

Tópico generador: Autoestima

Castellano

- *Literatura de la colonia y de La Conquista*
- *Redacción sobre tu autoestima*

Inglés

- *The dangerous link between likes, followers, and your child's self-esteem*

Sociales

- *Geografía económica*
- *Autoestima, consumo y pobreza*

Filosofía

- *¿Qué es filosofía?*
- *Autoestima y filosofía*

Logros

Reconocer los recursos del lenguaje en la producción y comprensión textual y las fuentes de registro y almacenamiento utilizadas por los autores y otros compañeros.

Expresar ideas y sentimientos, propios y ajenos, sobre los diferentes grupos sociales y toma parte en uno de ellos.

Comprender el objeto de estudio de la geografía económica y los conceptos básicos de la economía.

Identificar la relación entre la autoestima, el consumismo y la pobreza.

Reconocer la utilidad y la necesidad de la filosofía en la vida cotidiana

Preguntas problematizadoras

¿De qué manera el diseño de planes para la comprensión y la producción discursiva me permite usar contextualmente las características formales y estilísticas de diferentes textos y manifestaciones literarias latinoamericanas?

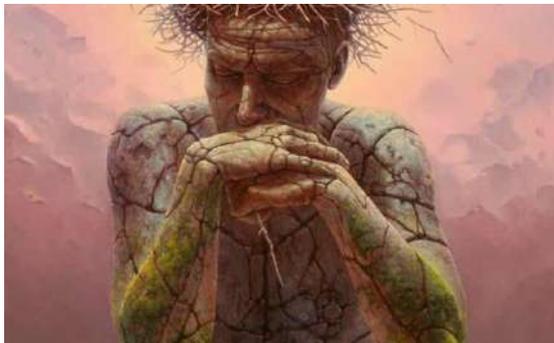
What are the differences in the beliefs and trends of different social groups?

¿De qué manera la geografía económica nos permite comprender el funcionamiento y las problemáticas de los sistemas económicos que rigen el mundo actual?

¿Todos los humanos queremos saber? ¿Por qué? ¿Qué es la filosofía? ¿Por qué se hace filosofía?

SABERES PREVIOS

DEL EGOÍSMO AL AMOR PROPIO SEGÚN ARISTÓTELES



Una vez Aristóteles dijo “se ha preguntado si conviene amarse a sí mismo con preferencia a todo lo demás o si vale más amar a otro”. **Este sabio filósofo griego postuló una singular visión del egoísmo y de su íntima relación con el amor propio.** ¿Te parece si conocemos un poco más su singular deducción?

Antes de continuar, decir que nos vamos a centrar en su célebre obra “Moral a Nicómano”. Para ser más concretos, iremos directamente al [Capítulo VIII](#) del libro noveno, que tituló como “Del egoísmo o amor propio”.

El amor por uno mismo o amor propio según Aristóteles

A lo largo de este capítulo de la extensa obra de Aristóteles, **el filósofo desentraña con labor deductiva lo que él considera que debe ser un hombre virtuoso.** En este trabajo, el autor se centra en la comparativa entre el amor a uno mismo o amor propio y egoísmo.



Este filósofo considera que los hechos reales contradicen las teorías del egoísmo. Si bien es cierto que amar al mejor amigo es virtuoso, también estima que uno mismo es el mejor amigo que se puede tener. Es decir, que **tú eres tu mejor amigo**. Así pues, se pregunta, ¿es egoísta amarte? Como es lógico, la más estrecha relación que se puede tener en la vida es con uno mismo. Al fin y al cabo, ¿con quién convivimos durante 24 horas al día y a quién debemos soportar sea cual sea su humor?

Las dos clases de egoísmo que estipula Aristóteles

Una vez que el filósofo establece los preceptos del amor propio, se lanza a la explicación de **los dos sentidos que encuentra en el egoísmo**. Si bien considera que el término tiene una vertiente peyorativa y vergonzante, también estima que existe una variable mucho más elevada.

La primera clase de egoísmo que muestra [Aristóteles](#) se centra en el amor por lo terrenal. El filósofo iguala esta forma de actuar a la del pueblo, es decir, a la de la mayoría, que él llama el vulgo. Sin duda, esto es resultado de una sociedad excesivamente clasista como la de la antigua Grecia.

En este caso, **Aristóteles identifica este primer tipo de egoísmo como la más viva ansiedad por los placeres corporales.** Es decir, que estas personas guardan para sí mismas las mayores riquezas, honores y bienes. Encuentran verdadera devoción en acumular lo material, cuanto más precioso mejor. Es decir, su único fin es satisfacer sus deseos y pasiones, lo que considera que es escuchar a la parte más irracional del alma. Lo observa como una costumbre vulgar, deplorable y muy generalizada. Como tal, sería una actitud censurable.

“SE LLAMA EGOÍSTAS A LOS QUE SE ATRIBUYEN A SÍ MISMOS LA MEJOR PARTE EN LAS RIQUEZAS, EN LOS HONORES, EN LOS PLACERES CORPORALES; PORQUE EL VULGO SIENTE POR TODO ESTO LA MÁS VIVA ANSIEDAD”

-ARISTÓTELES-

Pero luego, el filósofo clásico estima que aquellos hombres, que se guían por las más elevadas cotas de justicia y sabiduría, también son egoístas. Sin embargo, son personas que buscan la virtud, el buen obrar y la belleza. No encuentra nada censurable en esta actitud.

El egoísmo da paso al amor propio

Seguimos hablando de este segundo tipo de egoísmo que considera Aristóteles. ¿Cómo no llamar egoísta a una persona entregada en cuerpo y alma a la búsqueda de sabiduría, justicia y belleza? También necesitan satisfacer sus necesidades propias y es su único fin en la vida.



Sin embargo, el filósofo atribuye a estos seres un gran valor. Es decir, que considera al hombre de bien el más egoísta de todos. Pero este egoísmo no es injurioso, sino noble. No es vulgar, pues es la razón la que lo domina. Nunca será la pasión, como sucede al caso antes mencionado, solo basado en lo material.

Según Aristóteles, estos hombres nobles pero egoístas dirigen sus esfuerzos a practicar la virtud, pues es ahí donde encuentran regocijo. Y esta actitud acaba por enriquecer a toda la comunidad. Así es

como descubren tanto el provecho personal como el servicio a los demás.

Para el filósofo griego, la virtud es el más elevado de todos los bienes que se pueden poseer. Así, mientras el hombre virtuoso hace lo que debe y obra con inteligencia y razón, el hombre malo lo hace con discordia profunda entre su deber y lo que realmente hace.

“EL HOMBRE VIRTUOSO HARÁ MUCHAS COSAS EN OBSEQUIO DE SUS AMIGOS Y DE SU PATRIA”

-ARISTÓTELES-

En conclusión

Cabe concluir que Aristóteles considera al hombre bueno y noble como egoísta. Pero de su virtud y proceder recto surgen obsequios de los que disfrutaban sus amigos, su patria y su propia comunidad. Es una persona comprometida que desprecia la riqueza material, pero goza del beneficio del honor y la dignidad.

Para una persona como Aristóteles, el hombre recto prefiere disfrutar de un segundo de placer antes que una vida de indignidad. Es generoso y sacrificado cuando así se exige. Será capaz de abandonar todo por quien lo necesita. No tendrá problema en ceder la gloria de un acto a otra persona. Es decir, es alguien que sabe ser egoísta y, al mismo tiempo, un ser con un elevado amor propio.

Debate final

¿Es sinónimo de altruismo el egoísmo del que habla Aristóteles? Observamos que se trata de un egoísmo de darse a los demás, un egoísmo que beneficia a los demás. ¿Podría estar diciéndonos Aristóteles que detrás del altruismo se esconde un acto egoísta? Al altruismo es beneficiar a los demás sin recibir nada a cambio, pero, ¿realmente no recibimos nada? Podemos recibir felicidad por saber que hemos creado bienestar. Podemos recibir una sonrisa.

Si realmente no recibiéramos nada, ¿seríamos altruistas? Muchas veces hemos llevado a cabo alguna acción sin esperar nada a cambio y no nos han dado las gracias. **A pesar de no esperar nada, el no recibir al menos las gracias nos ha incomodado.** Por tanto, quizá convenga plantearse si detrás del altruismo se esconde el egoísmo por uno mismo que busca el autobeneficio material o emocional.

Sin embargo, aunque pueda esconderse cierto tipo de egoísmo detrás de acciones que beneficien a los seres, no por ello debemos dejar de llevarlas a cabo. **Si el egoísmo nos ayuda a ser más generosos con los demás, ¡adelante!** Lo importante es ayudar, beneficiar, crear felicidad.

Tomado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/egoismo-amor-propio-aristoteles/>

PIENSA

1. Resume lo que dice Aristóteles sobre el egoísmo y el altruismo.
2. ¿Cómo podrías usar el egoísmo para aumentar tu autoestima?

