

# UNIDAD 1: IDENTIDAD Y EMPATÍA.

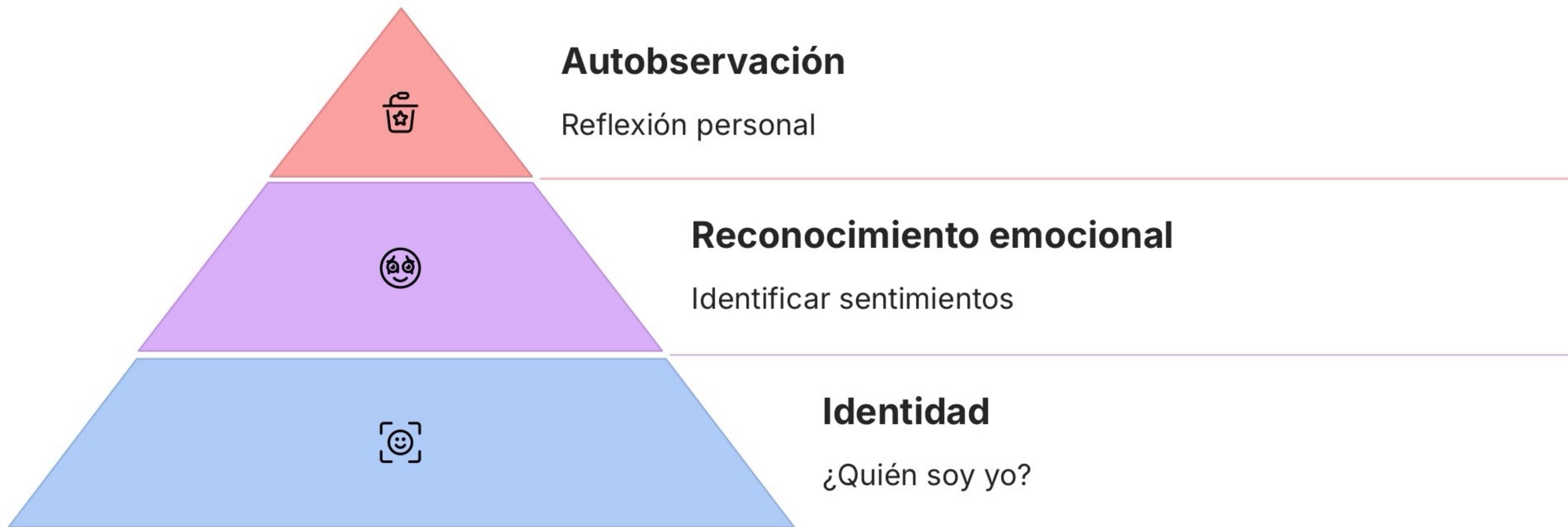


# **Identidad y empatía: claves para el desarrollo personal y la convivencia**



La adolescencia es un periodo crucial en la formación de la identidad y el desarrollo socioemocional. Durante esta etapa, los y las jóvenes se enfrentan a múltiples decisiones y desafíos que impactan su presente y su futuro. Para fortalecer su bienestar, autonomía y relaciones, es fundamental desarrollar herramientas como el autoconocimiento, la gestión de las emociones, la empatía, la escucha activa y la comunicación asertiva.

# Autoconocimiento: la base del desarrollo personal



El autoconocimiento es la capacidad de responder a la pregunta: "¿Quién soy yo?". Implica reconocer nuestras fortalezas, debilidades, emociones, valores y aspiraciones. Esta habilidad se construye desde la infancia a través de la interacción con la familia y se consolida en la adolescencia mediante la autoobservación, la reflexión y el reconocimiento emocional (Navarro, 2009).

Tener un autoconcepto positivo favorece la toma de decisiones responsables, la capacidad para resolver problemas y la autoestima. Por el contrario, una persona con bajo autoconocimiento puede depender en exceso de la aprobación de los demás, evitar expresar lo que siente, o sentirse víctima constante de las circunstancias (Santoya Montes, Garcés Pretel & Tezón Boutureira, 2018).

El autoconocimiento también incluye reconocer nuestras emociones y cómo estas influyen en nuestro comportamiento. Desarrollar esta habilidad permite a los jóvenes ser más conscientes de sí mismos, lo cual es esencial para su crecimiento académico, personal y social.

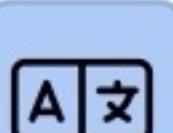
"De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio" (Navarro, 2009, p. 3).

