

LECTURA

La autoaceptación

NIVEL

Intermedio (B1)

NÚMERO

ES_B1_3123R

IDIOMA

Español

Objetivos

- Puedo leer y entender un texto sobre la autoaceptación.
- Puedo dar y comprender consejos para mejorar la autoaceptación.



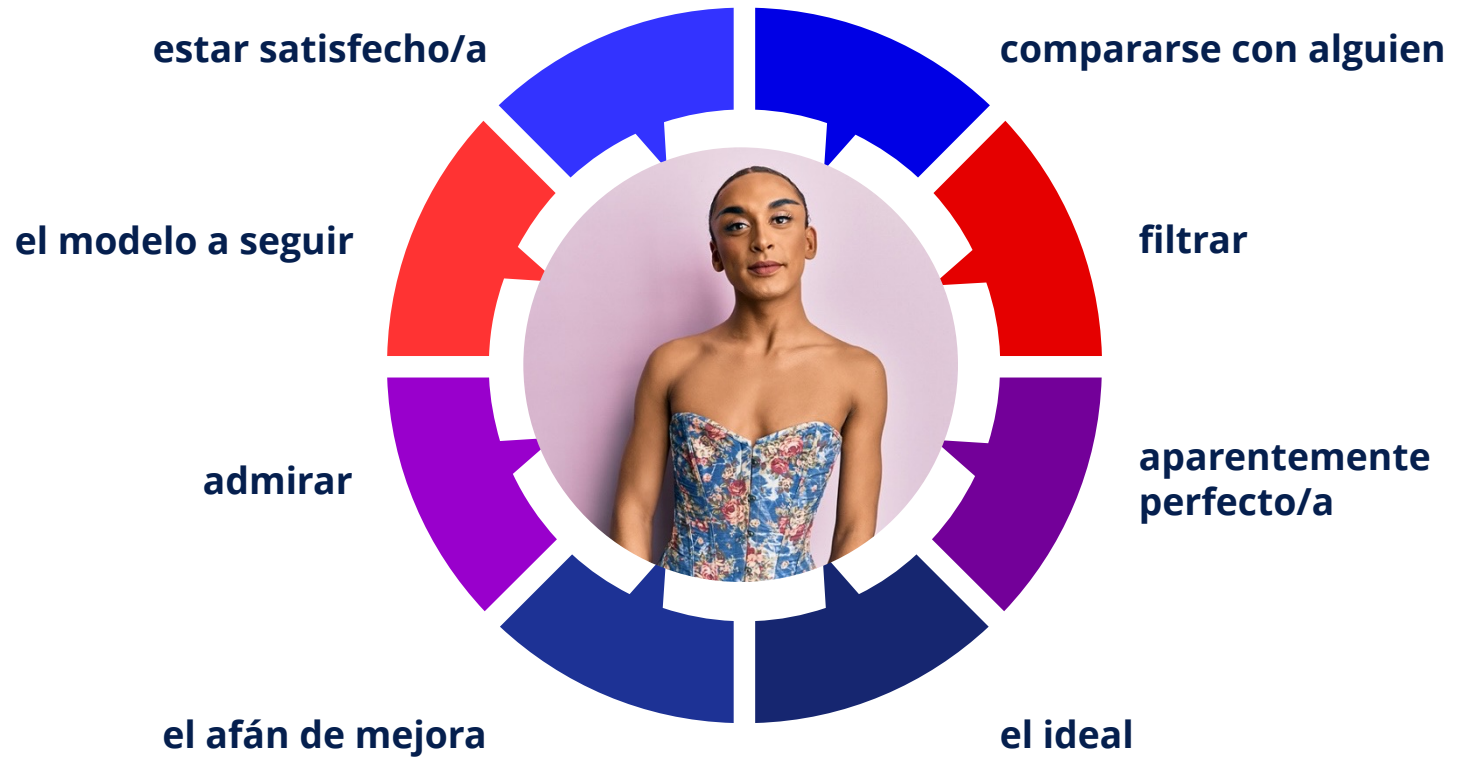
La autoaceptación es diferente para cada uno. ¡No hay una **plantilla** que se adapte a todas las personas!





Vocabulario

¿Comprendes todas las palabras?



¿Estás satisfecho?

Lee el primer fragmento del texto.

¿Estás **satisfecho** contigo mismo/a y con tu vida? No es una pregunta fácil de responder, ¿verdad? Tal vez dirías que sí de forma espontánea. Pero si lo piensas un rato, se te ocurren cosas que no te gustan tanto. Quizás te gustaría ser un poco más **diligente** a la hora de aprender español o un poco más **paciente** en la cola del supermercado, te gustaría comer un poco más **sano**, **hacer** más **ejercicio**, pasar menos tiempo en las **redes sociales**... ¡Y aquí vemos el gran problema!



¿Estás satisfecho?