Nota: Actividad valorada en el área de Filosofía.



► LITERATURA DE LA COLONIA Y DE LA CONQUISTA

La literatura es una de las Bellas Artes y una de las más antiguas formas de expresión artística, caracterizada, según el Diccionario de la Real Academia Española, por la “expresión verbal”. Es decir que alcanza sus fines estéticos mediante la palabra, tanto oral como mayormente escrita.

☞ LITERATURA DE LA COLONIA

Es aquella que tuvo lugar en América mientras las potencias europeas mantenían el control político y administrativo. En sus relatos se combina la tradición literaria de Europa con la cultura americana autóctona, en un contexto de continuas luchas por el poder y sueños independentistas.

Características e importancia

La Época de la Colonia o Época Hispánica estuvo influenciada culturalmente por lo religioso. Para aquel entonces, mediados del Siglo XVI, se empezaban a establecer los primeros asentamientos urbanos, alrededor de las instituciones gubernamentales españolas. El capital económico, político y cultural era propiedad de una pequeña élite, por lo cual la creación de textos literarios provenía en exclusiva a las clases altas.

☞ LITERATURA DE LA CONQUISTA

La literatura de la conquista se inició en 1492, después del descubrimiento de América, realizado por Cristóbal Colón. Esta literatura está formada principalmente por textos de los cronistas españoles que vivieron en esta etapa y narraron desde su punto de vista lo que presenciaron, muchas veces con el asombro de las nuevas cosas que veían y que describían como asombrosas y maravillosas. Esta literatura estaba destinada a narrar al pueblo español los sucesos que ocurrían en la nueva España, también había textos de reportes de impuestos y otros sobre la población que llegaba al nuevo continente. En un principio la literatura tuvo sentido religioso, con el fin de evangelizar a los nativos.

Características e importancia

Una crónica es una obra literaria que narra hechos históricos en orden cronológico. La palabra crónica viene del latín crónica, que a su vez se deriva del griego kronika bíblios, es decir, libros que siguen el orden del tiempo. En una crónica los hechos se narran según el orden temporal en que ocurrieron, a menudo por testigos presenciales o contemporáneos, ya sea en primera o en tercera persona. Se entiende por crónica la historia detallada de un país o región, de una localidad, de una época o de un hombre, o de un acontecimiento en general, escrita por un testigo ocular o por un contemporáneo que ha registrado sin comentarios todos los pormenores que ha visto, y aún todos los que le han sido transmitidos.

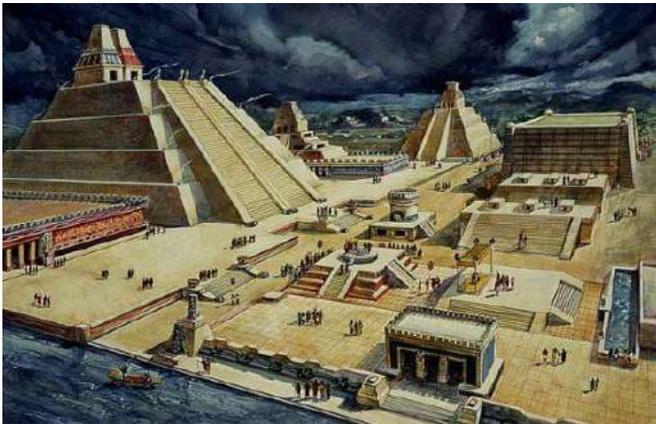


CS

Literatura prehispánica

Representación de una de las historias narrada en el Popol Vuh

La literatura prehispánica comprende todas las expresiones de carácter literario propias del continente americano antes de la llegada de los conquistadores españoles que, en su mayoría, pertenecen a la tradición oral. En la época precolombina sobresalieron tres culturas por su legado literario.



Reconstrucción de México-Tenochtitlan

Estas tres culturas fueron la mexica (Valle de Anáhuac, México), la maya (península de Yucatán y Guatemala) y la inca (Perú y Ecuador). Mesoamérica (región maya y mexica) ha proporcionado la literatura indígena más antigua y mejor conocida de las Américas. Parte de esta literatura está registrada en los sistemas de escritura precolombinos. En su mayoría refleja los temas de la religión y la astronomía, y las historias y el mito dinásticos. Esta literatura se empezó a conocer a partir de los códices y las inscripciones en los monumentos. En contraste, la literatura prehispánica inca era oral. El quechua (lengua hablada por los incas) carecía de sistema de escritura. Esta se transmitía a través de generaciones y estaba sujeta a cambios. Posteriormente, parte de la literatura temprana luego del contacto europeo se registró en latino, de acuerdo con las convenciones de ortografía españolas.

Orígenes

Es difícil rastrear los orígenes de la literatura prehispánica dado que, luego de la Conquista, se destruyó gran parte del patrimonio cultural de la población nativa.

En general, dado su carácter eminentemente oral, se asume que esta literatura se desarrolló en paralelo a la evolución de las grandes civilizaciones mesoamericanas y andinas

Mexica

Los mexicas llegaron al centro de México desde el norte en los años 1200. Según sus leyendas, provenían de una tierra llamada Aztlán; de allí su nombre. Eran varios grupos, incluidos los colhua-mexica, los mexicas y los tenochca. A principios de la década de 1300 estos grupos formaron una alianza y fundaron una ciudad-estado llamada Tenochtitlán, hoy Ciudad de México.

Este pueblo llegó al poder y conquistó un gran imperio durante el siglo XV.

El Imperio mexica contaba con un sistema de escritura parecida al de los mayas. Los mexicas escribieron su literatura en códices, libros que se doblaban como un abanico, y el papel se elaboraba con fibra vegetal de agar.

Mayas

El período Clásico maya (250-950 d. C.) vio la consolidación del poder en las grandes ciudades de los mayas yucatecos, como Chichén Itzá y Uxmal. En este periodo se produjeron los increíbles avances culturales por los que son famosos.



Chichen-Itzá

En el siglo VII, cuando la literatura inglesa apareció por primera vez, los mayas tenían una larga tradición de inscribir adornos, vasijas de cerámica, monumentos y las paredes de templos y palacios.

Además, habían empezado a escribir libros. Su sistema era una combinación de símbolos fonéticos e ideogramas, y representaba por completo el lenguaje hablado en la misma medida que el sistema de escritura del Viejo Mundo.



Inca

La civilización inca floreció en el antiguo Perú entre 1400 y 1533 d. C. Este imperio se extendió a través de América del Sur occidental, desde Quito en el norte a Santiago de Chile en el sur.



Retrato de Manco Inca

A diferencia de los mayas y mexicas, no tenían un sistema de escritura. Sin embargo, los incas parecen haber tenido una tradición de literatura prehispánica oral bien desarrollada, tal como atestiguan los pocos fragmentos que sobrevivieron.

Características de la literatura prehispánica

A pesar de que en Mesoamérica textos sagrados, rituales poéticos y dramáticos se habían transmitido en parte por medio de la escritura jeroglífica y pictográfica, toda la literatura prehispánica se considera oral.

Esta se transmitía sobre todo de manera memorística de generación en generación. Tomó su forma escrita propiamente cuando se produjo la Conquista española y se introdujo el sistema alfabético.

Por otra parte, salvo en algunos casos —especialmente en territorio mexicano—, los textos conservados no se le atribuyen a ningún autor. Así pues, otra característica común de la literatura prehispánica es su anonimato.

Además, los textos no son originales, en tanto que se trata de reelaboraciones realizadas bajo la influencia de la Iglesia católica y los españoles.

Mexica

El fin de la literatura prehispánica mexica era preservar el saber acumulado a través de las generaciones; por ello abarcaba todos los aspectos de la vida. Entre estos aspectos incluía la medicina, la historia, el derecho, la religión y los rituales.

En cuanto a los géneros, la poesía era el más importante. Todos los poemas tenían un trasfondo esotérico. La prosa tenía un propósito mayormente didáctico y el teatro se llevaba a cabo en forma de danzas rituales y canciones.

Maya

Luego de la Conquista, parte de la literatura prehispánica maya se transcribió usando el alfabeto latino. La mayoría

de estas obras son textos en prosa que tenían la finalidad de preservar el legado histórico de su cultura.

Aparte de eso no se conservó mucho de la poesía maya, y el teatro formaba parte de sus rituales religiosos. Así como la mexica, este último consistía en danzas y cantos de naturaleza ritual.

Inca

La literatura prehispánica inca privilegiaba la poesía. La mayor parte eran poemas narrativos que trataban sobre religión, mitología e historia. Estos se debían memorizar palabra por palabra, y debían repetirse en reuniones públicas.

Esta poesía no era muy elegante, pero expresaba su mensaje de manera breve y directa. Los poetas incas no utilizaron estructuras poéticas, como la rima, las secuencias de ritmo específicas o la métrica.