# Gestión de las emociones: reconocerlas para transformarlas



## Pausa mental o "tiempo fuera"

Contar hasta 10 o respirar profundamente



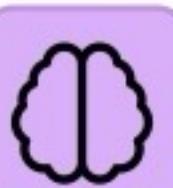
## Expresar emociones en primera persona

Sin acusar ni generalizar



## Buscar el origen de la emoción

Escribir sobre ella



## Aplicar la reestructuración cognitiva

Cambiar el diálogo interno que alimenta el enojo



## Canalizar la energía emocional

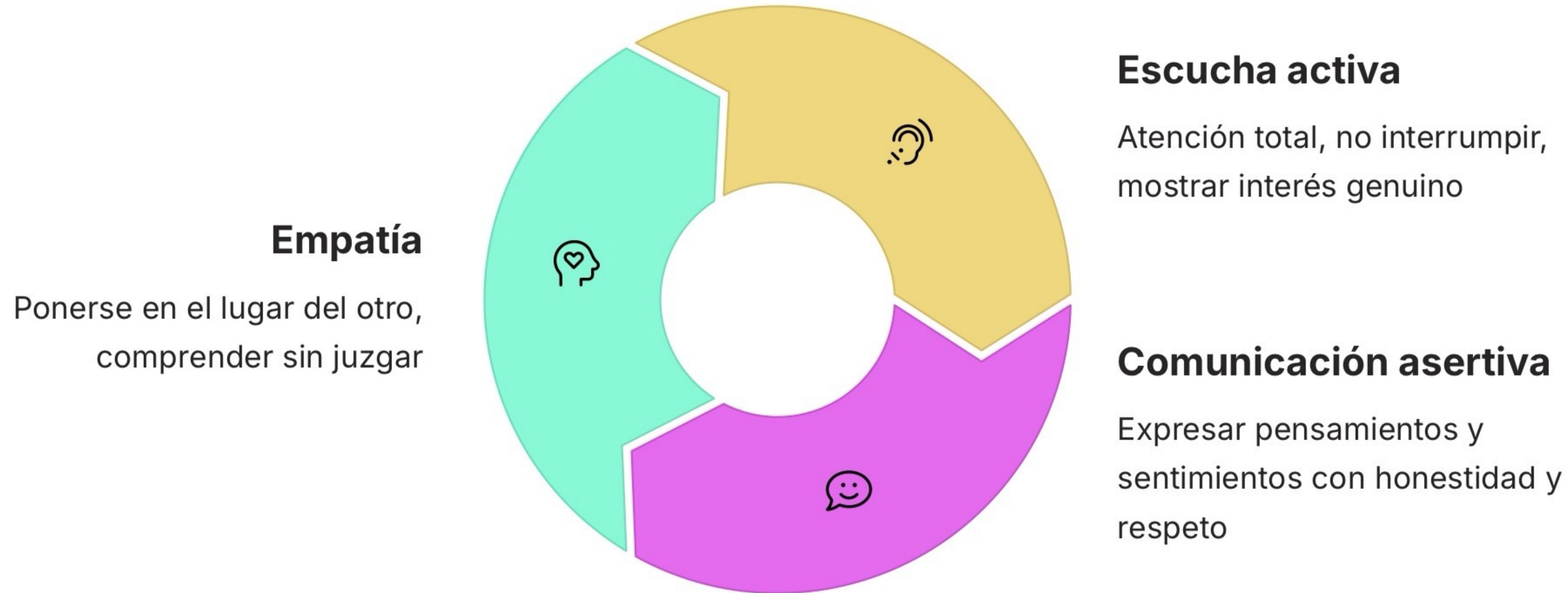
En actividades físicas o creativas

Las emociones forman parte de nuestra vida diaria y nos ayudan a adaptarnos a distintas situaciones. Emociones como la ira, el miedo o la tristeza no son malas en sí mismas, pero si no se reconocen y gestionan de forma adecuada, pueden dañar nuestras relaciones o nuestra salud mental (Ellis, 2007).

Una emoción especialmente compleja de manejar es la ira. Según Darwin y Freud, esta emoción surge como una respuesta automática ante amenazas, lo que puede hacer que se exprese de forma descontrolada. No obstante, investigaciones actuales destacan que sí es posible aprender a manejarla si se reconocen sus señales tempranas y se desarrollan estrategias de regulación (Tavris, 1989; Regader, 2015).

La gestión emocional ayuda a prevenir conflictos, reducir el estrés, y fortalecer la convivencia en la escuela y en la vida cotidiana (Santoya Montes et al., 2018).

