

ENTREVISTA FICTICIA A

SERENA WILLIAMS

Serena Williams es considerada una de las mejores tenistas de la historia. Con 23 títulos Grand Slam, se la conoce por su gran fuerza física, su fortaleza y su resistencia. Pero para alcanzar el éxito ha tenido que superar sus complejos físicos. Ahora, Serena Williams resurge más fuerte que nunca.

Talento: Autoestima. Humildad

Pregunta. ¿Por qué crees que la gente habla tanto sobre tu cuerpo?

Respuesta. Supongo que es algo inevitable de ser famosa. Tienes que aceptar que siempre van a decir algo, ya sea sobre tu cuerpo, tu cara, tus manos... Incluso sobre tus pies. No hay límites. Creo que, por eso, inconscientemente mi madre nos enseñó a mis hermanas y a mí a ser fuertes. Y eso me preparó para estos comentarios.

P. ¿Las preparó para ser fuertes en el aspecto físico?

R. En cierto modo sí, y mi hermana mayor también. Pero nos enseñó más a querernos como somos, y creo que es un mensaje maravilloso que transmito ahora a muchas mujeres. Es importantísimo. Eres quien eres y como eres, no puedes cambiarlo. Y eres preciosa y valiosa.

P. ¿Siempre lo viste así o te costó aceptar tu físico?

R. Fue difícil. Crecí rodeada de cuatro hermanas. Yo era la más joven y estaba realmente gruesa. Mi hermana Venus era tan alta y delgada... Y era duro estar en una sociedad en la que mucha gente es delgada. Una de mis metas con veintidós años era perder peso hasta tener la talla 36. Luego pasó el tiempo y me di cuenta de que nunca llegaría a la talla 36. ¿Por qué querría hacer eso y ser eso?! Tuve que aprender a aceptarme a mí misma y mis curvas.

P. ¿Te siguen haciendo daño los comentarios o dejaste de escucharlos?

R. Por cada comentario negativo, hay millones de comentarios positivos. Siempre digo: «No a todo el mundo le va a gustar mi aspecto». Cada uno tiene

un tipo diferente. Si a todos nos gustara lo mismo, ¡el mundo sería un lugar aburridísimo! Lo que realmente importa es que me quiero como soy.

P. Te han criticado por ser demasiado musculosa, demasiado sexy...

R. Demasiado musculosa y demasiado masculina. Y una semana después me dijeron demasiado atrevida y sexy. Así que me lo tomé como una broma.

P. ¿Tu trabajo de inspirar y representar a otros, lo sientes como un deber o una carga?

R. No lo veo como una responsabilidad o un deber. Puedo dar ese mensaje porque lo creo firmemente, porque lo vivo en primera persona. Es una gran oportunidad que otros no tienen. Y no tengo que ser otra persona, sino yo misma.

P. ¿Qué aprendiste de todo esto?

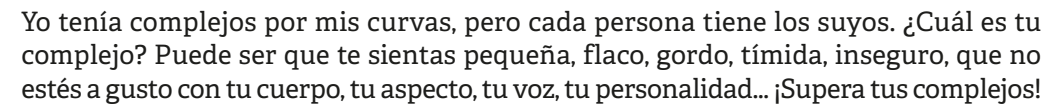
R. Ahora puedo mostrarle a mi hija Olympia lo mucho que luché. Ella heredó mis brazos, y en lugar de estar triste y temerosa por lo que la gente dirá sobre ella, me siento muy feliz. Estoy feliz con quién soy, qué soy y cómo me veo. Esta soy yo, y esta es mi arma y mi máquina.

.....

Fuente: Entrevista ficticia elaborada con la información y las respuestas reales de *The Guardian* (2016), *Tenniswordles.com* (2020) y *Hechosdehoy.com* (2013).



«TUVE QUE APRENDER A ACEPTARME A MÍ MISMA Y MIS CURVAS»



LA AUTOESTIMA ES LA VALORACIÓN QUE HACEMOS DE NUESTRA MANERA DE SER Y DE COMPORTARNOS. TIENE MUCHO QUE VER CON EL AMOR QUE NOS TENEMOS A NOSOTROS MISMOS.

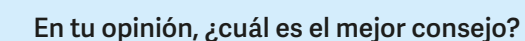
Yo / Personas de mi entorno

Yo / Personas de mi entorno

La clave para Serena Williams fue descubrir sus talentos. Haz tú lo mismo: acepta tus limitaciones, valora tu personalidad y ¡superáte!



CONSEJOS VALIOSOS





CASOS



Te diría que en algún momento todos, o casi todos, tenemos problemas de autoestima, ¿no crees? ¡Si no, que se lo digan a Instagram!