Otro tipo de literatura inca consistía en oraciones e himnos, piezas dramáticas y canciones. Las oraciones y los himnos daban elegantes alabanzas a las deidades incas, muy similares a los himnos del Antiguo Testamento.

Asimismo, las piezas dramáticas se presentaban como parte de las danzas públicas y se interpretaban por uno o dos actores; luego respondía un coro. Estas y los mitos probablemente enfatizaban los temas religiosos.

Temas de los que se escribían

El tema religioso es una constante en la literatura prehispánica. Estas civilizaciones eran politeístas y panteístas. Es decir, creían en muchos dioses y los equiparaban con el universo y la naturaleza.

Los mexicas, mayas e incas compartían muchas creencias, deidades y rituales comunes. Su religión estaba enraizada tanto en la tierra como en el cielo, los ritmos de las estaciones y los movimientos del Sol, la Luna y las estrellas. Por tanto, también había similitudes en los temas tratados en sus obras literarias.

Mexica

En la literatura prehispánica mexica predomina el tema de la lucha encarnizada y violenta de los dioses. Los poetas mostraban su respeto a las divinidades a través de su arte; con ello buscaban aplacar su furia.

Otros tópicos comunes eran la creación del universo, la exaltación de los héroes, la amistad, el amor, la vida y la muerte.

Maya

Uno de los temas tratados en la literatura prehispánica maya era la creación del mundo. Un ejemplo de esto es su obra más representativa, *el Popol Vuh o Libro Sagrado del maya-k'iche'*.

Además, muchas de sus obras hablan de eras cósmicas, del héroe cultural Quetzalcóatl y del origen del maíz.

Inca

Aparte del tema religioso, mucha de la poesía inca trataba sobre las actividades agrarias: siembras, cosechas, fertilidad de los campos y otros. De este tipo de poesía se encargaban especialmente los poetas imperiales.

Por otro lado, los poetas populares escribían sobre temas más individuales, como la pérdida de un amor. El tema militar, de batallas y victorias también era muy popular.

Mexica

➤ Nezahualcóyotl



Ilustración de Nezahualcóyotl del Códice Ixtlilxochitl, siglo XVI

Conocido como el rey poeta de Texcoco, Nezahualcóyotl destaca como representante de la literatura mexicana. 36 de sus composiciones poéticas se conservan en varias colecciones de manuscritos de cantares prehispánicos.

Afirman los estudiosos que en la composición se resalta la belleza de la lengua náhuatl. Asimismo aseguran que los contenidos están llenos de profundidad filosófica.

La poesía de Nezahualcóyotl canta a la primavera, las flores y la llegada de la temporada de lluvias. También contiene referencias históricas y elementos autobiográficos, especialmente lo referente a su trayectoria como guerrero.

Maya

➤ Popol Vuh

Primera página del Popol Vuh



Una de las grandes piezas literarias de la literatura prehispánica maya es el *Popol Vuh*. Esta obra anónima trata de explicar las ideas sobre la formación del mundo, los mitos y pensamientos del pueblo maya-k'iche'.

Su contenido tiene una intención mítica al tratar de dar respuesta al origen del universo y del hombre, pero también evidencia una intención histórica que busca conservar la tradición de las grandes familias del pueblo k'iche'.

➤ Rabinal Achí

Otra obra destacable es el *Rabinal Achí*; es la obra más importante del teatro precolombino. En esta se representa el sacrificio y muerte del varón de Cavek Queché.

Otras producciones no menos importantes de la literatura maya son los Libros de *Chilam Balam*, los *Anales de los cakchiqueles* y el *Título de los señores de Totonicapán*.

Inca

➤ Ollantay

La obra más conocida de la literatura inca es el drama titulado Ollantay. Se transcribió al quechua durante la



Colonia y luego José Sebastián Barranca (científico naturalista, filólogo y maestro peruano) la tradujo en 1868.

Su transcripción estuvo a cargo de sacerdotes españoles; por ello, los historiadores dudan de su pureza. Los temas cristianos y europeos contenidos en algunas de sus partes contribuyen con esta percepción.

Versión del Ollantay de 1886

En el siglo XVI Garcilaso de la Vega registró parte de la poesía prehispánica en la obra *Comentarios reales*. Por su parte, Felipe Guamán Poma de Ayala hizo lo propio con las leyendas y canciones en su *Nueva crónica y buen gobierno*.

Pon en práctica lo aprendido

ACTIVIDAD 1

1. ¿Qué sabes de las culturas aborígenes prehispánicas?
2. ¿Cómo era su situación antes y después de la llegada de los españoles?
3. ¿Cómo es su situación socioeconómica actual?
4. ¿Cuáles son las principales características de la literatura prehispánica?
5. ¿Cuáles son las características de la literatura prehispánica en Colombia?
6. ¿Qué es la literatura prehispánica en Latinoamérica?
7. ¿Qué son las comunidades prehispánicas?
8. Elabora un dibujo coloreado sobre la cultura Maya.

ACTIVIDAD 2 - Ortografía

1. Consulta y escribe los signos de puntuación.
2. Escribe un mito sobre la creación del mundo según las creencias indígenas de la época del descubrimiento (de tu propia autoría). Se evaluará el uso correcto de la puntuación y la ortografía.



¿CÓMO SE DESARROLLA Y SE FORMA LA AUTOESTIMA?

Por Alberto Cajal

La autoestima se desarrolla y forma durante la infancia y la adolescencia; forma parte de la madurez de la persona, pues es un indicador fundamental en su desarrollo. La madurez se deja ver en situaciones en las que se ha de manifestar un equilibrio o, quizás, cierta indiferencia ante situaciones que pueden ser relativizadas, haciéndolas pasajeras.

A lo largo de la vida de la persona se dan momentos en los que, en función del nivel de autoestima que muestre el individuo, se puede llegar a ser feliz o, por el contrario, puede darse el caso de generar enfermedades y situaciones complejas en las que poder vivir plenamente.



Todo ello, tiene mucho que ver con la dedicación que se le ha dado a la autoestima a lo largo de la vida de la persona, pues es imprescindible educar al niño para que se desarrolle a partir de una autoestima sana y positiva.

¿Qué es la autoestima?

Para dar respuesta a esta pregunta es necesario que la persona realice una mirada a su “yo” interior, una introspección, donde se reconozca y observe a qué nivel se encuentra.

La autoestima la que se forma a partir de la percepción de las propias cualidades personales, pues es la forma de reflexionar y de sentir que tiene el individuo.

Asimismo, la autoestima nace a la vez que el propio niño, a partir de la formación de la “autoimagen” y la valoración personal que se hace éste. Atendiendo a las sensaciones que van dándose a lo largo de la vida, se conforma la autoestima.

Por ello, se trata de la autoevaluación constante que hacen los demás, y que al fin y al cabo se extrapola a una opinión propia. Esta queda sujeta a que la persona se valore más o menos y, por tanto, ello incide en la consecución de sus metas durante su vida.

También debemos hacer alusión a la seguridad que tiene la persona ejecutando sus tareas, pues a partir de la autoestima es desde donde se sustentan los pilares de la motivación personal, ya que ante una autoestima positiva e idónea la persona no se pone barreras y tienden a superarse, dejando al margen el posible fracaso que puede dar de sí una autoestima baja.

No obstante, son muchos los estudios que señalan que la autoestima está condicionada por la percepción de la persona, tanto positiva como negativa, que puede tener sobre sí misma.

En definitiva, la autoestima corresponde a la percepción personal que la persona va obteniendo durante toda la vida. A su vez la componen factores externos como es el punto de vista que da el entorno y que, en ocasiones sin darse cuenta, la persona lo asume como propio y forma parte fundamental de la autoestima.

¿Por qué es importante la autoestima para el ser humano?



A partir de la propia valoración del individuo, se extrae su participación en la vida y en la sociedad. Asimismo, también influye en su desarrollo personal y en la inserción en la sociedad de éste.

Ante la pregunta de si es importante la autoestima en el desarrollo de la persona, la respuesta es sencilla: una autoestima alta y positiva implica una óptima percepción de la realidad, y por ende en una comunicación social e interpersonal adecuada.

De esta forma se disminuye el nivel de estrés y los cuadros de ansiedad que la persona puede manifestar en diversos momentos.

Por ello, podemos concretar que, el desarrollo de la autoestima es un aprendizaje y éste puede ser modificado a lo largo del tiempo, como cualquier otro conocimiento.

¿Cómo se forma la autoestima?

La autoestima va ligada al autoconocimiento de la persona. Éste es algo que el individuo, a través de la propia experiencia y de los sentimientos, va desarrollando a lo largo de su vida.

El niño no nace con la autoestima desarrollada, la va adquiriendo con el tiempo, a través de la relación que manifiesta con el entorno y el resultado que éste tiene sobre él.

Debemos tener claro que para la formación de la autoestima es primordial en la educación que el niño reciba, y ello aparece a partir de los estilos educativos que se den en la familia. Por ello, el establecimiento de las normas es, por el ejemplo, un eje primordial en la educación de la autoestima.

A continuación, vamos a analizar dos etapas cruciales en el aprendizaje del ser humano y, por tanto, en la autoestima:

En la infancia

Desde que se nace se comienza a formar el autoconcepto. Éste es el inicio de la observación y el análisis del propio cuerpo humano, donde la persona se da cuenta de que su cuerpo está compuesto por dos brazos, dos piernas y una cabeza, entre otras partes.

Es el momento de ir comprobando que absolutamente todos los individuos son distintos y que la propia sociedad establece parámetros donde se crean aceptaciones y rechazos entre las propias personas. Por tanto, a partir de esta idea el niño comienza a debatirse entre ser aceptado o ser rechazado.

En la adolescencia

La búsqueda de la propia identidad es lo que hace a la etapa de la adolescencia la más difícil, si cabe, entre todas las que desarrolla el ser humano a lo largo de su vida. Por ello, es el apoyo que puede necesitar de su entorno el necesario para forjar una autoestima adecuada en su desarrollo.

Existe un cambio amplio, pues el adolescente abandona el hogar para buscar la independencia fuera de éste. Por ello, es imprescindible que en la infancia se trabaje la autoestima para que el joven pueda lograr pasar esta etapa con éxito.

¿Qué pilares sustentan la autoestima?

Existen estudios que abalan ciertos pilares fundamentales en la formación de la autoestima: la eficacia y la dignidad.

¿Que influye en la formación de la autoestima?

Las críticas son, sin lugar a dudas, constructoras de la autoestima o destructoras según el caso. Es por ello por lo que se suele citar a otras personas como los implicados en esta formación pues, según el nivel de desarrollo de la autoestima, las críticas afectan de una u otra forma.

Esta es información que la persona guarda y evalúa, ya que la asume como propia y, de una forma u otra, le repercute. Sin lugar a dudas, esta utilidad puede ser tanto positiva como negativa. Si es negativa puede dar paso a desorientar a la persona haciéndola sentir mal y trasladándole inseguridad.

¿Cómo se desarrolla la autoestima?

Dentro del desarrollo de la autoestima se incluye el autoconcepto, el cual hemos mencionado con anterioridad, como un componente fundamental.

La posibilidad de formar una autoestima positiva o negativa siempre puede darse, ya que el individuo está en continua relación con el medio. La propia autoestima se mueve en los mismos contextos en los que lo hace la persona, desde la familia hasta la propia escuela.

Por tanto, es relevante su desarrollo, pues interviene en la creación de la personalidad del individuo. Si es positiva favorecerá la autonomía de la persona y las relaciones interpersonales.

Además, también repercute en el sufrimiento de la persona ante diversas situaciones, pues puede darse el caso de que se genere una autoestima negativa dando paso a distintos trastornos y problemas conductuales, entre otros.

¿Cómo es posible mejorar la autoestima?

Ante autoestimas bajas, se debe actuar de inmediato y, por tanto, mejorarla para que la persona pueda hacer su vida con normalidad. Por ello, se plantean a continuación una serie de pasos a seguir para modificar la conducta ante autoestimas negativas:

De lo negativo a lo positivo

“Silencio” – “Necesito un instante para hablar”.
“Me cuesta mucho” – “Se me da bastante bien”.

Stop a la generalización

Las personas tienen fallos y, por tanto, no todas las acciones son negativas, ni se hacen del mismo modo.

En el centro de lo positivo

Lo positivo debe de ser lo primordial, pues se debe apreciar y dar valor, ya que no es óptimo someter todas las acciones a evaluación constantemente.

No usar comparaciones

El individuo debe ser consciente de sus propias características. Esto es debido a que cada persona tiene una característica propia y se debe reconocer las limitaciones propias, sin hacer comparaciones con otros.

Confianza propia

Una autoestima alta da posibilidad a que la persona tenga confianza en sí mismo y, por tanto, gane en seguridad.

Referencias

1. FERRERAS CASADO, E. (2007). La autoestima. Anales de mecánica y electricidad. (1) 1 (54 – 60).

Cajal Flores, Alberto. (11 de noviembre de 2016). ¿Cómo se desarrolla y se forma la autoestima? Liferder.

Recuperado de <https://www.lifeder.com/como-forma-autoestima/>

ACTIVIDAD 3

1. Elabora un mapa conceptual sobre el texto anterior.
2. Reflexiona. ¿Cómo se encuentra tu autoestima? Escribe un texto que lo explique y en donde describas cómo puedes mejorarla. Se evaluará el uso correcto de la puntuación y la ortografía.



▶ LA GEOGRAFÍA ECONÓMICA

Es una rama dentro de la geografía humana que se ocupa de estudiar los diferentes tipos de actividades económicas que emprenden los hombres y la relación que las mismas mantienen con la explotación de los recursos naturales, es decir, la geografía económica se orienta a descubrir cómo vive la gente, las relaciones que establece con la distribución espacial de los recursos, la producción y el consumo, tanto de los bienes como de los servicios.

Es decir, esta analiza exhaustivamente desde la perspectiva del espacio las relaciones de oferta y demanda del mercado, o sea entre consumidores y productores de una zona dada, a lo cual deben sumarle otras variables como las leyes del mercado, el derecho comercial propio y ajeno, la globalización y la situación económica de cada nación.

La realidad geográfica que ostenta una nación está en directa relación con el desarrollo económico que esa nación podrá lograr, esto quiere decir que si su geografía se lo permite podrá desarrollar determinadas actividades que le reportarán beneficios. Ahora bien, a tener en claro que no siempre es solo una cuestión de buena geografía, se puede tenerla, pero no contar con las políticas públicas ni la capacidad de trabajo para desarrollarla. O sea, todas estas cuestiones mencionadas se deben alinear positivamente para lograr que la economía de un país sea próspera.

Por ejemplo, *un territorio plagado de montañas y con rutas mal construidas, y además sin la infraestructura*

necesaria vinculada a los medios de transporte, no podrá aspirar a un buen desarrollo en el sentido que veníamos hablando. Mientras tanto, una ciudad que dispone de las conexiones precisas y óptimas si lo estará, y obviamente las relaciones y la realidad económicas de estas será bien diferente.

Sin excepciones, la realidad geográfica de una zona marcará la pauta de cómo podrá producir y lo que podrá producir.

Más precisamente, la geografía económica se ocupa de estudiar la relación entre los factores físicos y biológicos productores de los recursos naturales y también las condiciones económicas y técnicas que determinan su producción y transporte.

ACTIVIDAD 1

1. Realiza un mapa conceptual con la información dada en el anterior texto.
2. ¿Estás de acuerdo con este párrafo del texto? Explica tu respuesta
Por ejemplo, un territorio plagado de montañas y con rutas mal construidas, y además sin la infraestructura necesaria vinculada a los medios de transporte, no podrá aspirar a un buen desarrollo en el sentido que veníamos hablando. Mientras tanto, una ciudad que dispone de las conexiones precisas y óptimas si lo estará, y obviamente las relaciones y la realidad económicas de estas será bien diferente.
3. Según este párrafo ¿Que análisis podríamos hacer con relación a nuestro país?



FACTORES RELACIONADOS CON LA AUTOESTIMA DETERMINAN NUESTRO CONSUMO

Las personas no sólo tienden a evitar adquirir productos de bajo status, sino que llegan a tomar decisiones que implican deshacerse de objetos.

Raúl Martínez Solares 13 de junio de 2017, 18:59

Autodisciplinarse para hacer lo que sabemos es correcto e importante, aunque difícil es el camino al orgullo y la autoestima.

En nuestra conducta como consumidores frecuentemente encontramos patrones que reflejan poca racionalidad en las decisiones y una enorme influencia de factores psicológicos relacionados con nuestra personalidad e, incluso, con la percepción coyuntural que tenemos sobre nuestra identidad y autoestima.

En diversos estudios, se ha encontrado que las personas tendemos a mostrar una mayor propensión de compra de bienes denominados de estatus superior (aquellos cuyo consumo denota la pertenencia o intento de acceso a un sector económico alto), cuando tendemos a sentir amenaza a nuestra identidad personal o percibimos disminuida nuestra autoestima.

Si bien ello no significa que toda compra de un artículo de lujo invariablemente esté asociada a una reducción de la autoestima, si es algo que tenemos que tener en mente como consumidores, para prevenir que, en situaciones en las que por factores de entorno personal, social o laboral, pudiésemos enfrentar una afectación de nuestro sentido de autovalía, se podría generar una propensión mayor a incurrir en gastos excesivos, que afecten nuestro ingreso disponible o el nivel de nuestro endeudamiento.

Dado que es un porcentaje pequeño de la población el que puede acceder a bienes de estatus alto, se ha estudiado además si ese efecto se manifiesta también en alejar a las personas de bienes de status bajo (los que perciben como orientados a una población de menores recursos). No necesariamente se trata de bienes de mala

calidad, sino de bienes que en la percepción de cada persona están orientados a un grupo económico de menor nivel de aquel al que la persona misma considera que pertenece o incluso aspira a pertenecer.

En el estudio *Low-status Aversion: The Effect of Self-threat on Willingness to Buy and Sell*, de Pan, Pettit, Sivanathan y Blader, se analiza si dicho efecto en compras de bienes que consideran de status bajo. Sorprendentemente, el estudio muestra precisamente que en situaciones en las que la autoestima personal se ve comprometida se tiende a evitar aprovechar ofertas o condiciones que en términos absolutos son favorecedoras a las finanzas de las personas.

Se muestra además que, en condiciones de autopercepción y valoración como las descritas, las personas no sólo tienden a evitar adquirir productos de bajo status, sino que llegan a tomar decisiones que implican deshacerse de objetos o valores que en su percepción pertenecen esta categoría.

La combinación de ambas conductas lleva a que, en muchos casos, las personas sujetas a dichas condiciones de autopercepción (baja autoestima coyuntural o percepción de amenaza de identidad), tomarían decisiones de compra y venta de productos (incluso potencialmente de valores financieros), que tendrán efectos adversos sobre su bienestar financiero.

Una primera implicación es que ante una coyuntura personal nos haga sentir con una baja percepción de autovaloración, debemos a toda costa evitar incurrir en exponernos compras de productos de elevado costo y baja generación de valor; ya que no sólo no mejorarán la autopercepción, sino que además tendrá un impacto financiero negativo.



La mayoría de las personas, en uno u otro momento, enfrentaremos condiciones que afecten de manera momentánea nuestra percepción de autoestima o que generen condiciones de percepción de amenaza a nuestra identidad. Pero de que conozcamos las implicaciones de ello para nuestra conducta financiera, dependerá en gran medida si esa percepción coyuntural

puede tener un impacto de largo plazo en nuestro bienestar financiero.

El autor es politólogo, mercadólogo, especialista en economía conductual y director general de Mexicana de Becas, Fondo de Ahorro Educativo. Síguelo en Twitter:

@martinezsolares

LA BAJA AUTOESTIMA Y LA SOLEDAD TAMBIÉN SON INDICADORES DE POBREZA

El Banco de Desarrollo de América Latina y la Universidad de Oxford reclaman el análisis de indicadores socioemocionales para medir este fenómeno

CAMILO ROZO

La pobreza tiene que ver con la capacidad adquisitiva y el nivel educativo, pero también con la estigmatización y la humillación social o el aislamiento. Estos indicadores no suelen aparecer en los estudios que miden si una persona es pobre o no lo es. Por esta razón, el CAF –banco de desarrollo de América Latina– y la Universidad de Oxford han elaborado el informe Dimensiones faltantes en la medición de la pobreza, para llamar la atención sobre seis factores que han denominado socioemocionales. "Al tratarse de variables subjetivas, en los próximos años deberemos encontrar los mecanismos más adecuados para cuantificarlos e incluirlos en grandes clasificaciones de la pobreza", ha explicado Mireya Vargas, investigadora de OPHI-Universidad de Oxford y coordinadora del informe.

El estudio, centrado en América Latina, identifica el empoderamiento (actuar bajo presión u obligación); la seguridad física (ser víctima de robo o violencia física); la capacidad de desarrollarse sin sentir vergüenza (estigmatización social de la pobreza, discriminación, humillación o discriminación); la calidad del empleo; la falta de redes de protección social o soledad; y el bienestar psicológico, es decir, la baja autoestima. Las primeras cinco están directamente relacionadas con la

pobreza, "la última no estrictamente puesto que hay dudas sobre hasta qué punto se debe considerar a las personas que sufren carencias en bienestar psicológico y subjetivo como pobres", plantea el análisis. "Sin embargo, debido a que esta dimensión aparenta ser importante –por sus vínculos con las otras–, amerita mayor investigación".

Uno de los principales retos que se plantea en el estudio es cómo medir estas nuevas variables y obtener los datos que ayuden a mejorar y completar este tipo de análisis. El CAF y la Universidad de Oxford entienden la pobreza como "un fenómeno multidimensional". Sabina Alkire, director de OPHI, apunta a las encuestas en hogares: "parecen ser una de las formas más sólidas de recolectar los datos necesitados, pero es evidente que tienen numerosas restricciones, pasan por alto aspectos de distribución dentro del hogar y son procesos caros".

Aunque se trata de indicadores novedosos, ambas instituciones recuerdan que ya hay iniciativas que los toman en cuenta y a partir de las cuales se puede ir mejorando la investigación. Es el caso de Women in Informal Employment: Globalizing and Organizing (WIEGO) o la medición de empoderamiento



desarrollada por Alsop y Narayan están explorando cómo medir dimensiones no tradicionales del desarrollo y cómo construir estadísticas nacionales y regionales con ellas. "Esfuerzos similares se han llevado a cabo en países de la Unión Europea como Alemania, Holanda e

Inglaterra", se recuerda en el estudio. "Naciones Unidas con OPHI publican cada año datos comparables de pobreza multidimensional para más de 100 países. Bután, Chile, Colombia, Malasia y México ya cuentan ya con medidas nacionales".

LA POBREZA TAMBIÉN ES UN PROBLEMA PSICOLÓGICO

Una investigación reciente determinó que las personas que enfrentan una penuria económica –inclusive los niños– experimentan un ataque casi idéntico contra su orgullo y autoestima

Por Keetie Roelen 28 de noviembre 2017.

Ser pobre es una experiencia dura que afecta la dignidad y la sensación de autoestima de la persona. Mientras que las manifestaciones y las causas de la pobreza difieren, la humillación que la acompaña es universal. Una investigación reciente realizada en la Universidad de Oxford determinó que desde China hasta el Reino Unido, las personas que enfrentan una penuria económica –inclusive los niños– experimentan un ataque casi idéntico contra su orgullo y autoestima.

Sin embargo, a pesar de la clara evidencia que asocia la pobreza con la angustia psicológica, las políticas que se ocupan de la pobreza por lo general no toman en cuenta la vergüenza. Más bien, los esfuerzos por reducir la pobreza tienden a centrarse en las manifestaciones tangibles de la privación como la falta de ingresos o de educación. En consecuencia, las soluciones para la pobreza suelen asumir implícitamente que una mayor riqueza material o mejores condiciones de vida automáticamente se traducirán en beneficios no tangibles, entre ellos un mejor bienestar mental.

Esta falta de atención al lado “psicosocial” de la pobreza –la interacción entre las fuerzas sociales y la actitud o el comportamiento individual– es un error. Si queremos aliviar el sufrimiento humano y alcanzar el principal Objetivo de Desarrollo Sustentable (ODS) de las Naciones Unidas, el de terminar con la pobreza “en todas sus formas” para el 2030, encarar los roles intrínsecos e instrumentales que juega la vergüenza en la pobreza debe ser un punto central y prioritario en nuestros esfuerzos.

La sensación devastadora de deshonra que acompaña a la pobreza, e impide que la gente adopte una acción positiva para mejorar su situación, se percibe en todo el mundo. En la India, la vergüenza asociada con las pérdidas de los cultivos y las dificultades financieras ha llevado a los agricultores a un abuso de sustancias y, en casos extremos, al suicidio. En Tanzania, investigadores que estudiaron la educación bilingüe determinaron que el miedo a las burlas puede llevar a los alumnos con menores habilidades para aprender inglés a no participar en clase. Y en Uganda, los estudiantes pobres de escuela secundaria dicen que la imposibilidad de pagar las cuotas, comprar uniformes



o conseguir útiles escolares es una constante causa de humillación.

Para abordar la vergüenza asociada con la pobreza, y explicar en forma adecuada el rol que desempeña la vergüenza en la perpetuación de la pobreza, deben tomarse varias medidas.

Por empezar, los responsables de las políticas deberían reconocer el problema. En lugar de ver la vergüenza como una consecuencia desafortunada de vivir en la pobreza, los planificadores del desarrollo humano deberían considerar de qué manera la pobreza mina la dignidad humana. El premio nobel de economía Amartya Sen, una de las voces más influyentes en la reducción de la pobreza, viene sosteniendo desde hace mucho tiempo que la vergüenza es un motor de la pobreza “absoluta”. Tomarse la vergüenza en serio debe ser parte de cualquier estrategia destinada a reducir la pobreza.

Es más, la vergüenza, la falta de confianza en uno mismo y la baja autoestima pueden tener un impacto negativo en cómo la gente ve su capacidad para efectuar el cambio, sustentando una percepción de incompetencia que puede ser debilitante y dejar a las personas atrapadas en la pobreza. Para ayudar a la gente a salvarse, las estrategias de desarrollo humano deben considerar cómo impulsar la acción, la aspiración y la autoeficacia personal –la creencia en la capacidad propia para influir en los acontecimientos que afectan nuestra vida–.

