¿CÓMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES?

PSICORENACIMIENTO, S.C.

BIENESTAR SOCIAL
Camino a tu Superación

TELMEX®

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

Objetivos

- Sensibilizar a los participantes sobre la necesidad de comprender y apoyar al adolescente en esta etapa de cambio y decisiones trascendentales en su vida.
- Analizar cómo la relación que los participantes tienen con los adolescentes impacta en la autoestima de éstos.
- Poner en práctica estrategias y acuerdos para coadyuvar al fortalecimiento de la autoestima del adolescente.

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

Autoestima.

- Sentimiento de la propia valía y de la conciencia profunda de que su vida tiene un sentido y razón de ser.
- Energía vital que impulsa a un proceso personal de cambio evolutivo.
- “Yo soy el que soy”.

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

¿Por qué es importante fortalecer la autoestima del adolescente?

- Se encuentra en un periodo de cambios que lo hacen emocionalmente inestable, no apreciarse ni gustarse físicamente.
- Inicia sus interacciones amorosas de manera insegura, se compara constantemente, se le demanda un comportamiento más maduro pero también se le trata como niño.
- Sus lóbulos frontales aún no han terminado de madurar y sus hormonas están fuera de control.
- Sus padres se encuentran en su propia etapa de cambios y retos enfrentando en muchos casos frustración, lo que complica la relación con los hijos.

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

¿Por qué es importante desarrollar la autoestima del adolescente?

- Un adolescente con autoestima fuerte:
- Aprende más eficazmente.
- Desarrolla relaciones más satisfactorias.
- Tiene mayor capacidad para aprovechar las oportunidades que se le presentan.
- Podrá entrar a la vida adulta con mayores elementos para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

Baja autoestima en la adolescencia.

- Bulling en las escuelas y la sociedad.
- Actitudes machistas y de victimización en la mujer.
- Embarazos y abortos.
- Bulimia y anorexia.
- Delincuencia.
- Crímenes.

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

Crisis de identidad en la adolescencia.

- Se cuestiona quién es, a partir de la opinión que se ha hecho de sí mismo en el pasado, construida a partir de lo que la familia, los amigos, compañeros y demás personas que le rodean, le han comunicado.

- Puede rebelarse y rechazar la valoración que le ofrezca otra persona, haciendo lo contrario que se le indica.
- Puede ser sumiso e inseguro, buscando la aprobación y consejos de esa persona.

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

En busca de su identidad...

- Es cambiante e influenciable.
- Explora nuevas formas de vestir, actuar y pensar.
- Cuestiona lo que se le ha enseñado y lo que considera anacrónico.
- Pasa de la dependencia a la independencia y confianza en sí mismo.
- Debe tomar decisiones trascendentales sobre estudios, matrimonio, principios básicos de existencia, formas de ganarse la vida, hacer pareja, etc.

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

¿Cómo evaluar la autoestima del adolescente?

1. ¿Cómo es su arreglo personal?
2. ¿Cómo se siente consigo mismo?
3. ¿Cómo piensa? ¿Es prejuicioso, negativo, crítica sin proponer?
4. ¿Se queja de los demás y es la víctima de todos?
5. ¿Se reconoce recursos y cualidades o sólo ve sus defectos?
6. ¿Se compara con los demás?
7. ¿Cómo se relaciona con sus padres, maestros, amigos y compañeros?
8. ¿Duerme mucho?
9. ¿Cómo se distrae o que pasatiempos tiene?
10. ¿Presenta desórdenes de alimentación?
11. ¿Cómo son sus relaciones de pareja?
12. ¿Ha tenido problemas en la escuela y de qué tipo?
13. ¿Consume algún tipo de droga?

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

¿Cómo es su relación con los adolescentes?

1. ¿Escuchas con atención y respeto al adolescente cuando habla?
2. ¿La mayor parte del tiempo cuando te diriges a él es para regañarlo, darle órdenes, “aconsejarlo”?
3. ¿Hablas mal de él o lo criticas con otras personas a sus espaldas?
4. ¿Lo has evidenciado o ridiculizado públicamente?
5. ¿Tu relación con él es de reproches, ofensas o silencios?
6. ¿Cómo te hace sentir la relación con él y qué has hecho tú para que la relación sea como es?

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

Los cuatro pilares de la autoestima en el adolescente.

- **VINCULACIÓN.**

  Satisfacción al establecer vínculos**.**
- **SINGULARIDAD.**

  Reconocimiento, respeto y aprobación por aquellas cualidades que lo hacen diferente.
- **PODER.**

  Disponibilidad de medios, oportunidades y capacidad para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.
- **MODELOS O PAUTAS.**

  Tener ejemplos humanos, filosóficos y prácticos POSITIVOS y congruentes con valores.

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

VINCULACIÓN

.Préstele atención cuando le hable.

. Muéstrele afecto

. Elogie de manera concreta sus cualidades.

. Respete a sus amistades.

. Comparta sus sentimientos con él y que le quede claro lo que a usted le gusta o disgusta.

. No el haga bromas que lo hieran.

SINGULARIDAD

. Resalte sus cualidades.

. Anímelo a expresar sus ideas y escúchelo.

. NO LO JUZGUE, ámelo y trate de comprenderlo.

.

Identifique lo que lo hace positivamente diferente y alábelo y comparta sus gustos.

Respete sus puntos de vista y pídale que se los explique.

Respete su intimidad.

Permita y respete que él haga las ocas diferente a usted y que pruebe.

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

PODER

Estimule su responsabilidad.

Apóyelo en la toma de decisiones y favorezca que él decida.

No lo descalifique ante un problema, ayúdelo a que decida cómo solucionarlo.

Transmita claramente deberes, límites consecuencias.

Marque grados de exigencia para las tareas y admita margen de error.

Acepte que los roles cambian.

Cree un sistema para resolver conflictos.

Sea equlibrado en cuanto a la competitividad.

MODELAR

Sea un buen modelo a seguir.

Hable con su hijo de personajes históricos o literarios notables por sus valores.

Ofrezca directrices claras sobre el “cómo” y el “porqué” de hacer las cosas.

Haga un esfuerzo por entender las circunstancias de vida del adolescente.

Hágalo participe de eventos y experiencias culturales que abran su horizonte.

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

Carta al hijo o hija adolescente.

Lo que siento por ti.

Lo que deseo para ti.

Lo que no quiero para ti.

No estás en este mundo para satisfacer mis expectativas, ni para hacerme compañía. Fui sólo el vehículo para que nacieras y es mi responsabilidad ayudarte a Ser. Por ello me comprometo conmigo mismo a fortalecer los cuatro pilares de la autoestima.

Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro