LUMBRE



Identidad: la historia que cuentas de ti

Materia: Tu mente, tu atención y tus creencias

01/11/2026

Antes de empezar

Sexta lección de la ruta. Toda persona cuenta una historia sobre sí misma aunque nunca la escriba: escenas que repite, un personaje central y una frase que resume el conjunto. La lección explica qué es la identidad narrativa, enseña a detectar las frases que empiezan con «soy» y propone reescribir una de ellas en términos de conducta, contexto y prueba de una semana.

QUÉ APRENDERÁS

- Explicar qué es la identidad narrativa, detectar las frases con las que te defines y reescribir una de ellas para que describa lo que haces y no lo que temes.

Qué vas a poder hacer al terminar

Toda persona cuenta una historia sobre sí misma, aunque nunca la escriba. Tiene escenas que repite, un personaje central, un tono y una frase que resume el conjunto: «soy el que siempre llega tarde», «soy malo para los números», «soy la que sostiene a todos». Esa historia no es un adorno: organiza lo que recuerdas, lo que intentas y lo que descartas antes de intentarlo. La psicología llama identidad narrativa a ese relato que integra el pasado con lo que esperas del futuro. Esta lección lo describe, enseña a detectar las frases con las que te defines y propone reescribir una de ellas para que describa lo que haces y no lo que temes.

> **La pregunta que responde esta lección**
>
> ¿Quién escribió la frase con la que te describes? Casi siempre es una interpretación repetida, no un hecho comprobado. Distinguir la frase del hecho es el primer paso para poder cambiarla.

1. Qué es la identidad narrativa

La identidad narrativa es la historia internalizada que una persona construye sobre quién es: de dónde viene, qué le ha pasado, qué hará después. No es una lista de rasgos ni un expediente; es un relato con episodios, personajes y un hilo que da sentido. La psicología de la personalidad la estudia como una dimensión que se desarrolla con la edad y se revisa cuando la vida cambia: una mudanza, un trabajo nuevo, una pérdida, una ruptura.

El relato tiene dos funciones. Hacia adentro, da continuidad: permite decir «yo» a través de etapas distintas. Hacia afuera, da una versión presentable: explica tus decisiones y anticipa lo que harás. Las dos funciones son útiles y las dos pueden

volverse rígidas. Una historia demasiado cerrada explica todo y no deja lugar para lo que aún no ha pasado.

- Lo que la identidad narrativa sí es: un relato que se construye, se cuenta y se revisa con el tiempo.
- Lo que no es: un rasgo fijo que se descubre una vez y ya no cambia, ni una verdad que se pueda comprobar como un dato.
- Lo que se puede hacer con ella: detectar las frases que la sostienen, distinguir el hecho de la interpretación y probar una versión más precisa.

2. Las frases con las que te defines

Las frases de identidad se reconocen porque empiezan con «soy» y terminan con una condición general. «Soy malo para los números», «soy de los que no terminan nada», «soy el que siempre llega tarde». Tienen tres características: son breves, suenan definitivas y no incluyen contexto. Justo por eso son tan eficaces para orientar la conducta y tan malas para describirla.



La tercera caja es la que más se repite en voz alta y la cuarta, la que menos se revisa. Cambiar la frase sin cambiar la conducta deja la historia intacta.

No todas las frases «soy» son un problema. «Soy hijo de», «soy de Monterrey», «soy contador» describen pertenencias y hechos. El problema aparece cuando la frase fija una capacidad o un destino: no dice lo que haces, dice lo que crees que no podrás hacer. Esa frase se vuelve una profecía: si soy malo para los números, no reviso mis cuentas; si no reviso, me equivoco; si me equivoco, confirmo que soy malo.

Tres maneras de decir lo mismo

Etiqueta, estado y conducta

Frase	Qué describe	Qué deja ver
Soy malo para los números	Una etiqueta fija	Miedo y poca práctica
Me pierdo con las cuentas	Un estado concreto	Algo que se puede aprender
Reviso mis cuentas los domingos	Una conducta	Un paso que se repite

Diagrama original. La tercera fila no es más optimista: es más precisa, y por eso se puede probar.

Fíjate en la segunda columna: ninguna de las tres frases es falsa. La diferencia está en lo que cada una permite hacer el lunes.

> **Los límites de esta escuela**
>
> Estas prácticas acompañan y no sustituyen la atención de un profesional de la salud mental. Y en lo económico: esto es orientación general y no asesoría financiera personalizada. Una frase de identidad no es un diagnóstico ni una condena: es una descripción que se puede revisar. Si el malestar que la sostiene te impide funcionar, busca ayuda profesional.

3. Reescribir: de lo que temes a lo que haces

Una frase nueva útil cumple cuatro condiciones. Primera: describe una conducta, no una esencia. Segunda: incluye un contexto («cuando…», «en…»). Tercera: se puede comprobar esta semana. Cuarta: deja margen, sin «siempre» ni «nunca». «Soy malo para los números» se convierte en «cuando reviso mis cuentas, me pierdo en los recibos; puedo separarlos por fecha y revisar diez minutos los domingos». La segunda frase no es más optimista: es más precisa.

Reescribir no es negar el problema ni decir que todo va bien. Si te pierdes con los números, la frase nueva lo dice. Lo que cambia es el tamaño de la unidad: en lugar de un veredicto sobre la persona, una descripción de la situación y un paso. Esa diferencia es la que permite actuar; el veredicto solo permite defenderse.



La tercera caja es la lección: pasar de lo que temes a lo que haces. La cuarta evita que el cambio se quede en una frase bonita.

La frase nueva también puede ser incómoda, porque quita la excusa. «No soy bueno para esto» cierra la conversación; «no he practicado esto» la abre. No se trata de sustituir una frase por otra más bonita, sino por una que resista la prueba de los hechos.

4. Dos ejemplos resueltos: la frase y su prueba

Los dos casos son ficticios y sirven para practicar la reescritura. No son testimonios ni personas reales.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

1. Ejemplo resuelto 1: «soy de los que no terminan nada»

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

2. Ejemplo resuelto 2: «soy el que siempre llega tarde»

5. Lo que te llevas: el mapa de frases

El producto es una hoja con dos columnas. En la izquierda, diez frases que empiecen con «soy» y que hayas dicho o pensado esta semana, copiadas tal cual. En la derecha, para cada una: qué hecho la sostiene, qué omite y si describe una conducta o un veredicto. Al final elige una, la que más te limite, y reescríbela con las cuatro condiciones. No cambies diez: cambia una y pruébala.

Esa hoja se puede repetir cada temporada. Las frases cambian cuando cambia lo que haces; y lo que haces cambia cuando la frase deja de ser un veredicto y se vuelve una descripción. La identidad no se decreta: se reescribe con episodios nuevos.

3. ¿Qué es la identidad narrativa, según esta lección?

☐ Un rasgo fijo que se descubre en la infancia y ya no cambia.

☐ El relato que una persona construye sobre quién es, integrando lo que le pasó con lo que espera.

☐ La suma de las etiquetas que otras personas le ponen.

☐ Una técnica para convencerse de que todo va bien.

4. Una frase de identidad útil describe una conducta comprobable y deja margen para cambiar.

☐ Verdadero

☐ Falso

5. Une cada término con lo que significa en esta lección.

5.	Identidad narrativa	_____
5.	Etiqueta	_____
5.	Conducta	_____
5.	Guion nuevo	_____

Opciones: Relato que integra pasado y futuro · Frase que fija lo que eres · Lo que haces en un contexto · Frase que describe lo que haces

6. Clasifica cada frase según lo que describe.

Elementos:

- Reviso el saldo cada domingo
- Soy de los que nunca terminan nada
- Cuando me equivoco, dejo de intentar
- Soy malo para los números
- Preparo una lista antes de la junta
- Nunca voy a poder hablar en público

Conducta observable	· · ·
Etiqueta o profecía	· · ·

7. Ordena los pasos para reescribir una frase de identidad.

Reescribirla con lo que haces y cuándo _____

Detectar la frase y escribirla tal cual _____

Probarla durante siete días y releerla _____

Clasificarla: etiqueta, estado o hecho _____

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

8. Una persona anotó estas cinco frases sobre la identidad. Marca las que no se sostienen.

9. La identidad narrativa es el _____ que cuentas de ti; una frase que describe lo que _____ se puede probar; una que describe lo que _____ se queda en etiqueta.

10. Producto de la lección: una hoja con diez frases que empiecen con «soy», copiadas tal cual, y al lado qué hecho las sostiene, qué omiten y si describen una conducta o un veredicto. Elige la que más te limite, reescríbela con las cuatro condiciones y pruébala una semana. Al final escribe tres líneas: qué cambió en lo que hiciste, qué no cambió y qué frase conservas.

Si no encuentras diez frases, revisa lo que dices cuando algo sale mal o cuando llegas tarde. Ahí suelen aparecer las frases más viejas, las que llevas años repitiendo sin revisar.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

11. Memoria: relato y reescritura

Empareja cada término con su papel en la lección. Con estas seis parejas puedes explicar el ejercicio completo.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

12. Tarjetas de repaso antes de la lección siete

Fuentes y para saber más

Esta lección describe un concepto de la psicología de la personalidad y propone un ejercicio de escritura; no afirma resultados ni cita experimentos que no se puedan verificar. La idea de que el yo se cuenta como una historia aparece en la obra de William James, de dominio público, y en la investigación contemporánea sobre identidad narrativa. Las dos fuentes de abajo permiten leer el origen y la versión actual del concepto.

Project Gutenberg: William James `https://www.gutenberg.org/`Busca Principles of Psychology, de 1890: ahí está la descripción clásica del yo y de la corriente de pensamiento.

American Psychological Association `https://www.apa.org/`Busca los textos de divulgación sobre identidad narrativa y autoconcepto; explican cómo el relato propio organiza la conducta.

Para dominar este tema

Ya sabes qué es la identidad narrativa, cómo se arma con escenas interpretadas y por qué una frase que empieza con «soy» puede funcionar como profecía. Tienes un mapa de frases y cuatro condiciones para reescribir una en términos de conducta, contexto y prueba. Lo siguiente es la memoria: cómo se reconstruye el pasado cada vez que lo cuentas y cómo separar un hecho de la interpretación que le pusiste encima.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

13. Chequeo de la lección

Para mirarlo de otra manera

La foto y la película

Una foto congela un instante y lo presenta como si fuera toda la escena. Una película muestra el antes y el después, y por eso permite entender qué cambió. Una etiqueta es una foto; una frase de conducta es un fragmento de película.

La frase en cuatro condiciones

Toma una frase que repitas sobre ti y compruébala contra las cuatro condiciones: ¿describe una conducta?, ¿incluye contexto?, ¿se puede probar esta semana?, ¿deja margen? Reescribe la que falle y anota una acción concreta con fecha.

Referencia curricular

Materia:	Tu mente, tu atención y tus creencias
Dominio:	ATR

Versi\u00f3n interactiva completa (con actividades, v\u00eddeos y autoevaluaci\u00f3n):

https://atraccion.lumbre.lat/object/atr-men-r01-oa06

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat