

**Escuela Juana Manso**

**Formación Ética y Ciudadana (2do. C)**

**Tema: Autoestima**

**Actividad:**

Análisis de artículos periodísticos presentados en el anexo y elaboración de un cuadro de doble entrada.

1. Seleccionar 2 artículos y leerlos atentamente.
2. Dialogar con los compañeros de grupo y elaborar el cuadro que se presenta a continuación.

<i><b>Título</b></i>	<i><b>Resumen</b></i>	<i><b>Reflexión en relación a los temas abordados en la materia</b></i>

## Cinco claves para recuperar la autonomía emocional cuando la opinión de los demás pesa demasiado | TN



La necesidad constante de agradar a los demás puede parecer una cualidad positiva, pero cuando se convierte en el motor de nuestras elecciones y afecta el bienestar, se transforma en una trampa emocional. Según el psicólogo español Alejandro Vera, esta necesidad surge de una baja autoestima y de creencias limitantes instaladas desde la infancia. Muchas personas buscan validación externa como forma de regular su valor personal, construyendo su identidad en función de lo que otros piensan.

Este patrón se acentúa en contextos sociales que premian la imagen, la productividad o la aceptación colectiva, como el entorno laboral, las redes sociales o las relaciones de pareja. El conflicto aparece cuando se dice que sí por miedo, se ocultan opiniones para evitar discusiones o se postergan deseos por temor al rechazo. La psicóloga clínica Patricia Ramírez advierte que esta necesidad puede llevar al agotamiento emocional, la frustración y una desconexión con los propios deseos. A menudo se expresa en frases como “no quiero que piensen mal de mí” o “prefiero no decir nada para no molestar”, reflejando el temor a no ser queridos si se muestran límites o emociones reales.

El primer paso para romper este ciclo es reconocer que no se puede agradar todo el tiempo. Ramírez señala que no podemos controlar lo que los demás piensen, pero sí cómo nos tratamos a nosotros mismos. Pedir ayuda psicológica es clave si esta necesidad afecta la autoestima o impide tomar decisiones. Validarse a uno mismo es una forma saludable de cuidarse.

Fuente: [Cinco claves para recuperar la autonomía emocional cuando la opinión de los demás pesa demasiado | TN](#)

## Qué es el síndrome del impostor y cómo afecta a millones de personas | TN



El síndrome del impostor es un fenómeno psicológico que afecta a millones de personas, desde adolescentes hasta profesionales exitosos. Se caracteriza por la duda constante sobre los propios logros y el temor a ser considerados “fraudes”, incluso cuando se alcanzan metas importantes. Figuras públicas como Tom Hanks, Bella Hadid y Emma Watson han compartido públicamente esta experiencia.

Según el *International Journal of Behavioral Science*, el 70% de las personas lo experimentarán al menos una vez en su vida. Es común en entornos competitivos como el mundo académico, las industrias creativas y los espacios laborales. Las redes sociales agravan este síndrome al mostrar versiones idealizadas de la vida. El Dr. Rahul Chandhok, del Hospital Artemis en India, advierte que estas imágenes seleccionadas generan comparaciones dañinas y sensación de mediocridad. Recomienda limitar el tiempo en redes y enfocarse en logros personales para preservar la autoestima.

La psicóloga Sumalatha Vasudeva, del Hospital Gleneagles BGS, señala que adolescentes y adultos jóvenes son especialmente vulnerables, ya que buscan validación mientras construyen su identidad. El psicólogo infantil Riddhi Doshi Patel agrega que la comparación constante con vidas idealizadas y la obsesión por los “me gusta” profundizan la inseguridad. Las mujeres y los grupos marginados enfrentan niveles más altos de síndrome del impostor por prejuicios de género y discriminación. Para mitigar sus efectos, los expertos sugieren seguir contenido positivo, practicar la autocompasión, enfocarse en metas personales y tomar descansos digitales. Reconocer el impacto de las redes sociales y adoptar hábitos saludables es clave para fortalecer la autoestima.

Fuente: [Qué es el síndrome del impostor y cómo afecta a millones de personas | TN](#)

## Un ambicioso estudio revela cómo la autoestima se refleja en los cerebros de quienes nos rodean – TN



Un estudio de la Universidad de Oregón demostró que la autoestima no solo influye en cómo nos sentimos, sino también en cómo reacciona el cerebro de quienes nos rodean durante interacciones sociales. Usando resonancia magnética, los investigadores comprobaron que las personas con diferentes niveles de autoestima activan zonas específicas del cerebro en los demás, especialmente en la corteza prefrontal medial, relacionada con la percepción del “yo” y la cognición social. Estos hallazgos muestran cómo la autoestima impacta nuestras relaciones a nivel neuronal.

Este fenómeno se llama “efecto de autorrecapitulación” y significa que la imagen que tenemos de nosotros mismos puede reflejarse en el cerebro de quienes nos rodean. El estudio, liderado por Moriah S. Stendel y Taylor D. Guthrie, confirmó este efecto en una muestra mucho más grande que en investigaciones anteriores.

Los resultados ayudan a entender cómo la autoestima afecta nuestras relaciones. Según los autores, tener una autoestima más alta se relaciona con una forma de pensar más independiente de lo que opinan los demás. Esto abre nuevas ideas sobre cómo nos conectamos con otros a nivel cerebral.

Fuente: [Un ambicioso estudio revela cómo la autoestima se refleja en los cerebros de quienes nos rodean | TN](#)

## La violencia digital también afecta la dignidad humana - TN



La Iglesia, a través del documento *Dignitas Infinita* firmado por el papa Francisco, advierte que la violencia digital es una forma grave de daño a la dignidad de las personas. Se mencionan casos como el ciberacoso, la difusión de material íntimo y el uso abusivo de la privacidad en redes. Aunque la tecnología puede ayudar a mejorar la vida, también puede generar exclusión, maltrato y manipulación.

El texto señala que es muy fácil dañar la reputación de alguien con noticias falsas o insultos en redes sociales. Además, alerta sobre los riesgos de adicción, aislamiento y pérdida de contacto con la realidad, lo que dificulta las relaciones verdaderas. El papa Francisco también advierte que no es sano confundir la comunicación real con el simple contacto virtual.

En el largo documento titulado “La Dignidad Infinita”, de veinte páginas, el Papa firmó un documento preparado por el Dicasterio de la Doctrina, que puso en el mismo nivel de gravedad que el aborto y la eutanasia a las operaciones de confirmación de género y la gestación subrogada. Fueron condenadas como prácticas que violan el plan de Dios para la vida humana.

Fuente: [La "violencia digital" también viola la dignidad humana, dice la Iglesia](#)