Álex

«Me parece de flojos reconocer los errores»



Álex Los errores nos hacen débiles. No me considero débil para nada, y creo que por eso soy el capitán del equipo. Para que las cosas funcionen tienes que dejar clara tu posición, imponerte; si no, es que no vales para liderar. Y la autoestima es clave para lograrlo. A otros les cuesta tener una buena autoestima, pero no es mi caso: ¿cómo no voy a tener confianza en mí mismo si todo lo hago bien? Justo por eso soy el capitán.



Marco

«Creo que es mejor ser invisible»



Marco El deporte no es lo mío; intento aprobar como puedo y mi éxito con las chicas es cero. Lamentable... Algunos nacen con suerte, y otros, como yo, tenemos que buscarla. Con este panorama, mi única salida sería encontrar un grupo popular; entonces nadie se metería conmigo. Así sería el *boss*.



Rose

«Yo no me comparo. Solo me fijo»



Rose Me encanta cómo viste Ashley, y encima saca mucho mejores notas que yo. Pero no me estoy comparando. Simplemente me gusta más el grupo de amigas de Ashley. Me gustaría ser de su grupo, y ya sé lo que tengo que hacer: cambiaré mi forma de hablar, seré más graciosa y dejaré de hablar con esas dos de mi grupo. Si ven que ya no voy con ellas, las amigas de Ashley me aceptarán. Ese va a ser mi plan para caerles bien.



Tania

«He aprendido a querermue»



Tania Mi familia ha cambiado muchas veces de ciudad y he ido a distintos colegios. Al principio, quería dar buena impresión y caer bien a todo el mundo. Con el tiempo me he dado cuenta de que ser natural es la mejor forma de caer bien. Incluso ya ni disimulo cuando me equivoco; puede ser divertido. Me siento bien conmigo misma y ahora estoy con gente que quiere estar con mi yo real y no con la imagen que daba. Soy feliz.



TEORÍA

Autoestima

Todos buscamos destacar, que nos quieran y nos valoren, tener más dinero, más ropa, más videojuegos... Sin embargo, no nos damos cuenta de que **el mayor tesoro que tenemos somos nosotros mismos**. Si te paras a pensar, lo más valioso es lo único, lo que no abunda. Y, precisamente, no hay nada más único e irrepetible que tú mismo. Pero está en nuestras manos cuidar ese tesoro. El primer paso para hacerlo es conocernos.

1. CONOCERNOS Y ENFRENTARNOS A NUESTRAS LIMITACIONES

¿Existe una herramienta para conocer nuestros talentos y nuestras limitaciones? Sí: el autoconocimiento, la humildad. Seguro que has oído alguna entrevista a deportistas de élite; suelen decir que la humildad les ha ayudado a enfrentarse a sus límites. **Ser humilde es conocer y aceptar las propias cualidades y debilidades**. Pero, cuando empezamos a conocernos, nos puede pasar que vemos muchas debilidades y preferimos no mirarlas, hacer como si no estuvieran, porque es incómodo. Hay dos formas distintas de no mirar:

- A veces, somos **prepotentes** y negamos que tengamos puntos débiles.
- Otras veces, somos **pusilánimes** y nos da miedo enfrentarnos a ellos.

En los dos casos, no prestamos atención a nuestras limitaciones porque **no queremos asumir que no somos perfectos**. Fíjate en Álex. Cree que los errores nos hacen débiles y prefiere pensar que él es perfecto, que no tiene nada que mejorar.

2. CONOCERNOS Y ENFOCAR NUESTROS TALENTOS

La otra cara de la humildad es conocer nuestras propias habilidades, aquello que se nos da bien. Y, aunque pueda parecer contradictorio, **equivocarnos y cometer errores nos puede ayudar a encontrar nuestros talentos**, si tenemos la actitud de aprender de lo que nos pasa.

No conocer nuestras limitaciones es un gran obstáculo que nos bloquea: no sabemos en qué podemos fallar ni tampoco podemos potenciar aquello en lo que somos buenos. Como le ocurrió a Serena Williams, **lo que aparentemente son debilidades pueden convertirse en talentos**. Su talla grande y su robustez eran, en realidad, su mejor talento, su arma en la pista de tenis. Conocerse bien le hizo aprovechar sus propios talentos.

Cuando somos humildes para reconocer nuestros talentos, estaremos preparados para ir más allá y preguntarnos cómo podemos utilizarlos bien.

3. ACEPTARNOS COMO SOMOS

Conocemos nuestras limitaciones, nuestros talentos: ¿y ahora qué? **Nos aceptamos como somos**. No somos perfectos ni un desastre andante. Y cuando nos aceptamos y nos queremos como somos, estamos abiertos a mejorar. De hecho, cuanto más te conozcas más podrás mejorar.

4. LA AUTOESTIMA EN PELIGRO

El camino para lograr una buena autoestima no siempre es fácil. ¿Qué actitudes o comportamientos pueden hacer peligrar nuestra autoestima?

