



# Identidad y Juicios

## Una nueva forma de ser

Dirigido a:	Contenidos clave:	Nivel: intermedio
Profesionales, estudiantes y personas interesadas en ampliar su potencial diseñando nuevas formas de ser, a partir de un trabajo reflexivo sobre los juicios que sostienen su identidad actual.	Juicios y afirmaciones. Identidad como construcción lingüística. Diseño de acciones como vía de transformación del ser. Relación entre lenguaje, emoción y corporalidad. Rediseño identitario desde la autoconciencia y la responsabilidad.	★★★
Resultado de aprendizaje:	Objetivo:	
Al finalizar esta ficha, serás capaz de: <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar juicios limitantes que configuran tu identidad actual.</li> <li>Diseñar nuevas acciones que le permitan construir una versión más coherente y expansiva de tí mismo/a, en contextos personales, profesionales o académicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexionar sobre cómo los juicios afectan tus acciones y cómo puedes rediseñar tu identidad a partir de ellos.</li> </ul>	

**Indicaciones:** Este ejercicio es personal y reflexivo. Resérvate un espacio tranquilo y sin interrupciones. Puedes complementarlo con una conversación con alguien de confianza o con un profesional del desarrollo personal. El tiempo estimado para este trabajo es de 60 minutos.

## ¿Por qué es importante trabajar en nuestra identidad?






Desde la ontología del lenguaje, propuesta por autores como Rafael Echeverría y Fernando Flores, la identidad no es un rasgo fijo ni esencial, sino una construcción dinámica que ocurre en el lenguaje y se sostiene en nuestras narrativas, juicios y acciones.

Lo que “soy” no es una esencia inmutable, sino un relato en permanente actualización que se expresa en cómo me describo, en cómo actúo y en cómo los demás me ven.

- Nuestra forma de ser está determinada, en gran medida, por los juicios que hemos adoptado como verdaderos: “No soy creativo”, “No sirvo para liderar”, “Siempre me equivoco”.
- Estos juicios, muchas veces inconscientes, delimitan el espacio de nuestras acciones y posibilidades. Trabajar en nuestra identidad implica revisar estos juicios, cuestionarlos, y elegir conscientemente cómo queremos ser. Es un acto de libertad y responsabilidad.

Como señala Echeverría (2003), somos “diseñadores de futuro” cuando asumimos que podemos intervenir en nuestro ser a través del lenguaje, transformando no solo lo que hacemos, sino también lo que somos.

## Aspectos clave en el diseño de identidad

	<b>Juicios</b>	Evaluaciones que hacemos sobre nosotros o el mundo. No son verdades, sino interpretaciones.
	<b>Afirmaciones</b>	Descripciones que pueden ser verificadas o contrastadas con hechos. Distinguir las de los juicios permite ganar claridad.
	<b>Identidad narrativa</b>	Somos el relato que construimos de nosotros mismos. Cambiar la narrativa permite cambiar la forma de ser.
	<b>Coherencia entre dominios</b>	El lenguaje, la emoción y la corporalidad deben alinearse para sostener una nueva identidad.
	<b>Diseño de acciones conscientes</b>	La identidad se transforma a través de acciones coherentes con la forma de ser que deseamos habitar.

## Paso 1: Ejercicio práctico

Esta actividad te guiará a identificar y transformar aquellos juicios que limitan tu crecimiento, mediante un ejercicio práctico de autoconocimiento. Al completarla, tendrás un plan claro para cambiar acciones concretas y diseñar una identidad alineada con quien desees ser, tanto personal como profesionalmente.



## Rediseñando mi identidad (30 minutos)

### Consigna:

- Juicio actual: Identifica un juicio sobre ti que quieras transformar.
- Acciones actuales: Describe con honestidad las acciones que hoy refuerzan ese juicio.
- Juicio futuro: Elige el juicio que te gustaría sostener en el futuro.
- Nuevas acciones: Define nuevas acciones concretas que darán sustento a ese juicio renovado.

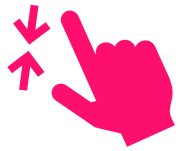
### Ejemplo:

	Situación actual	Situación futura
<b>Juicio</b>	“No escucho a mis compañeros de trabajo.”	“Escucho activamente a mis compañeros de trabajo.”
<b>Acciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Miro el teléfono durante las reuniones.</li> <li>- Interrumpo a Javier.</li> <li>- Ignoro llamadas.</li> <li>- Impongo mi opinión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escucho sin distracción.</li> <li>- Dejo hablar a los demás antes de intervenir.</li> <li>- Atiendo las llamadas.</li> <li>- Valoro y considero otras perspectivas.</li> </ul>

Ahora es tu turno. Completa tu cuadrante:

	Situación actual	Situación futura
<b>Juicio</b>		
<b>Acciones</b>		

## Paso 2: Preguntas poderosas



### Preguntas poderosas (30 minutos)

**Objetivo:** Identificar posibilidades para diseñar un plan de acción.

**Consigna:** Reflexiona y responde:

1. ¿Qué acciones puedes emprender hoy mismo para comenzar este cambio?

2. ¿Qué cambios concretos en tu rutina pueden apoyar la transformación de tu identidad?

3. ¿Qué pierdes si mantienes el juicio actual? ¿Qué oportunidades se cierran?

4. ¿Qué posibilidades se abren si sostienes el nuevo juicio?

5. ¿Quién necesitas ser para sostener esa nueva identidad en el tiempo?

## Reflexiones de cierre

Rediseñar nuestra identidad no es un acto mágico ni inmediato, sino un compromiso sostenido con nuevas acciones, nuevas emociones y nuevas conversaciones.

Cuando observamos con honestidad los juicios que hemos adoptado —algunos desde la infancia o por influencia del entorno—, descubrimos que también tenemos el poder de soltarlos.

Esta ficha no busca darte una respuesta definitiva sobre quién eres, sino devolverte el timón para que seas tú quien elige quién quiere ser.

Si esta ficha te fue útil, ¡compártela!



### Referencias bibliográficas:

- Echeverría, R. (2003). *Ontología del lenguaje*. Santiago: Ediciones Dolmen.
- Flores, F. (2005). *Conversaciones para la acción*. Santiago: Metaprácticas.
- Maturana, H., & Varela, F. (1996). *El árbol del conocimiento*. Santiago: Editorial Universitaria.