Finalmente, los responsables de las políticas deben ser conscientes de que los programas destinados a reducir la pobreza, si no se implementan correctamente, pueden en verdad aumentar los sentimientos de vergüenza. Por ejemplo, investigadores que trabajaron en la India en el 2005 determinaron que las mujeres indias dejaban de ir a clínicas médicas para evitar un trato denigrante por parte de los trabajadores de la salud –en detrimento de su propio bienestar y el de sus hijos–. Mujeres en Sudáfrica que se postularon para préstamos de ayuda infantil han reportado experiencias similares, al igual que usuarios de bancos de alimentos en el Reino Unido. Por cierto, muchos participantes de las encuestas realizadas en Gran Bretaña dijeron que el estigma de recibir alimentos gratis era tan fuerte que el “miedo” y la “incomodidad” eran emociones comunes.

La cuestión de la vergüenza, y la necesidad de tomársela más en serio en las políticas de reducción de la pobreza, lentamente está cobrando fuerza. Los académicos que investigan el sufrimiento humano han reconocido que la “dignidad de los receptores” es un componente crucial de una reducción exitosa de la pobreza. Por ejemplo, una revisión del 2016 de los programas de transferencia de dinero en África determinó que la falta de estrés y vergüenza mejoraba la confianza de los receptores, lo que derivaba en una mejor toma de decisiones y productividad. Con base en esta evidencia, la Universidad de Oxford está extendiendo su investigación sobre el “nexo vergüenza-pobreza” para estudiar cómo el sector de desarrollo

internacional puede adoptar políticas antipobreza que sean “a prueba de vergüenza”.

Los programas destinados a reducir la pobreza están avanzando en la dirección correcta, pero todavía hay mucho trabajo por hacer para integrar el componente psicosocial de la pobreza a la política y la planificación. Recién cuando los responsables de las políticas entiendan verdaderamente que la dignidad y el respeto

por uno mismo son prerequisites inevitables en la lucha contra la privación –y no los resultados de su alivio–, el mundo tendrá una buena oportunidad de erradicar la pobreza en todas sus formas.

Keetie Roelen es miembro de investigación y codirectora del Centro para la Protección Social del Instituto de Estudios sobre el Desarrollo. © Project Syndicate 1995–2017

ACTIVIDAD 2

- 1- ¿Qué tienen en común los 3 textos?
- 2- Realiza un mapa conceptual en el que integres lo más importante de los 3 textos.
- 3- Después de leer los textos, intenta explicar cómo se relaciona la autoestima con la economía y con los índices de pobreza.
- 4- ¿Por qué El CAF y la Universidad de Oxford entienden la pobreza como "un fenómeno multidimensional"?
- 5- Según el último texto: ¿Cómo se debe combatir la pobreza “en todas sus formas”?
- 6- ¿Después de lo leído intenta explicar qué relación existe entre la vergüenza, la autoestima y la pobreza?
¿Desde tu perspectiva, crees que estos tres conceptos tienen alguna relación y por qué?
- 7- ¿A qué se refiere el texto al hablar del componente psicosocial de la pobreza?
- 8- ¿Según el texto, qué medidas se deben tomar para abordar la vergüenza asociada con la pobreza?





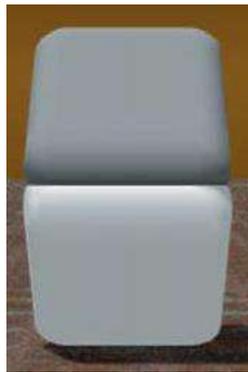
¿QUÉ ES FILOSOFÍA?

No daremos una definición de filosofía. Al final, tendrás que construirla tú mismo(a) con los elementos de este tema. Las actividades de este tema no estarán al final sino que se pedirán a medida que se avanza.

Pon a prueba lo que sabes

1. Piensa y escribe una lista de diez mentiras que resultaron ser falsas y que te dijeron tus seres queridos. Por ejemplo: “El niño Dios te trajo un regalo el 24 de diciembre”.

Ahora, piensa. ¿Confías en lo que ves? Observa la siguiente imagen. Se perciben dos tonalidades de gris.



Si tienes acceso a Internet, mira el siguiente video para una mejor experiencia:
<https://www.youtube.com/watch?v=Rj48DbeVXtE>

Si tienes acceso a Internet, mira el siguiente video de 3:35 minutos para una mejor experiencia:
<https://www.youtube.com/watch?v=dqBdB1v7IPw>

2. Describe qué ocurre cuando tapas con un lápiz la línea central. Asombroso, ¿verdad?

Sigamos pensando. ¿Confías en lo que te dicen?

Si tienes acceso a Internet, mira el siguiente video para una mejor experiencia:
<https://www.youtube.com/watch?v=wggrG7AY1Wk>

3. ¿Cómo puedes diferenciar la verdad de la mentira en lo que te dicen los demás?

Complejo, ¿no es así? Pero hay más. ¿Sabes algo sobre la manipulación en las ventas? Según expertos, casi el 55% de los productos los elegimos en el punto de venta, y los supermercados son sitios diseñados especialmente para influenciar nuestras decisiones de compra. En otras palabras, casi la mitad de lo que compran las personas en el supermercado lo compran por dejarse influenciar de trucos de mercadeo.

4. Escribe dos trucos que hayas notado cuando acompañas a tus padres en las compras, o en las redes sociales, para comprar lo que no necesitas o no decidiste hasta que te engañaron.



Y sigue lo mejor... ¿Qué piensas? ¿Es la magia real?



Para una mejor experiencia, si te es posible, mira los siguientes videos:

Caminar sobre el agua | Dynamo: Magia imposible I Discovery Latinoamérica (3:30 minutos): https://www.youtube.com/watch?v=IHIR_2jc1TI

Juegos Mentales: El reflector de la atención (2:45): <https://www.youtube.com/watch?v=M2K1Jq8Zkck>

5. ¿Crees que la magia, las brujas, los hechizos, son reales, o que debemos empezar a desconfiar de ellos?

¿Y si empezamos a desconfiar de todo? Esa fue la conclusión inicial de uno de los filósofos más importantes de la historia de la filosofía: René Descartes (1596-1650, Francia). Sí. También era matemático y fue el creador del plano cartesiano. No lo odien por eso.



Porque, cuando todos piensan igual...

Pero, ¿todos podemos hacer reflexiones filosóficas? Por supuesto, hasta un niño lo hace constantemente.

Si tienes acceso a Internet, mira el siguiente video de 2:33 minutos para una mejor experiencia: <https://www.youtube.com/watch?v=diwbxUV-uMo>

Pon en práctica lo aprendido

ACTIVIDAD 1

1. Construye una definición de filosofía sin consultar Internet, libros o a personas. Ten presente sólo lo explicado en clase o lo leído en el tema 1. La definición debe ser de al menos media página de cuaderno si escribes a mano o de 200 palabras si lo haces en computador.

AUTOESTIMA Y FILOSOFÍA



La moda nos normaliza. Al parecer, es “normal” que todos usemos ropa y calzado de las grandes marcas, y quien se sale de esos estándares puede ser visto como “anormal” o “raro”. Nos hacen sentir vergüenza si nuestras prendas no son de marca o no son “originales”. Más te vale que reflexiones un poco más al respecto.

Veamos lo que nos dice Eduardo Infante en su libro *Filosofía en la calle*, del que extraeremos unas páginas. Nos dice Infante que la industria de la moda nos dicta cómo vestir, convirtiéndonos en anuncios publicitarios andantes (llevamos los logos de sus empresas por nuestro cuerpo, como antiguamente los esclavos lucían las marcas de sus amos sobre su piel). Pero eso no es lo peor, sino que han logrado crear en nosotros una falsa sensación de libertad, que la industria está a nuestro servicio y no al contrario: en realidad somos nosotros los que estamos al servicio de la moda.

Friki es un término que proviene del inglés *freak* y que hemos incorporado a nuestro vocabulario habitual. Con él designamos a alguien estafalario, excéntrico, extravagante y raro; un tipo de persona que tiene un comportamiento, unas aficiones o una forma de vestir poco o nada habituales. Pongamos por caso que te encanta el manga, el pop coreano y el *cosplay*. Imagina que es el día de tu cumpleaños y tus amigos te regalan un disfraz de tu serie anime favorita. Te lo pruebas, te miras en el espejo y te encanta lo que ves: estás guapísima. Al día siguiente, desgraciadamente, toca volver al instituto. Al levantarte de la cama observas el disfraz que tanto te gustó colgado sobre una silla. Algo dentro de ti sueña con poder estrenarlo, pero otra voz te dice que seas una persona sensata y que no se te ocurra aparecer en clase disfrazada. ¿Qué haces? ¿Sigues las normas sociales o vas en contra de ellas? ¿Eliges ser normal o ser auténtica? ¿Merece la pena pagar el precio de que te tachen de friki? ¿Estás dispuesta a asumir libremente tu «muerte social»?



