

PUNTOS DE PARTIDA

Nuestra autoimagen —la imagen que tenemos de nosotros mismos— está formada por una serie de datos objetivos como la estatura y el color de los ojos, pero también incluye la opinión que nos hemos formado sobre nuestra persona. Esta opinión se basa en nuestras experiencias y la interpretación que les damos, así como en las opiniones que otros tienen sobre nosotros. La autoimagen a menudo responde a la pregunta «¿qué creo que los demás piensan de mí?».

- ▲ ¿Cuáles son los factores que afectan la autoimagen y la autoestima de una persona?
- ▲ ¿Qué impacto tiene la opinión de nuestros amigos y familiares en nuestra autoimagen y autoestima?
- ▲ ¿Qué características definen a las personas que superan obstáculos para desarrollar una vida productiva?

DESARROLLO DEL VOCABULARIO



1 Palabras relacionadas En grupos pequeños, identifiquen conexiones entre estas expresiones y organicenlas en cuatro grupos de palabras relacionadas. Expliquen las agrupaciones y cómo se vinculan los conceptos con la autoestima.

- ◆ ansiedad
- ◆ compararse con los demás
- ◆ complacer a los demás
- ◆ comportamientos no saludables
- ◆ confianza en sí mismo/a
- ◆ construir relaciones significativas
- ◆ comportamiento irregular
- ◆ idealizar
- ◆ imágenes perfectas del cuerpo
- ◆ inseguridad
- ◆ juzgarse muy severamente
- ◆ manipular
- ◆ mirarse mucho al espejo
- ◆ sentirse inferior/superior
- ◆ obsesiones
- ◆ percepciones subjetivas
- ◆ respetar
- ◆ tener en cuenta «el qué dirán»
- ◆ tener valores
- ◆ trastornos alimenticios

2



La autoestima Define el concepto de *autoestima* con tus propias palabras y luego trabaja con cuatro o cinco compañeros/as para comparar sus definiciones. Entre todos, elijan la definición más apropiada y compártanla con los otros grupos. Luego, entre todos, elaboren la definición más completa posible.

3



Las características En general, ¿qué características comparten las personas con una buena autoestima? ¿Y las que tienen problemas de autoestima? Con un(a) compañero/a, anoten en una lista las características de cada grupo. Luego reúnanse con otra pareja y completen sus listas mutuamente.

PERSONAS CON AUTOESTIMA ALTA	PERSONAS CON AUTOESTIMA BAJA
la confianza	la inseguridad

MI VOCABULARIO

Anota el vocabulario nuevo a medida que lo aprendes.





Auto-graded
My Vocabulary
Partner Chat
Record & Submit
Strategy
Write & Submit

LECTURA 2.1 ▶ CLASES DE AUTOESTIMA



SOBRE LA LECTURA La autoestima es nuestra propia valoración como seres humanos. Se conforma de las percepciones, los pensamientos, las apreciaciones y los sentimientos orientados a nosotros mismos. Es la manera en que nos vemos física, psicológica, intelectual y socialmente, y la evaluación que hacemos de esta percepción. Afecta nuestra manera de comportarnos y la forma en que nos tratamos a nosotros mismos y a los demás.

La siguiente lista de características, junto con la imagen y el texto que la acompañan, fueron tomadas de la página web de una escuela colombiana que tiene como objetivos incrementar la autoestima de sus estudiantes y promover la creación de proyectos de vida.

MI VOCABULARIO
Utiliza tu vocabulario individual.

1

Buenos consejos ¿A quién le darías los siguientes consejos? En parejas, describan las circunstancias en las que ofrecerían cada consejo. Expliquen cómo le ayudaría a la persona a transformar su autoimagen positivamente.

1. No te compares constantemente con los demás.
2. Piensa en todo lo que has logrado.
3. Prueba o aprende cosas nuevas.
4. Intenta cambiar solamente lo que puedes.
5. Establece metas razonables.
6. Valora tus ideas y opiniones.
7. Refuerza tus valores y cualidades.
8. Mantén o aumenta tus relaciones sociales.
9. Goza de la vida.