Lee el segundo fragmento del texto.

Las **redes sociales** tienen muchos aspectos positivos, pero también pueden ser problemáticas. Nos llevan a ser demasiado **críticos/as** con nosotros/as mismos/as. **Nos comparamos** con personas que en su mayoría ni siquiera conocemos. Estas personas presentan sus vidas **aparentemente** perfectas en diversas plataformas. Pero debemos recordar que solo vemos una parte muy pequeña y **filtrada**. La gente suele compartir solo sus mejores **cualidades** y momentos.

Por desgracia, a menudo lo olvidamos. Y así, estas personas aparentemente perfectas se han convertido no solo en **modelos a seguir**, sino en **ideales** para nosotros. Los **admiramos** y también nos gustaría ser como ellos. Sin embargo, este **afán de mejora** nos lleva a ser infelices y a estar insatisfechos/as, porque un ideal nunca puede **alcanzarse** por definición.





Completa

¿Qué aspectos de la autocrítica se ponen como ejemplo en el texto? **Completa.**

1 Quizás te gustaría ser un poco más _____ a la hora de aprender español...

2 ...o un poco más _____ en la cola del supermercado...

3 ...te gustaría comer un poco más _____...

4 ...hacer más _____...

5 ..._____ menos tiempo en las redes sociales.

sano

diligente

pasar

paciente

ejercicio

El problema de las redes sociales

Describe con tus propias palabras por qué las redes sociales pueden ser problemáticas. Los conceptos de los recuadros pueden ayudarte.

ser demasiado crítico/a

compararse con otras personas

una vida aparentemente perfecta

filtrada/o





¿Qué opinas?

¿Cuál es la **diferencia** entre un modelo a seguir y un ideal? ¿Y **tú**, tienes modelos a seguir o ideales?



La autoaceptación

Lee el tercer fragmento del texto.

Entonces, ¿qué podemos hacer para estar (más) satisfechos/as? La palabra mágica es **autoaceptación**. ¿Qué significa eso? **Auto-** es un prefijo de origen griego que significa *de o por sí mismo*. Por lo tanto, la autoaceptación significa aceptarse a sí mismo/a tal y como uno es. Pero es más fácil decirlo que hacerlo. La autoaceptación requiere de mucha **autorreflexión**. Porque solo cuando sabes quién eres realmente puedes **aceptarte** a ti mismo/a.

Algunas preguntas que pueden ayudarte a descubrir cómo eres son las siguientes:

¿Cuáles son mis **fortalezas** y mis **debilidades**?

¿Cuáles son mis **intereses** y **talentos**?

¿Qué me gusta hacer con frecuencia?

¿Qué **valores** son importantes para mí?

¿Cómo me relaciono con otras personas y qué **efecto tengo sobre** ellas?



Cosas que (no) me gustan de mí mismo/a

Lee el cuarto fragmento del texto.

Cuando reflexiones y respondas a estas preguntas por ti mismo/a, podrás llegar a conocerte mejor. Ahora sabes que hay cosas de ti que te gustan y otras que no te gustan tanto. Esto es un hecho para cualquier persona. ¡Y **no hay ningún problema!** Puedes aprender a **aceptarte a ti mismo/a** tal y como eres ahora.





Autoaceptación y autorreflexión

¿Qué significa el término
autoaceptación?

¿Cómo se relacionan la
autoaceptación y la
autorreflexión?



Valores

¿Qué valores son importantes para ti? ¿Por qué? ¿Y qué valores no lo son tanto?

sinceridad y
lealtad

respeto y
tolerancia

familia y
amistad

orden y
disciplina

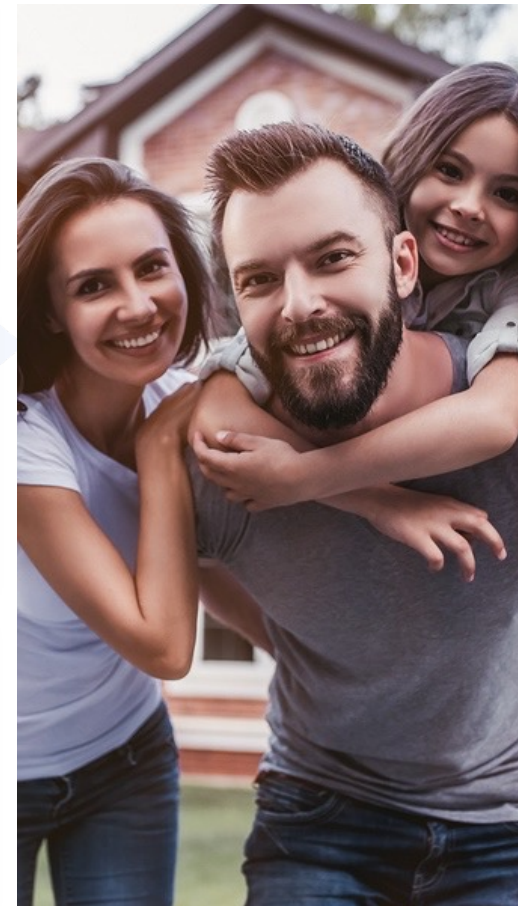
armonía y
cordialidad

mindfulness y
sostenibilidad

humor y
creatividad

paciencia y
serenidad

eficiencia y
éxito





Mis fortalezas (y debilidades)

¿Qué cualidades te gustan de ti mismo/a?
¿Cuáles son tus fortalezas?



