

Nombre: _____

Clase: _____

Cómo te ves a ti mismo

Por Set to Go
2019

En este texto informativo, el autor explica de qué modo una autoimagen estable ayuda a una persona a desarrollar habilidades positivas de toma de decisión y a mantener buenas relaciones. Mientras lees, toma notas sobre la importancia de mantener una autoimagen estable.

- [1] Durante toda nuestra vida continuamente desarrollamos y construimos una imagen de nosotros mismos. Esta imagen se basa en cómo interactuamos con el mundo. También se forma a través de reflejo de nuestras experiencias y por cómo nos sentimos. A medida que crecemos, la imagen que tenemos de nosotros mismos se hace más clara y más coherente. Desarrollamos una idea mejor de quiénes somos en el mundo y cómo nos sentimos sobre nosotros mismos. Esto se transforma en nuestro centro estable y coherente. Y esta imagen de nosotros mismos influye en cómo actuamos y cómo nos presentamos.

Por supuesto, en diferentes ambientes, mostramos diversas partes de nosotros mismos. Tenemos maneras diferentes de comportarnos en el salón de clases en contraste a cómo actuamos con nuestros amigos y familiares. Pero nuestra autoimagen central usualmente permanece estable, coherente y equilibrada. Poder contar con esta estabilidad es lo que nos permite tomar buenas decisiones en cualquier ambiente y ser fieles a nosotros mismos.



"Woman looking out bus window" por Dan Bøtan utilizada bajo licencia CC0.

Describirte a ti mismo

Tu autoimagen se forma realmente de muchas pequeñas ideas que han sido formadas y adquiridas a lo largo del tiempo. La mayoría de tu autoimagen se desarrolla naturalmente sin que pienses demasiado en eso.

Si tienes que describirte a ti mismo completando la afirmación "Yo soy una persona _____", ¿qué dirías? Podrías incluir descriptores tales como:

- feliz
- seria
- valiente

- tranquila
- seguro de mí misma
- tímida
- amistosa
- honesta
- deportista
- sociable

[5] Los adjetivos que relacionas contigo mismo ayudan a formar tu autoimagen. Por supuesto, con frecuencia no nos detenemos a escribirlos, pero es un ejercicio útil que promueve la reflexión.

¿Por qué es importante?

Es importante aprender y tener conciencia sobre tu propia imagen. Esto se debe a que una autoimagen estable es clave para un sentido de identidad saludable. Cuando la autoimagen de una persona no es un reflejo apropiado de ella, algunas veces pueden surgir problemas. Hay dos tipos de problemas que pueden ocurrir con la autoimagen. El primero es social. El segundo es personal.

Siempre cambiante

¿Has conocido a alguien que te pareció realmente diferente cada vez que lo viste? Quizás una vez se mostró realmente tranquilo y serio y otra vez parecía tonto e infantil y la siguiente vez autoritario y exigente. Es muy probable que si has tenido que pasar alguna cantidad de tiempo significativa con una persona como esta, te has sentido confundido e irritado. Para poder relacionarnos con las personas, necesitamos tener una idea firme de quiénes son, cómo reaccionan a las cosas y cómo reaccionaremos a sus reacciones. Que las personas tengan una autoimagen relativamente estable es bastante importante para tener y mantener buenas relaciones con otros.

También vale la pena notar que las personas cuya autoimagen y comportamiento varía drásticamente pueden estar afrontando un problema emocional y esto podría indicar la necesidad de cuidado profesional.

Despistado

¿Alguna vez has visto uno de esos espectáculos de talento tales como American Idol o America's Got Talent? Típicamente, en los primeros episodios, hay muchas personas que parecen estar convencidas de ser cantantes o artistas realmente buenos (cuando, de hecho, son obviamente bastante malos). Estos momentos pueden ser divertidos porque puede parecer como si estas personas estuvieran solo divirtiéndose en televisión. Pero estos momentos también pueden ser tristes, ya que algunas de estas personas parecen totalmente "despistadas" y creen que son cantantes buenísimos. Este es un segundo tipo de problema de autoimagen. Algunas personas tienen una brecha entre su autoimagen y su modo de ser real. Cantar en un programa de talentos es solo un

ejemplo pequeño y específico.

