

# IPET 132 PARAVACHASCA

## SECUENCIA DIDÁCTICA: LA AUTOESTIMA

PROFESORA: CRISTINA BENEGAS

### OBJETIVOS:

- Desarrollar las habilidades de lecto-comprensión
- Correcta expresión escrita.
- Interpretación de consignas.
- Expresar de manera autónoma el concepto de autoestima.
- Autonomía a la hora de dar respuestas a los interrogantes que presenta el autoconocimiento.
- Valorar la importancia de la autoestima para el crecimiento personal.
- Reconocimiento y valoración de sí mismo.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Participación en clase de manera reflexiva, respetuosa y crítica
- Análisis reflexivo y comprensión del contenido teórico.
- Correcta interpretación de consignas.
- Correcta redacción y prolijidad en la presentación de los trabajos prácticos, así como la claridad y precisión de sus respuestas.

## LA AUTOESTIMA

¿Qué es Autoestima?

Autoestima es la **valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma** en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

Es un término de Psicología estudiado por diversos expertos en el área, sin embargo, se utiliza en el habla cotidiana para referirse, de un modo general, al valor que una persona se da a sí misma.

La autoestima está relacionada con la *autoimagen*, que es el concepto que se tiene de uno mismo, y con la *autoaceptación*, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.

La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra el individuo, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo.

En este sentido, la autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales, escolares o laborales, incluso, por nuestra autocrítica positiva o negativa.



## Tipos de autoestima:

De un modo general, se puede hablar de dos tipos de autoestima:

### Alta autoestima



Las personas con una alta autoestima se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades. De este modo, pueden tomar decisiones, asumir riesgos y enfrentarse a tareas con una alta expectativa de éxito, esto se debe a que se ven a sí mismas de un modo positivo.

Las personas con autoestima alta son confiadas, curiosas e independientes, confían en sus capacidades, se adaptan con facilidad a los cambios y toleran las frustraciones y las críticas.

A medida que nuestra alta autoestima sea mayor nos sentiremos mejor preparados, con mayor capacidad y disposición para realizar diversas actividades, tendremos mayor entusiasmo y ganas de compartir con los demás.

## Baja autoestima:



Las personas con baja autoestima se pueden sentir inseguras, insatisfechas y sensibles a las críticas. Otra característica de las personas con baja autoestima puede ser la dificultad de mostrarse asertivas, es decir, de reclamar sus derechos de una manera adecuada.

La baja autoestima puede derivar por diversas razones como, por ejemplo, la valorización que hacemos hacia nosotros mismos, la opinión que tenemos de nuestra personalidad, nuestras creencias, entre otros.

Del mismo modo, en ocasiones pueden tratar de agradar a los demás para recibir un refuerzo positivo y, de esta manera, aumentar su autoestima.

## Veamos algunos ejemplos:

### **-Autoestima alta es estar seguro de sí mismo:**

Las personas que se sienten seguras de sus capacidades y fortalezas se proponen metas que a futuro les generarán mayores beneficios en su vida. Por ejemplo, conseguir un mejor empleo, aprobar las materias de la escuela.

### **-Autoestima alta es tener equilibrio mental:**

El equilibrio mental es el reflejo de la aceptación de ser quienes somos, lo que implica tener una alta autoestima al reconocer las capacidades, cualidades, dificultades y defectos que tenemos.

### **-Autoestima baja es tener sentimientos de tristeza y soledad:**

Sentirse triste, desconsolado y con ganas de llorar es sinónimo de baja autoestima y de que se está experimentando una o más situaciones que generan depresión, soledad y lamento. Por ejemplo, cuando un niño no quiere ir a la escuela porque le hacen *bullying*.

### **-Autoestima alta es saber recibir y dar cariño:**

Las personas que poseen una alta autoestima saben recibir y ser gratos cuando otros le ofrecen cumplidos o elogios y, de la misma manera, son capaces de reconocer cariño, elogios y cumplidos.

### **-Autoestima baja es castigarnos por ser buenos y no excelentes:**

Ser exigentes y organizados con las responsabilidades personales, escolares o laborales es importante. Sin embargo, exigirnos más de lo necesario y castigarnos por no alcanzar la máxima puntuación o por no ser los primeros en una competición no es sinónimo de derrota sino de baja autoestima.

**-Autoestima alta es tener relaciones armoniosas:**

Tener alta autoestima es reconocer la importancia de estar dispuesto a vivir y disfrutar de relaciones armoniosas en las cuales se respete la individualidad y los buenos tratos.

**-Autoestima alta es saber tomar decisiones:**

Tomar decisiones sin necesidad de consultar a otras personas y asumiendo las responsabilidades de nuestros actos es ejemplo de tener un alto nivel de autoestima. Por el contrario, cuando las personas necesitan consultar en todo momento a los demás su opinión, eso refleja poca autoestima y seguridad.

**-Autoestima baja es pensar que se carece de suerte:**


Envidiar la situación o suerte de otros es un ejemplo de baja autoestima. Lo correcto es no ser envidioso y reconocer que todas las personas tenemos caminos y suertes diferentes por experimentar.