# Empatía, escucha activa y comunicación asertiva: claves para relacionarse mejor



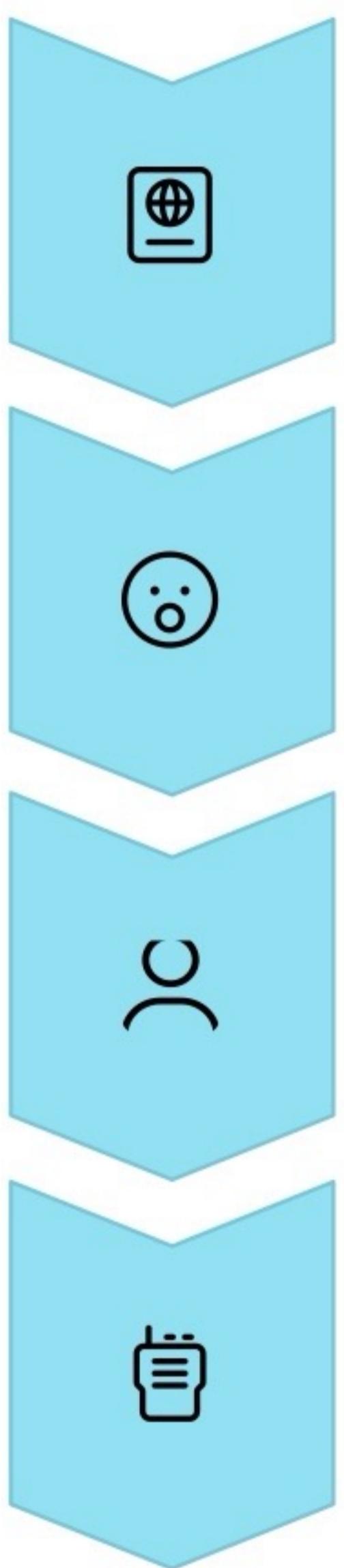
La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, comprender lo que siente, y actuar desde el respeto y la solidaridad. Una persona empática no solo escucha, sino que evita juzgar y cuida sus palabras para no herir a los demás (Giani, 2025). La empatía está relacionada con otros valores como la compasión, la tolerancia y la solidaridad, y es clave para construir una convivencia inclusiva y pacífica.

La escucha activa, por su parte, implica prestar atención total al otro: no interrumpir, observar su lenguaje corporal, rectificar lo entendido y mostrar interés genuino (Codina, 2004). Escuchar activamente fomenta la confianza, reduce malentendidos y permite resolver desacuerdos de forma más efectiva (Navarro, 2017).

Por último, la comunicación asertiva permite expresar lo que pensamos y sentimos con honestidad, claridad y respeto. Esta habilidad es crucial durante la adolescencia, ya que ayuda a establecer límites, defender opiniones, resolver conflictos y evitar estilos de comunicación pasivos o agresivos (Calua Cueva, Delgado Hernández & López Regalado, 2021).

La comunicación asertiva está fuertemente vinculada con el autoconocimiento y la empatía, ya que permite transmitir nuestros mensajes sin dañar ni ser dañados, fortaleciendo la cultura del respeto y el diálogo (Flórez-Madroñero & Prado-Chapid, 2021).

# Conclusión



## Autoconocimiento

Base para decisiones autónomas

## Gestión emocional

Control de respuestas y reacciones

## Empatía

Comprensión del otro

## Comunicación asertiva

Expresión respetuosa y clara

El autoconocimiento, la gestión emocional, la empatía, la escucha activa y la comunicación asertiva son habilidades clave para los adolescentes que buscan tomar decisiones con autonomía, mejorar sus relaciones y construir un entorno más respetuoso y justo. Incorporar estas herramientas en la vida escolar y personal no solo promueve el bienestar individual, sino que también fortalece la convivencia y la cultura de paz.



# Referencias

1. Calua Cueva, M. R., Delgado Hernández, Y. L., & López Regalado, Ó. (2021). *Comunicación asertiva en el contexto educativo: revisión sistemática*. Boletín REDIPE, 10(4), 315–334.  
<https://doi.org/10.36260/rbr.v10i4.1274>
2. Codina, A. C. J. (2004). *Saber escuchar. Un intangible valioso*.  
<https://www.redalyc.org/pdf/549/54900303.pdf>
3. Ellis, A. (2007). *Controle su ira antes de que ella lo controle a usted*. Barcelona: Paidós.
4. Flórez-Madroñero, A., & Prado-Chapid, M. (2021). *Habilidades sociales para la vida: empatía, relaciones interpersonales y comunicación asertiva en adolescentes escolarizados*. Revista Investigum IRE, 12(2), 13–26.  
<https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.221202.02>
5. Giani, C. (2025). *Empatía*. Enciclopedia Concepto. <https://concepto.de/empatia/>
6. Navarro, M. (2009). *Autoconocimiento y autoestima*. Temas Para la Educación, N°5.  
<https://www.igualdadgenero.com/wp-content/themes/padf-we-relate-to-equality/src/assets/files/modules/four/other-resources/autoconocimiento.pdf>
7. Navarro, P. F. N. (2017). *Escucha activa: técnicas prácticas para convertirte en un experto*.  
<https://habilidadsocial.com/escucha-activa/>
8. Regader, B. (2015). *Cómo controlar la ira: 7 consejos prácticos*. Psicología y Mente.  
<https://psicologiamente.com/clinica/como-controlar-la-ira>
9. Santoya Montes, Y., Garcés Prettel, M., & Tezón Boutureira, M. (2018). *Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios*. Psicogente, 21(40), 422–439.  
<https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
10. Tavris, C. (1989). *Anger: The misunderstood emotion*. New York: Simon & Schuster.