1. **No conocerse**. No podemos amar lo que no conocemos; por eso, si no nos conocemos, no podremos querernos ni tener una buena autoestima.
2. **No aceptarse**. No podemos tener una buena autoestima si nos rebelamos ante cómo somos y buscamos ese ideal perfecto que no somos.
3. **Querer ser como los demás esperan que seamos**. El famoso «qué dirán» nos puede afectar, e intentamos ser como nos dicen. Por ejemplo, la presión por estar delgada hizo que Serena Williams persiguiera una talla 36, hasta que se dio cuenta de que no debía compararse con los demás ni seguir los estereotipos, sino ser ella misma.

5. PROTEGER NUESTRA AUTOESTIMA

Al final, el arma secreta para mantener la autoestima eres tú mismo. Piensa que **solo tú puedes hacerte daño y dejar que los demás te hagan daño**. Los demás siempre tendrán opiniones sobre ti, sobre lo que está de moda, lo que te hace alguien importante... Pero todo eso solo te hará daño si tú lo permites. Si no haces caso, si te conoces bien y te aceptas, nada de eso dañará tu autoestima. Tania ha aprendido eso mismo y se quiere, fallos incluidos. Serena Williams también: «Estoy feliz con quién soy, qué soy y cómo me veo. Esta soy yo, y esta es mi arma y mi máquina».

Al final, todo esto se resume en una idea. Piensa por un momento que puedes escoger ser cualquier persona del mundo. ¿Entre todas, quién elegirías ser? **Me elijo a mí mismo**.

ANÁLISIS



Sé lo que es que no te acepten o que te compares continuamente con los demás. Pero un día me paré a pensar por qué quería ser como otros, y decidí ser yo misma. Yo descubrí la clave para tener una buena autoestima, ahora te toca a ti descubrirlo.

1. Lee de nuevo los comentarios de Instagram. Después, indica qué autoestima tiene cada uno: sobre-estima, baja autoestima o buena autoestima. Luego escribe por qué tienen esa autoestima y anota algunos consejos que podrían ayudarles a mejorarla.

Álex:

AUTOESTIMA:

POR QUÉ:

.....

AYUDA:

.....

.....

Marco:

AUTOESTIMA:

POR QUÉ:

.....

AYUDA:

.....

.....

Rose:

AUTOESTIMA:

POR QUÉ:

.....

AYUDA:

.....

.....

Tania:

AUTOESTIMA:

POR QUÉ:

.....

AYUDA:

.....

.....



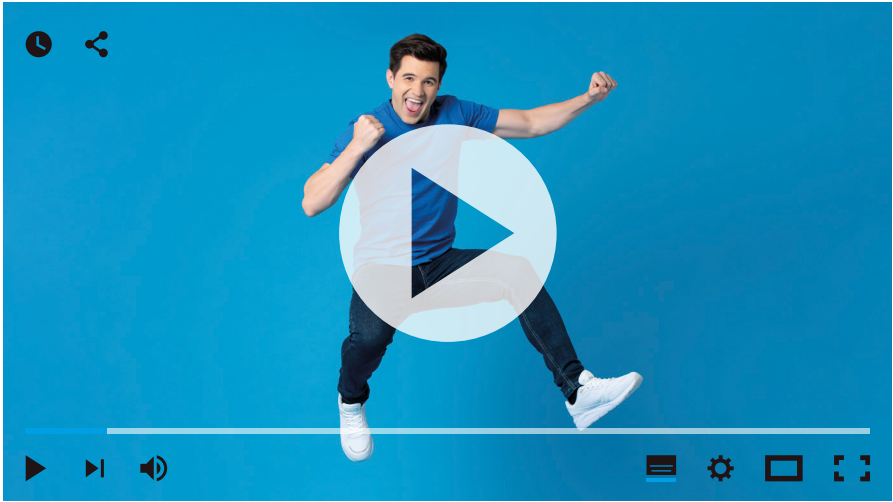
PARA PROFUNDIZAR

- 1. Describe con tus palabras qué es la autoestima.
- 2. ¿Cómo se relaciona la humildad con la autoestima?
- 3. ¿Cómo pueden afectar nuestras limitaciones a la autoestima?
- 4. ¿Crees que para tener buena autoestima hay que ser perfecto? Razona tu respuesta.
- 5. ¿Qué consecuencias crees que tiene «elegirse a uno mismo»? ¿Por qué?



GUION

2. Imagina que eres *youtuber*. Por grupos, piensa y escribe el guion de un video para ayudar a la gente a mejorar su autoestima.



TÍTULO:

CANAL:

DESCRIPCIÓN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Después de esto, ¿cómo quieres que sea tu autoestima? Piensa y escribe un lema para tu vida.

.....

.....