## Autoestima en la adolescencia

Durante la adolescencia es habitual que los jóvenes presenten problemas de autoestima. Es un periodo de crecimiento y desarrollo personal en el que el grupo de iguales, la familia y los medios de comunicación ejercen una fuerte influencia en la valoración propia de cada individuo.

No se trata únicamente del valor que se le da a la apariencia física, sino también a las propias capacidades y habilidades, como, por ejemplo, deportivas, intelectuales, sociales, entre otras.

Las expectativas de los demás, las comparaciones y los referentes personales pueden ejercer una fuerte presión y generar inseguridades en el adolescente en esta época de cambios. La anorexia y la bulimia, por ejemplo, están relacionadas con la imagen y al valor que una persona se da.

 **La autoestima nos ayuda:** gracias a la autoestima nos animamos a intentar cosas nuevas, hacer nuevos amigos, etc. Creemos en nosotros mismos, sabemos que cosas buenas pueden ocurrirnos cuando lo intentamos. La autoestima te ayuda cuando las cosas no van como te gustaría y a aceptar errores.

 **La autoestima puede hacer daño:** cuando no se tiene una autoestima alta nos sentimos inseguros. Creemos que no podemos hacer las cosas bien, no trabajamos para alcanzar nuestros objetivos porque no creemos que los podamos conseguir. Tenemos miedo a fallar. La baja autoestima hace que los errores se vean más graves de lo que son y que la vida en general se perciba de forma más negativa. Cuando las cosas no van bien, con baja autoestima en vez de continuar intentándolo nos rendimos.

## ➔ **Actividad:**

**Recuerden que deben completar las actividades en su totalidad, no saltarse ninguna, es importante que respondan con sus propias palabras.**

**1)** Selecciona dos de las siguientes frases y explícalas. ¿Por qué las elegiste?

- “Todo el mundo es un genio. Pero si juzgas a un pez por su habilidad de trepar árboles, pasará la vida pensando que es estúpido.” Albert Einstein
- “La autoestima no es tan vil pecado como la desestimación de uno mismo.” William Shakespeare
- “El amarse a sí mismo es el comienzo de un romance para toda la vida.” Oscar Wilde
- “Todos sabemos que la autoestima viene de lo que tú piensas de ti mismo, no de lo que los demás piensen de ti.” Gloria Gaynor
- “Hay algo peor que la muerte, peor que el sufrimiento... y es cuando uno pierde el amor propio.” Sandor Márai
- “No vivas para que tu presencia se note, sino para que tu ausencia se sienta.” Bob Marley

**2)** Evalúa cada una de las siguientes expresiones, señala si se relacionan con la autoestima alta o baja. En cada caso explica por qué:

- a. Más de una vez he querido ser otra persona.
- b. Tomar decisiones no es algo que me cueste.
- c. Me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo.
- d. Mi familia espera demasiado de mí.
- e. En mi casa se respetan bastante mis sentimientos.
- f. Suelo ceder con bastante facilidad.
- g. La gente suele apoyar mis ideas.
- h. No tengo muy buena opinión de mí mismo.
- i. Soy más feo/a que el común de los/las común de los chicos/as.

3) Realiza una lista con palabras que te describan, pueden ser positivas o negativas. Después escribe cosas buenas que los demás dicen de vos. En una hoja pega en el centro una foto tuya y rodéala con palabras positivas sobre vos.

4) Te propongo la lectura atenta y reflexiva del siguiente escrito de Magalí Tajés. Luego escribe un **texto** (ensayo) **con lenguaje propio** teniendo en cuenta lo siguiente: ¿Qué tipo de personalidad describe la autora? ¿En qué característica de la personalidad hace hincapié? ¿De qué manera la relación que tiene con su cuerpo influye en los otros aspectos de la personalidad (temperamento y carácter)? ¿Qué factores externos influyen en la formación de su identidad (medios de comunicación, etc.)? ¿Cómo es su autoestima, por qué? ¿Cómo siente que resuelve su inconformidad con el cuerpo? ¿Estás de acuerdo con la manera en que lo resuelve? Relaciona el título con el texto.

## HOGAR – Magalí Tajés-

*La Iglesia dice: El cuerpo es una culpa.  
La ciencia dice: El cuerpo es una máquina.  
La publicidad dice: El cuerpo es un negocio.  
El cuerpo dice: Yo soy una fiesta.*

*Eduardo Galeano*

El cuerpo es la única casa que vas a habitar durante toda tu vida.

Uno anda convencido de que **tiene** un cuerpo, pero el cuerpo es una casa de la que no poseemos escritura. Uno no **tiene**, uno **es** también su cuerpo.

Dice la ciencia que el cuerpo es una máquina perfecta. Pero, a veces, la ciencia también se equivoca: el cuerpo no es máquina, el cuerpo es humano. Y como todo lo humano, un universo de misterios.