Aprender a tener malas pulgas

Si ha habido un hombre al que le importó un pimiento lo que la gente pensase de él, ése fue Diógenes de Sinope (404-323 a. C.). Sigue leyendo y entenderás por qué hay un síndrome que lleva su nombre. En contra de lo que puedas pensar, Diógenes no se dedicaba a acumular en su casa



grandes cantidades de basura, más que nada porque no tenía casa. Dormía al raso cuando hacía bueno y, cuando tenía que resguardarse de las inclemencias del tiempo, se refugiaba en una tinaja. El síndrome que conoces lleva su nombre porque las personas que lo padecen muestran, entre otros síntomas, algo que sí comparten con este filósofo: un comportamiento antisocial. Su conducta no sigue las normas que regulan lo socialmente aceptado. Les resulta indiferente la opinión que los demás puedan tener de ellos y no saben qué es la vergüenza.

Diógenes te diría que no alcanzarás nunca la felicidad si obedeces las modas y las convenciones sociales. Si te sigues esforzando por ser normal, que te acepten e ir a la última, serás un desdichado el resto de tu vida. La felicidad se paga con la incompreensión de los que te rodean. Por eso es preferible que el grupo no te acepte a que te fagocite. En lugar de seguir con el modelo de vida que te impone la sociedad, ¿por qué no tomas como referente a los perros? Éstos, aunque viven con nosotros, no siguen las convenciones; sólo obedecen a sus impulsos naturales. No sienten vergüenza ni culpa. Únicamente persiguen aquello que les hace bien y evitan lo que les causa algún mal. A los perros no les impresionan ni la fama ni la riqueza de los demás. Viven una vida sencilla, necesitan muy poco, y no se sienten feos, gordos o sucios. No siguen ningún canon de belleza establecido artificial-

El cínico no demuestra sus ideas con argumentaciones largas y alambicadas, sino provocando. Con sus extravagancias, busca llamar la atención, pulverizar los prejuicios e invitarnos a que cambiemos de vida. Su filosofía es una sátira que busca ridiculizar nuestros vicios, locuras y deficiencias. Somos una sociedad hipócrita: nos escondemos para satisfacer necesidades tan naturales como la de comer o beber, que no tienen nada de suicida o pecaminoso. La mayoría se esconde para masturbarse, pero condenan a los que confiesan abiertamente su «amor propio». Nos reunimos para comer y disfrutar juntos. A veces, durante estos momentos comunicamos a los demás los placeres que estamos experimentando al saborear los alimentos en la boca. Imagina una sociedad que tuviese entre sus convenciones una norma que obligase a esconderse para comer y a guardar absoluto silencio sobre el tema. La gente se encerraría en el cuarto de baño y sacaría los alimentos escondidos en el bolsillo para comerlos con ansia, sin hacer ruido. ¿Qué diferencia hay entre la pulsión de comer y la del sexo? ¿No son ambas necesidades igual de naturales? ¿Por qué nos escondemos para satisfacer una de ellas? El sexo no es pecado; la masturbación, tampoco. Deberíamos sentir vergüenza por otras cosas que sí lo son. La gente miente, insulta, critica, fanfarronea, engaña, mira por encima del hombro, actúa sin pensar o sigue modas como un borrego a plena luz del día y delante de todo el mundo. Diógenes se masturbó en público, delante de todos, en el ágora, uno de los lugares más sagrados de Atenas,

mente. No les afecta la opinión de los demás ni tampoco sienten la presión social. ¿No te gustaría vivir con esa libertad? Pues así lo hizo Diógenes y por ello lo apodaron *el Perro*.

El filósofo de los perros te invitaría a ir disfrazado a clase. No desaproveches la oportunidad de disfrutar escandalizando a tus profesores y a tus compañeros más rancios. Cuando alguien se meta contigo por ir disfrazado, pregúntale: ¿caso tus ropas no son también un disfraz? ¿No intentas, con tu manera de vestir, pasar por algo que no eres? Escandaliza a tus compañeros y oblígales a pensar un poco en lo hipócritas e incoherentes que son.

Este filósofo era un transgresor que se dedicó a romper los esquemas y las costumbres que aceptamos la mayoría. Diógenes buscaba liberarnos de la esclavitud que supone cumplir las absurdas normas sociales y, para ello, incomodaba, ofendía y molestaba al personal. No pretendía fastidiar sin más, sino forzarnos a ver que, en la mayoría de las ocasiones, actuamos como autómatas y no pensamos por qué hacemos lo que hacemos; damos demasiadas cosas por supuestas. Diógenes ha dejado un buen número de anécdotas que dan buena muestra de su filosofía: no estaba loco ni era un payaso, sino un filósofo que enseñaba con el ejemplo en vez de con discursos. Sus anécdotas son una especie de *performances* en las que buscaba la provocación y el asombro para obligarnos a replantearnos nuestra conducta y nuestros ideales de vida.

donde se practicaban la democracia y la filosofía. Él no argumentaba con discursos, sino con acciones. Cuando se puso «manos a la obra», los que estaban allí se escandalizaron y comenzaron a recriminarle su conducta. La respuesta del filósofo, cargada de cinismo, fue ésta: «Si frotándose el vientre se calmara el hambre como se hace con el deseo sexual, se solucionarían muchos de los peores males que afectan al ser humano». Diógenes rompe los tabúes sociales y defiende la inocencia y la naturalidad de la masturbación. Muchos filósofos piensan una cosa y luego viven otra; de este perro viejo no podemos decir lo mismo.

Según cuentan, una mañana apareció a plena luz del día con una lámpara en la mano, caminando por las calles de Atenas y gritando: «¡Busco a un hombre!». Con esta *performance* interpretativa quería enseñarnos dos cosas: la primera es que necesitamos que nos alumbren en pleno día porque estamos ciegos de envidia, fama, riqueza y honores. Tanta ceguera moral tenemos que somos incapaces de ver lo realmente importante. La segunda lección que quería darnos Diógenes es la de que no hay ningún modelo ideal de ser humano que tengamos que seguir. ¿Por qué te esfuerzas tanto en ser como otros quieren que seas?

Otra historia cuenta que, cierto día, el gran Alejandro Magno, rey de reyes, lo buscó porque quería conocerlo. El emperador encontró al filósofo tumbado tomando el sol y le preguntó si podía hacer algo por él. Diógenes le respondió: «Sí, apartarte. Me tapas el sol». Alejandro supo entender las



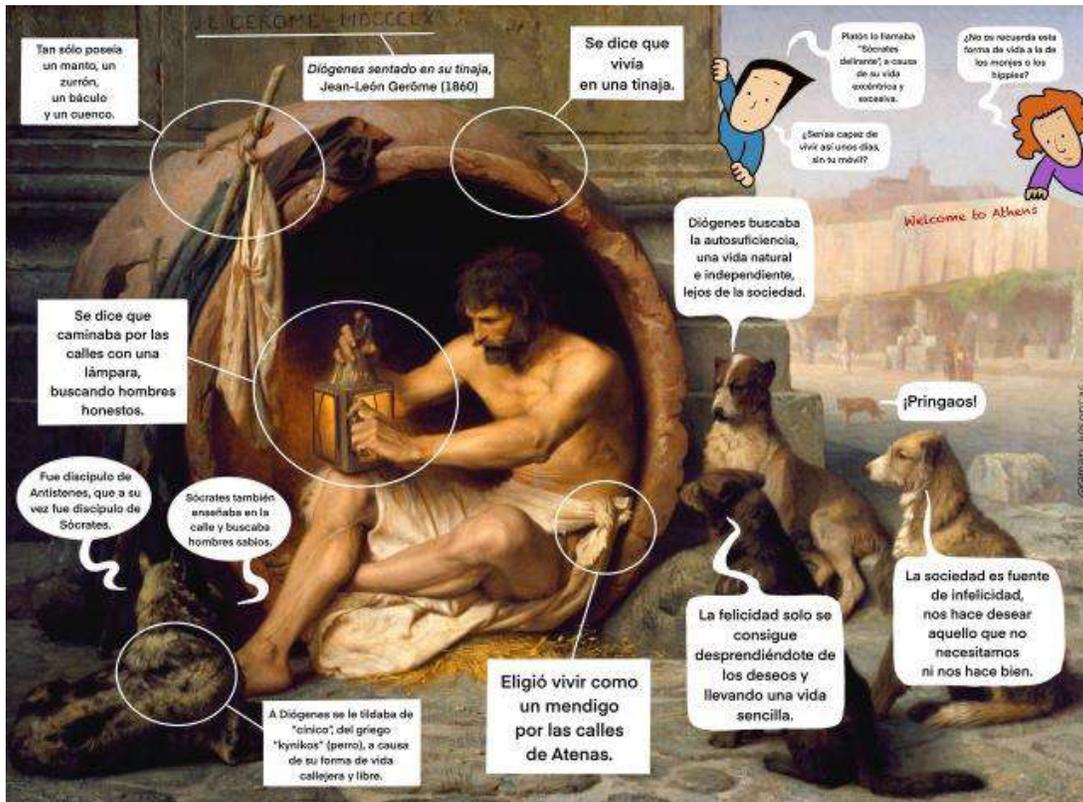
palabras del filósofo. La felicidad se encuentra en la libertad de la autosuficiencia. Nuestra dicha no debe depender de terceras personas. Tenemos que aprender a sentirnos plenos con nuestros propios medios. Cuando los cortesanos que acompañaban al emperador comenzaron a insultar al filósofo por hablar de esa manera tan descarada a un rey, Alejandro respondió: «De no haber sido Alejandro, me hubiese gustado ser Diógenes».

