

CONVERSACIÓN

¡Hablemos de autoestima!

NIVEL

Intermedio (B1)

NÚMERO

ES_B1_3124S

IDIOMA

Español

Objetivos

- Puedo entender y emplear vocabulario y expresiones relacionados con la autoestima.
- Puedo dar mi opinión sobre distintos temas relacionados con la autoestima.



Calentando motores

Pregunta a tu compañero o compañera.

**¿Qué es para ti la
autoestima?**



Expresiones

Relaciona para formar combinaciones usuales.

1 cultivar

2 poner

3 priorizar

4 pasar

5 practicar

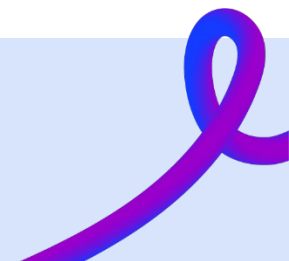
a límites

b página

c el *mindfulness*

d nuestras necesidades

e la autoestima





¿Y tú?

Pregunta a tu compañero o compañera.

¿Qué diferencia a una autoestima sana de una que no lo es?



¿Crees que tienes una autoestima sana?



Fortalezas y debilidades

Pregunta a tu compañero o compañera.

¿Cuáles son tus fortalezas?



¿Cuáles son tus debilidades? ¿Cómo te sientes con respecto a ellas?



Tu entorno

Pregunta a tu compañero o compañera.

¿Conoces a personas con una autoestima sana? ¿Cómo las describirías?



¿Y cómo describirías a personas que conoces y que tienen una baja autoestima?



En proceso de mejora

Pregunta a tu compañero o compañera.

¿Qué factores
refuerzan nuestra
autoestima?



¿Cómo crees que
podemos mejorar
nuestra autoestima?



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

Aspectos negativos

Pregunta a tu compañero o compañera.

**¿Qué factores crees
que empeoran nuestra
autoestima?**



**¿Qué podemos hacer
para evitarlos?**



Clasifica

Clasifica los factores que contribuyen a mejorar y empeorar nuestra autoestima según tu opinión. **Explica** de qué maneras crees que influyen.

1	2	3	4	5
deporte	belleza	alimentación sana	perfeccionismo	descanso
6	7	8	9	10
publicidad	redes sociales	meditación	autocuidado	psicoterapia

autoestima sana

baja autoestima



Factores externos

Pregunta a tu compañero o compañera.

¿Cómo crees que influyen en nuestra autoestima otros factores que no podemos controlar (entorno, situación familiar, educación...)?

¿Cómo crees que podemos hacerles frente?



¿Demasiada autoestima?

Pregunta a tu compañero o compañera.

**¿Crees que es posible
tener una autoestima
demasiado alta?**

¿Dónde está el equilibrio?





Creerse mil

Usamos la expresión **creerse mil** para hablar de una persona que es egocéntrica.

Por ejemplo: Sofía se cree mil, siempre dice que es la mejor en todo.



Consecuencias

Pregunta a tu compañero o compañera.

¿De qué manera afecta una autoestima sana a nuestra vida?



¿Cómo podemos sacar tiempo para el amor propio en nuestra rutina diaria?





Fin de la lección

Expresión

Tener la autoestima por el suelo/piso

Significado: Cuando una persona tiene la autoestima muy baja y se siente insegura y con poca confianza en sí misma.

Ejemplo: ¿Qué puedo hacer para no tener la autoestima por el suelo?



Práctica adicional



Autoestima y redes sociales

Pregunta a tu compañero o compañera.

¿Cómo crees que las redes sociales afectan a nuestra autoestima?



¿Crees que pueden tener algún efecto positivo en nuestra autoestima?



Mens sana in corpore sano

Pregunta a tu compañero o compañera.

¿Cómo afecta el deporte y una alimentación sana a nuestra autoestima?



¿Es posible tener una autoestima sana sin hacer deporte y con una mala alimentación?



La meditación

Pregunta a tu compañero o compañera.

¿Practicas la meditación?

¿Qué beneficios tiene en tu vida?





Soluciones

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



Resumen

La autoestima:

- autoestima sana; autoestima alta; baja autoestima
- reforzar/mejorar nuestra autoestima

Expresiones sobre mejorar la autoestima:

- poner límites
- priorizar nuestras necesidades
- pasar página

Factores que afectan a la autoestima:

- de manera **positiva**: deporte; belleza; alimentación sana; descanso; meditación; autocuidado; psicoterapia...
- de manera **negativa**: perfeccionismo; publicidad; redes sociales...



Vocabulario

la autoestima

la fortaleza

la debilidad

la baja autoestima

reforzar

mejorar

empeorar

evitar

el amor propio



Deja tu opinión

B1.3

¿Te gusta El español en el mundo? Nos gustaría saber tu opinión. ¡Ayúdanos a mejorarlo con tus comentarios!

Enjoying the new Global Spanish features? We'd love to hear your thoughts. Help us make them even better with your valuable feedback!

Click [here](#) to access the survey.



Esta encuesta está pensada únicamente para estudiantes.