¿Qué hacemos cuando nos enfrentamos a un misterio? Lo reducimos hasta poder comprenderlo. Eso hizo Descartes, un filósofo, matemático y físico francés con el cuerpo. Fue Descartes el primero que redujo el cuerpo a una entidad del ser humano, el primero que dividió el cuerpo de la mente. ¿Alguna vez expresaste: *mi cabeza dice una cosa, pero mi corazón dice otra*? Se lo debes a Descartes. El problema no llegó con la división, sino con el valor puesto a cada entidad. Descartes tenía su fe en la razón. Su hit filosófico, que sigue sonando incluso en radios de la actualidad, fue “Pienso... luego existo”. Y nosotros no pudimos más que hacer infinitos covers de ese éxito. El cuerpo quedó aparte, y apartado.

Uno no dice: tengo una mente. Lo que pensamos, lo que defendemos, lo que pasa por nuestro cerebro, es lo que somos. Es lo que define que existamos, lo que nos eleva de ser otro animal más. Pero a lo que nos pasa por el cuerpo siempre andamos buscándole sentido. Estamos desentendidos de nuestro cuerpo. El cuerpo nos resulta alguien extraño que, cada tanto, se enferma, se lastima, nos molesta. Es algo que hay que cuidar. Es el cuerpo el que nos recuerda que somos frágiles, pasajeros, mortales. Quizás no querer saber del cuerpo es no querer saber de la muerte.

Pero si no sabemos de la muerte, ¿sabemos de la vida?

Durante años, odié mi cuerpo. Odiaba que no fuera brutalmente flaco, especialmente alto, ignorante de la perfección. Odiaba no ser rubia, no tener ojos claros, no tener piernas largas. Odiaba que mis mejillas fueran carnosas, que mis dientes estuvieran torcidos, que mis manos transpiraran en demasía cuando algo me ponía nerviosa. Odiaba caminar sin sentido de la sensualidad, odiaba a mi pelo constantemente enredado, odiaba destartalarme cada vez que me reía. Odiaba las fotos que me revelaban todas estas cosas, y sobre todo el espejo, el maldito espejo, que no sólo no disimulaba ninguna de las naturalidades que yo consideraba

defectos, sino que en algunos casos los potenciaba (si el infierno existe, que ardan ahí todos los espejos de los probadores de ropa de mujer).

Durante años, tuve discusiones trágicas con mi cuerpo, apretándome los rollos de la panza, insultando la celulitis, bastardeando mis estrías. Durante años, cambié el color de mi pelo infinitas veces, usé taco aguja, lo tapé con ropa, con mucha ropa, con tanta ropa como fue posible, para que el cuerpo se hiciera invisible.

Y el cuerpo se enfermó. El cuerpo se enfermó mucho. Y lo odié más.

Hasta que un día, quise a alguien. Me enamoré con la pasión y la estupidez con la que se enamoran las personas cuando descubren que pueden hacerlo. Y él también se enamoró de mí. Resultó que, irónicamente, a él le gustaron mucho mis dientes torcidos, y a mí extrañamente me gustó su nariz quebrada en tres partes. El no tuvo ningún problema con mis estrías, y yo me convertí en la fan número uno de su cicatriz en la mejilla izquierda. Y entonces, me pregunté por primera vez en la vida, a los 18 años, por qué yo necesitaba ser alta, flaca, y peinarme. Yo creí que lo necesitaba para querer, para que me quieran... y era mentira.

Con el correr de los días me di cuenta de que no había sido la única engañada. Mis amigas, y la mayoría de las personas que conocía, también detestaban su cuerpo, incluso las que cumplían con los ideales demandados. La cuestión no era entrar en los parámetros de la belleza, la cuestión siempre había sido dominar nuestros cuerpos. Someterlos, con bombardeos de palabras desde las publicidades, la medicina, la televisión, el cine, la literatura, a la idea fundamental: tu cuerpo siempre está equivocado, tu cuerpo es tu enemigo.

Con el cuerpo de rival, posamos todos los días frente al espejo. ¿Por qué no relajarse cuando nadie nos mira?... Porque nos estamos mirando nosotros.

Con el cuerpo de rival, nos sentimos incómodos de nosotros mismos. ¡A la mierda los estándares! El cuerpo no es bello por cumplir los requisitos estéticos de la época, el cuerpo es bello porque está vivo.

Con el correr de los días, descubrí que era mucho más sano que el cuerpo dejara de ser mi cuerpo, para empezar a convertirse en mí.

No tenemos una mente, no tenemos un cuerpo, ellos nos tienen a nosotros. Los tres somos lo mismo. Como los mosqueteros, todos para uno y uno para todos.

El cuerpo es la única casa que vas a habitar durante toda tu vida.

¡A moverlo!

Si estás sentado, parate. Si estás acostada, parate. Si están parados, pónganse a bailar. Bailar es conectarse con el cuerpo, saca el modo avión de tus piernas y brazos.

¿Vergüenza? Vergüenza es tomarte 6 vasos de cerveza y después culpar al cuerpo de la resaca. Vergüenza es caminar siempre de la misma forma habiendo tantas formas divertidas de andar. Vergüenza es correr para llegar al verano, y no darte cuenta de que el verano está dentro tuyo cuando corrés. ¿Cuándo leíste mientas bailabas? ¡Ahora!

**¡BAILA!  
TU CUERPO SOS VOS, DISFRUTATE!!!**