Cuentan que, otro día, Alejandro se encontró a Diógenes inspeccionando con mucho interés una montaña de huesos humanos. Cuando le preguntó qué estaba haciendo, el filósofo le respondió: «Estoy buscando los huesos de tu padre, pero no puedo distinguirlos de los de un esclavo». Hay que sentirse muy libre para hablarle a un rey de esa manera y darle una cura de humildad de tal calibre.

Diógenes cuestionó mucho y a muchos. Molestó e incomodó con sus acciones filosóficas a todos sus vecinos. No dejó títere con cabeza. Pero parece que sus conciudadanos terminaron por cogerle cariño: cuando murió, sobre su tumba alzaron una columna conmemorativa y sobre ella la estatua de un perro de mármol que, aunque tenía malas pulgas, se había terminado convirtiendo en un compañero fiel e inseparable.

La película *Captain Fantastic* (Matt Ross, 2016) nos cuenta la historia de una familia de cínicos que viven al margen del sistema capitalista. Los Cash ponen sus convicciones por encima de los valores y las normas sociales. Ben

y Leslie deciden formar su familia en un apartado bosque de Estados Unidos. Renuncian a las comodidades de la vida moderna y crían a su seis hijos en contacto directo con la naturaleza, educándolos en la autosuficiencia y el pensamiento crítico. Los Cash van tan a contracorriente de las convenciones de la sociedad estadounidense que, en lugar de celebrar la Navidad, conmemoran el Día de Noam Chomsky porque consideran que el lingüista, filósofo, politólogo y activista estadounidense ha hecho más por la humanidad que Jesús de Nazaret.



ACTIVIDAD 2

Reflexiona sobre tu modo de vestir:

1. Resumen las lecciones que podemos extraer del pensamiento de Diógenes, según el texto.
2. ¿Por qué apodaron a Diógenes como el Perro?
3. Consulta en qué consiste el Síndrome de Diógenes y explica a partir de la lectura del texto por qué está mal nombrada esta condición de algunas personas.
4. ¿Te sientes avergonzado(a) si en ocasiones no puedes vestir ropa de marca o una ropa mejor de la que tienes? Si es así, ¿por qué crees que tienes ese sentimiento? ¿Crees que deberías buscar herramientas para dejar de sentir esa presión o buscar acomodarse a la moda? Explica.
5. Explica la relación libertad-esclavitud de las normas sociales, según Diógenes.
6. Si puedes, ve con tu familia la película *Captain Fantastic*, y menciona lo que aprendiste en clase de filosofía.



THE DANGEROUS LINK BETWEEN LIKES, FOLLOWERS, AND YOUR CHILD'S SELF-ESTEEM

By Melissa Maypole

Kids have always looked to their peers for validation and self-worth, especially teens and tweens. That's nothing new. But in today's social media-obsessed culture, it's easy for young people to become overly fixated on their online popularity. Instead of gauging their popularity by the number of friends they have in real life, adolescents are increasingly evaluating their social status and self-image by the number of people who follow them on Twitter or "like" their selfies on Instagram.



The Danger of An Online Popularity Contest

The pressure to be popular can be hard enough on adolescents, but when the popularity contest moves from high school hallways to social media networks, it can be downright overwhelming. Tweens and teens may become stressed, anxious, and even depressed as they spend more and more time crafting their online identities in order to gain favor from other social media users. Social media peer pressure can cause young people to post risqué pictures including revealing selfies and/or party pics in an effort to be liked online. Unfortunately, this strategy often backfires and sometimes with devastating results.



The Trouble with Online Friendships

Research suggests that teens are relying more on social media for emotional support than traditional sources of encouragement such as a face-to-face conversation or a phone call with a friend. The problem with this trend is two-fold. First, social media has made it more challenging for parents to keep up with their kids' peer groups, and secondly, it appears that online friendships can be even more influential than their real-life relationships, making digital peer pressure a real concern.

ACTIVITY 1

1. Multiple choice: choose the correct response.

According to the article, who do Children look to for validation?

- A. their parents
- B. other children
- C. their idols

It's easy for young people to become overly _____ their online popularity.

- A. obsessed about
- B. worried about
- C. careless about

They value virtual friends more than real friends.

True False

Social media peer pressure can cause young people to post

- A. potentially funny photos
- B. intimate photos
- C. risqué photos

It appears that real-life relationships can be even more influential than their online friendships

True False

HOW HEAVY USE OF SOCIAL MEDIA IS LINKED TO MENTAL ILLNESS

2. Fill in the gaps with the following words

demonstrates diagnosed problems campaign economy

MAY 20th will mark the end of "mental-health awareness week", a _____ run by the Mental Health Foundation, a British charity. Roughly a quarter of British adults have been _____ at some point with a psychiatric disorder, costing the _____ an estimated 4.5% of GDP per year. Such illnesses have many causes, but a growing body of research _____ that in young people they are linked with heavy consumption of social media.



According to a survey in 2017 by the Royal Society for Public Health, Britons aged 14-24 believe that Facebook, Instagram, Snapchat and Twitter have detrimental effects on their wellbeing. On average, they reported that these social networks gave them extra scope for self-expression and community-building. But they also said that the platforms exacerbated anxiety and depression, deprived them of sleep, exposed them to bullying and created worries about their body image and "FOMO" ("fear of missing out"). Academic studies have found that these tend to be particularly severe among frequent users.



Sean Parker, Facebook's founding president, has admitted that the product works by "exploiting a vulnerability in human psychology". Indeed, an experiment by five neuroscientists in 2014 concluded that Facebook triggers the same impulsive part of the brain as gambling and substance abuse. Yet it is difficult to prove that obsessing over likes and comments causes mental illness, rather than the other way around. The most convincing effort was a survey that tracked a group of 5,208 Americans between 2013 and 2015. It found that an increase in Facebook activity was associated with a future decrease in reported mental

health.

An obvious solution to the problem is to cut down on screen time. Even the most obsessive users should be able to do so. The neuroscientific study on Facebook found that the subjects' cognitive ability to inhibit their impulsive behavior was less impaired than for drug or gambling addicts. And data from Moment, an activity-tracking app, show that it is possible for light social-media consumers to be content. Each week it asks its 1m users whether they are happy or sad with the amount of time they have spent on various platforms. Nearly 63% of Instagram users report being miserable, a higher share than for any other social network. They spend an average of nearly an hour per day on the app. The 37% who are happy spend on average just over half as long.

ACTIVITY 2

3. Answer the following questions. Justify your response with quotes from the text.

- | | | |
|---|-------------|--------------|
| a. Dependence on social media can have a negative effect on our mental health. | True | False |
| b. What is FOMO? | | |
| c. Britons aged 14-24 believe that Facebook, Instagram, etc. have detrimental effects on their wellbeing. Name 4 effects. | | |
| d. What did the experiment in 2014 and the survey conclude? | | |
| e. Explain the data from Moment. | | |

4. In a short paragraph talk about your self-esteem. At least 120 words.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Ten presente los siguientes aspectos

Orden y presentación: La actividad está desarrollada con letra legible, sin enmendaduras, en orden y con la secuencia propuesta.

Desarrollo de las actividades: Culminó las actividades y siguió la orientación para su desarrollo.

Contenido: Sus respuestas son correctas, coherentes y sustentadas.

Reflexión personal: Desarrolla consciente y responsablemente sus actividades evidenciando sus aportes personales.

La nota de evaluación de esta guía será una por cada actividad de las áreas que se integraron: Lengua Castellana / Inglés – Sociales – Filosofía – Economía y Política.

INDICACIONES PARA EL ENVÍO

1. Las actividades son individuales y las debes **RESOLVER EN CADA CUADERNO DEL ÁREA O ASIGNATURA** (no en la guía).
2. Las actividades las PUEDES hacer a mano, en letra legible, o digitar por computador.
3. Si realiza las actividades en un cuaderno, debes escanearlas en PDF y enviarlas en un solo archivo por nodo. Tanto el archivo escaneado como el asunto deben llevar el siguiente nombre:

Nombre del nodo y # de guía_Nombres y apellidos completos_grado

Por ejemplo: **Humanidades No. 1_Pepito Alberto Pérez Cortés_9°**