2

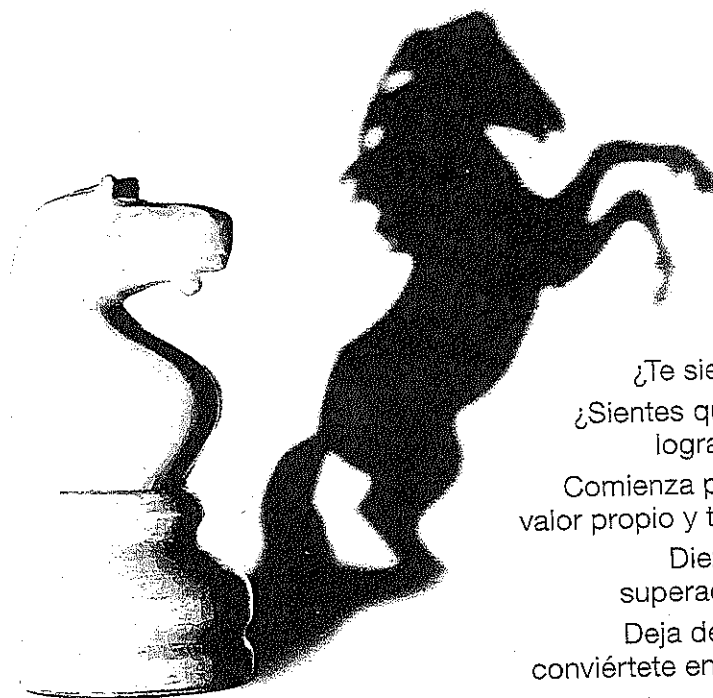
¿A quién admiras? Piensa en alguien que admiras. Puede ser alguien famoso/a o una persona de tu entorno cercano. ¿Qué características la hacen ser una persona admirable? Haz una lista. ¿Crees que esa persona tiene una buena autoestima? Explica por qué. Luego, comparte tus ideas con un(a) compañero/a.

3

Perfil psicológico de un personaje Piensa en un personaje complejo de una película o una novela, y haz una lista de sus características psicológicas. Luego, apunta los eventos de la película o novela que crees que han contribuido a la formación de su personalidad. Escribe una descripción del personaje desde la perspectiva psicológica. Usa la imaginación para elaborar un perfil completo, aunque no coincida totalmente con la película o novela. Ten en cuenta estos temas:

- ◆ El concepto que tenía el personaje de sí mismo/a
- ◆ Los rasgos psicológicos que contribuyeron a su alta o baja autoestima
- ◆ Si tenía algún defecto físico o una dificultad de interacción social, ¿qué hizo para superarla?

CLASES DE AUTOESTIMA



¿Te sientes menos?
 ¿Sientes que no puedes lograr tus metas?
 Comienza por levantar tu valor propio y tu autoestima.
 Diez semanas de superación personal.
 Deja de ser víctima y conviértete en un campeón.

ESTRATEGIA

Activar conocimientos previos Antes de leer el texto, piensa en lo que ya sabes sobre la autoestima y anótalo. Después de leer, compara estas ideas con lo que has aprendido del texto para poder ampliar tus conocimientos sobre el tema.

PALABRAS CLAVE

las metas

finés u objetivos

el juicio facultad para juzgar y actuar

la convivencia cohabitación o coexistencia

la sensibilidad susceptibilidad o capacidad de captar cambios o impresiones

complacer agrandar

la culpabilidad sentimiento negativo por haber cometido una falta

CARACTERÍSTICAS QUE INDICAN BUENA AUTOESTIMA

- ◆ Creer firmemente en ciertos valores y estar dispuesto a defenderlos.
- ◆ Actuar confiado en su propio juicio, sin miedo a que a otros les pueda parecer mal.
- ◆ No pensar excesivamente en lo ya pasado o lo que podrá pasar.
- ◆ Confianza en sí mismo frente a posibles problemas.
- ◆ No sentirse inferior a cualquier otra persona.
- ◆ Considerarse una persona valiosa dentro de su entorno próximo.
- ◆ No dejarse manipular.
- ◆ Ser capaz de disfrutar de aspectos agradables de la vida.
- ◆ Saber respetar las normas de convivencia.

CARACTERÍSTICAS QUE INDICAN BAJA AUTOESTIMA

- ◆ Auto crítica dura y constante.
- ◆ Sensibilidad extrema hacia la crítica.
- ◆ Indecisión crónica.
- ◆ Deseo innecesario por complacer a los demás; no saber decir no.
- ◆ Perfeccionismo exagerado consigo mismo.
- ◆ Culpabilidad excesiva por los errores, exagerando la magnitud de estos sin llegar a perdonarse.
- ◆ Irritabilidad constante hacia los demás y hacia sí mismo.
- ◆ Tendencia a ser negativo en la vida.

DESPUÉS DE LEER

1 Comprensión

Contesta las preguntas según el texto.

1. ¿Qué se aconseja defender para mantener una buena autoestima?
2. ¿Para qué se necesita la confianza en uno mismo?
3. ¿Qué se aconseja con respecto al pasado?
4. ¿Qué se recomienda sobre los aspectos agradables de la vida?
5. ¿Qué indica el saber llevarse bien con los demás?
6. ¿Qué cualidad crónica es una señal de baja autoestima?
7. ¿Qué siente una persona con baja autoestima con respecto a los errores?