- [10] Probablemente puedes imaginarlo: si alguien está totalmente alejado de la realidad (o “despistado”) sobre sí mismo, esto puede llevar a todo tipo de problemas: pueden tomar muchas malas decisiones y tener problemas con otros.

Conóctete a ti mismo

A medida que continúas creciendo y madurando, tómate un poco de tiempo para conocerte a ti mismo. Piensa en las maneras en que puedes completar la afirmación: “Yo soy una persona ____.” (¡Fíjate si puedes llegar a 10 adjetivos!)

Y luego piensa en cómo tus amigos y familiares podrían completar esa afirmación por ti. ¡O pregúntales tú mismo! ¿De qué modo ambos coinciden entre sí?

Cuando somos niños, podríamos imaginar que somos un superhéroe o un actor famoso. Pero a medida que maduramos, necesitamos sincronizar nuestra imaginación con la realidad cada vez más, para que podamos desarrollar una imagen coherente de nosotros mismos. Sin ella, nunca podemos realmente relacionarnos con otras personas.

“Cómo te ves a ti mismo” por Set to Go. Derechos Reservados © 2019 por JED Foundation. Usado con permiso, todos los derechos reservados.

A menos que se indique lo contrario, este contenido está [licenciado bajo CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Preguntas de Evaluación

Instrucciones: Lee las siguientes preguntas y subraya la respuesta correcta or responde utilizando oraciones completas.

1. ¿Cuál afirmación expresa mejor la idea central del texto?
 - A. Los programas de talentos de la televisión pueden tener un impacto peligroso y negativo en la autoimagen de una persona.
 - B. Una autoimagen estable es importante para tomar buenas decisiones y construir relaciones.
 - C. Los problemas sociales y personales son un resultado directo de una autoimagen negativa.
 - D. Esforzarse por ser como una persona famosa puede ser peligroso para una persona joven.

2. ¿Cuál fragmento del texto mejor respalda a la respuesta de la PREGUNTA ANTERIOR?
 - A. "Poder contar con esta estabilidad es lo que nos permite tomar buenas decisiones en cualquier ambiente y ser fieles a nosotros mismos." (Párrafo 2)
 - B. "Para poder relacionarnos con las personas, necesitamos tener una idea firme de quiénes son, cómo reaccionan a las cosas y cómo reaccionaremos a sus reacciones." (Párrafo 7)
 - C. "También vale la pena notar que las personas cuya autoimagen y comportamiento varía drásticamente pueden estar afrontando un problema emocional" (Párrafo 8)
 - D. "Pero estos momentos también pueden ser tristes, ya que algunas de estas personas parecen totalmente 'despistadas' y creen que son cantantes buenísimos." (Párrafo 9)

3. ¿De qué modo contribuyen los párrafos 4 y 5 al desarrollo de las ideas en el texto?
 - A. Detallan los efectos negativos de cambiar la autoimagen.
 - B. Muestran cómo las personas no son conscientes de su autoimagen.
 - C. Sugieren que los lectores se tomen el tiempo para evaluar su autoimagen.
 - D. Describen las características que una persona necesita tener para construir su autoimagen.

4. ¿Cuál es el propósito del autor en el párrafo 9?
 - A. ilustrar la importancia de compartir los talentos con otros
 - B. explicar los peligros de un programa televisivo sobre talentos
 - C. destacar, con un ejemplo, la brecha que existe entre la autoimagen y la imagen real
 - D. mostrar de qué modo la autoimagen es una idea difícil de entender para la mayoría de las personas

5. ¿Qué impacto tiene una autoimagen estable en la vida de una persona? Utiliza fragmentos del texto para respaldar tu respuesta.
