ese caparazón que supuestamente nos identifica. Estas presiones dificultan nuestra adaptación a otros contextos y nuestros procesos de crecimiento y evolución personal. Pero hay una cosa clara: cambiar no tiene por qué ser percibido como algo negativo«*

**Paso 2:** Pedir a los participantes que contesten a las siguientes preguntas individualmente:

*¿Quién eres? ¿Con qué grupos te identificas (grupos de música, amigos, gente de tu barrio, grupos de activistas, de fútbol, etc.)? ¿Cómo os definiríais?* Elije varias palabras o frases. Ahora trata de hacer lo mismo con una persona que conozcas de manera superficial o con algún miembro de un grupo al que no conozcas de manera personal. Compara ambas descripciones. *¿Qué notas?* Presentar en el gran grupo las respuestas

**Paso 3:** Reflexionar en grupo las siguientes cuestiones: *¿Por qué creéis que imaginamos a otros de forma tan simple? ¿Cómo creéis que se relaciona esta forma de ver a otros con el racismo?*

**Paso 4:** Responder de manera individual y luego hacer una puesta en común con todo el grupo. *¿En qué nos parecemos y diferenciamos de cualquier otro grupo (elige el que prefieras)?*

## Materiales necesarios

Papel, bolígrafo y pizarra.

## Metodología

Panel de discusión

## Fuente / Literatura

Ponterotto G., Pedersen P. (1993). *Preventing prejudice: a guide for counsellors and educators*. Sage Publications. Universidad de Michigan



Licencia de atribución CC usos no comerciales y share-alike

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*La construcción de nuestra identidad.* Extraido de jueves Enero 22, 2026 desde <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE276/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Esta publicación financiada con el apoyo de la Comisión Europea es responsabilidad exclusiva de su autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.