2 Definiciones

Encuentra la palabra clave relacionada con cada una de estas definiciones:

1. Es la capacidad de vivir en armonía con los demás. _____
2. Es lo que caracteriza a una persona que percibe lo que ocurre a su alrededor. _____
3. Es lo que quieres lograr en tu vida. _____
4. Es lo que solemos sentir cuando nos equivocamos. _____
5. Es lo que una persona pierde cuando se vuelve loca. _____

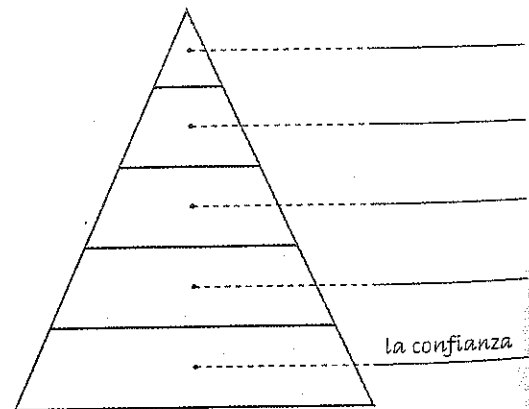
3 ¿Autoimagen o autoestima? ¿Qué relación hay entre la autoimagen y la autoestima? Discute esta relación con tres o cuatro compañeros/as de clase. Luego, compartan sus conclusiones con otros grupos para ver lo que todos opinan.

4 La importancia de ser positivo

Con un(a) compañero/a, habla sobre el papel que cumple la actitud positiva en la autoestima y de los efectos adversos de tener una actitud negativa. Hagan referencia a casos concretos de su vida o de la vida de alguien que conozcan bien.

5 La confianza es la base

¿Conoces la pirámide alimenticia para conservar la salud? Piensa en cómo sería la pirámide de la autoestima y trabaja con un(a) compañero/a para diseñarla usando «la confianza» como el ingrediente principal. Indiquen cuáles serían los otros elementos y sus proporciones. Cuando terminen de diseñar su pirámide, reúnanse con otras parejas para comparar sus opiniones.



6 Unas metas personales

Observa la pirámide que elaboraste en la Actividad 5 y analiza cuáles aspectos necesitas reforzar para tener una mejor actitud en la vida y una autoestima más alta. Incluye algunos datos sobre los factores externos que han influido para que tu pirámide no sea más equilibrada. Luego escribe una entrada en tu diario con unas metas personales a corto y largo plazo para superar las deficiencias. Más adelante podrás comprobar si has mejorado en el tiempo que te has fijado.

MI VOCABULARIO
Utiliza tu vocabulario individual.

7

El efecto de los logros ¿Qué repercusión tiene sobre la autoestima el hecho de lograr metas y alcanzar los objetivos que uno se propone? ¿Crees que siempre da lugar a una autoestima más alta o es posible que no la afecte en absoluto? Intercambia tus opiniones sobre este tema con un(a) compañero/a.

8

Una cita La siguiente cita es de Anthony Trollope, uno de los novelistas ingleses más respetados de la época victoriana. Analicen su significado en pequeños grupos, relacionándola con lo que han aprendido en este Contexto.

« Nadie puede tener una opinión buena de una persona que tiene una opinión mala de sí misma. »

9

Presentación oral Imagina que eres el/la director(a) de una academia que ofrece clases para aumentar la autoestima de sus alumnos. Describe tu academia en una presentación oral para convencer a los interesados (tus compañeros) de que se matriculen en un curso. Debes establecer las metas de las clases y la manera como las vas a alcanzar. Incluye estos aspectos en tu presentación:

- ♦ el tipo de clases, los espacios donde se llevarán a cabo y los maestros que las ofrecerán
- ♦ los temas más importantes que se tratarán en las clases
- ♦ las actividades individuales y las actividades colectivas
- ♦ las actividades en clase y fuera de clase
- ♦ los resultados positivos que los estudiantes observarán en sus vidas

10

Un ensayo persuasivo Escribe un ensayo de una página para enviarlo al periódico de tu escuela. El objetivo principal es invitar a los lectores a reflexionar sobre la importancia de tener actitudes positivas y una autoestima alta, y exponer algunas formas de lograrlo. Incluye estos elementos en tu ensayo:

- ♦ por qué es importante tener una autoestima alta
- ♦ cuáles son los ingredientes de la autoestima
- ♦ cuáles son las consecuencias de tener una baja autoestima
- ♦ qué pensamientos y actitudes favorecen un alto concepto de uno mismo y cuáles lo desfavorecen
- ♦ qué puedes hacer para mantener una alta autoestima y cómo puedes ayudar a otros a desarrollarla

11

Ayuda Acabas de leer este comentario de un usuario de una red social que frecuentas. Escribe una respuesta para ayudar a esta persona.

Hola. Tengo 17 años y me encuentro muy deprimido porque no logro sentirme bien conmigo mismo. Soy muy tímido y me da temor tener amigos. Si me invitan a salir, usualmente me niego porque pienso que soy aburrido y que me invitan solo por compasión. Por favor ayúdenme.

Responder:

ESTRATEGIA

Prepararte

Una buena y eficaz presentación oral depende en gran medida de la preparación. Ensaya lo que vas a decir varias veces en voz alta y delante de un espejo. Usa pausas para enfatizar ciertas ideas, y emplea palabras claras y concisas.

RECURSOS

Consulta la lista de apéndices en la p. 418.