¿Quieres hablar también de tus debilidades? ¡Es opcional!



Toma una foto de esta actividad **antes** de entrar en la *breakout room*.



En aras de mejorar



En aras de funciona de igual manera que **en favor de** o **en interés de** y se usa para indicar que se sacrifica algo por otra cosa más importante.



En aras de mejorar

Lee el último fragmento del texto.

Aun así, claro que puedes **trabajar en ti mismo** y **cambiar** si lo deseas. Piensa en **estrategias** que te ayuden a hacer pequeños cambios en tu vida. Fija **objetivos realistas** y date tiempo. Los cambios a largo plazo en nuestro **comportamiento** y en nuestras **rutinas** no se producen de la noche a la mañana.

Es normal volver a **caer en viejos patrones de conducta** o **perder la motivación** a veces. ¡Es parte del proceso! Es importante que no te **juzgues** a ti mismo. Habla contigo mismo como lo harías con tu mejor amigo o amiga. Sé **comprensivo**. Ten paciencia. Sé bueno contigo mismo/a.





Relaciona

Relaciona para formar frases.

1 Es importante fijar

2 Los cambios a largo plazo no se producen

3 Es normal volver a caer

4 A veces podemos perder

5 Es importante que no te

a juzgues a ti mismo.

b en viejos patrones de conducta.

c objetivos realistas.

d la motivación.

e de la noche a la mañana.



Una cita

Lee la cita y **responde** a las preguntas.



**Si te vendes a un precio bajo,
nadie va a subir ese precio.**



¿En qué se relaciona la cita
con la autoaceptación?

¿Estás de acuerdo?

¿Por qué sí o por qué no?



¿Qué opinas?

¿Crees que estas cosas nos hacen felices? **Justifica** tu opinión. ¿Qué te hace feliz a ti?

mucho dinero

buenos
amigos o
amigas

un buen
ambiente
laboral

mucho tiempo
libre





Fin de la lección

Expresión

Tener la autoestima por las nubes

Significado: Se utiliza para describir a alguien que tiene una autoestima muy alta, que se siente muy seguro de sí mismo y de sus habilidades.

Ejemplo: Me fue muy bien en la cita ayer y hoy me comunicaron del ascenso, así que tengo la autoestima por las nubes.



Práctica adicional



Citas

¿Estás de acuerdo con las siguientes citas? **Expresa tu opinión.**

1



**La mayor sabiduría que existe es
conocerse uno mismo.**

Galileo Galilei

2



**Sobre todas las cosas, cuida tu
corazón, porque de él sale la vida.**

La Biblia (Proverbios 4:23)

3



**Conocer a otros es inteligencia,
conocerse a sí mismo es sabiduría.
Manejar a otros es fuerza, manejarse
a sí mismo es verdadero poder.**

Tao Te Ching

4



**La ira, el resentimiento y los celos no
cambian el corazón de otros, solo
cambia el de uno mismo.**

Shannon L. Ander



Intereses y talentos

Pregunta a tu compañero o compañera.

**¿Cuáles son tus
intereses y
talentos?**

**¿Los pones en práctica de
manera regular?**





Soluciones

P. 7: 1. diligente; 2. paciente; 3. sano; 4. ejercicio; 5. pasar

P. 17: 1c, 2e, 3b, 4d, 5a



Resumen

La vida en las redes sociales:

- ser demasiado crítico/a
- vida aparentemente perfecta; vida filtrada
- compararse con los demás

La autoaceptación:

- fortalezas/debilidades
- intereses; talentos; valores
- fijar objetivos realistas
- trabajar en sí mismo/a

Los valores personales:

- eficiencia; éxito
- sinceridad; lealtad
- orden; disciplina
- familia; amistad
- humor; creatividad
- armonía; cordialidad
- paciencia; serenidad



Vocabulario

la autoaceptación

la plantilla

compararse con alguien

filtrar

aparentemente perfecto, perfecta

el ideal

el afán de mejora

admirar

el modelo a seguir, la modelo a seguir

estar satisfecho, estar satisfecha

diligente

paciente

sano, sana

hacer ejercicio

la red social

crítico, crítica

alcanzar

el valor

el efecto

comprensivo, comprensiva

