

IES
AS LAGOAS

A AUTOESTIMA NA ADOLESCENCIA



A miña autoestima é baixa ou alta?

Definición de autoestima

É a percepción e valoración que tes de ti mesmo. Pode ser positiva (**alta autoestima**) ou negativa (**baixa autoestima**).

Fórmase cos pensamentos, sentimentos, sensacións e experiencias que tiveches durante toda a túa vida.

Por que é importante a autoestima?

Cunha autoestima alta sénteste ben contigo mesmo/a. Aprecias o que vales. Estás orgulloso/a das túas capacidades, habilidades e logros.

Cunha baixa autoestima sentes que non gustarás a ninguén, que ninguén te aceptará ou que non es bo ou boa en nada.

A boa ou mala autoestima influirá en todos os aspectos da túa vida, na formación da túa personalidade e tamén na túa felicidade.

Como se forma a autoestima?

Fórmase dende o momento de nacer e pode variar ao longo da vida. Está moi ligada á sociedade na que naces e vives.

A autoestima infantil é o período máis delicado. Dende o nacemento sentirte querido/a e protexido/a polos teus pais ou titores fará que te sintas como alguén importante e valioso/a.

A autoestima do adolescente vai cambiando e tende a diminuír nesta etapa.

Os amigos e amigas, o profesorado, as películas que ves, as redes sociais... inflúen nas ideas que teñas sobre ti mesmo/a.

O/a adolescente cre que o seu aspecto físico é crucial para a súa felicidade, pensa que para alcanzar os seus obxectivos debe ser aceptado/a polo seu círculo e nisto tamén inflúe o seu aspecto.

O/a adolescente necesita buscar novas emocións, probar diferentes estilos de vestuario, música e amizades. Está na idade de experimentar e de sentir que é el/ ela quen decide.

Condutas indicadoras de alta autoestima:

- Ter ganas de aprender e de probar algo novo.
- Ser optimista con respecto ao futuro.
- Establecer obxectivos e metas.
- Estar seguro/a e ser responsable dos teus propios actos.
- Coñecer os teus puntos fortes e débiles e aceptar as críticas.
- Enfrontar fracasos e problemas.
- Confiar en ti mesmo/a.
- Ter estabilidade emocional. Saber amar e facerse amar.
- Ter facilidade para facer amizades.
- Ser sensible ante as necesidades dos demais e cooperar.

A alta autoestima servirache para:

- Aceptación dun mesmo/a
- Respecto cara a ti e cara aos demais.
- Aumentar a túa formación persoal

As túas expectativas: boa saúde mental, emocional, sexual e social.

Condutas indicadoras de baixa autoestima:

- Rexeitar as actividades de estudo, deportivas ou sociais por **medo ao fracaso**.
- Falta de compromiso.
- Enganar. Mentir. Botarlles a culpa aos outros.
- Condutas regresivas (facerse o pequeno).
- Non confiar nun mesmo/a e actitude insegura.
- Timidez excesiva. Agresividade, actitude desafiante.
- Necesidade continua de chamar a atención.
- Falta de disciplina.

As túas expectativas: risco de abuso de drogas, de enfermidades mentais, de trastornos de alimentación e de problemas coa sociedade.

Queres mellorar a túa autoestima? Aquí tes algúns consellos para comezar:

<i>Empeza por pensar en aspectos positivos.</i>	Cada día anota tres cousas sobre ti, que pasaron durante o día ou a fin de semana, que te fagan feliz.
<i>Realiza os teus obxectivos.</i>	Non intentes acadar a perfección porque a perfección non existe. <i>Os erros forman parte da nosa aprendizaxe.</i> Ninguén é perfecto. Só debes estar contento co traballo realizado independentemente dos resultados. É bo non renderse
<i>Proba actividades novas e pásao ben.</i>	Todos e cada un de nós temos boas habilidades para algo e, ás veces, non o sabemos. Proba novas cousas, que sexan divertidas para ti. Fai actividades que che gusten cos teus amigos/as.
Es ou non es feliz?	<i>Se algunha cousa non te fai feliz e podes cambiala, empeza xa.</i> <i>Se hai algunha cousa que non podes cambiar</i> (como a túa estatura), empeza a quererte tal e como es.
<i>Fixa metas.</i>	Sigue un plan e anota os teus progresos.
<i>Síntete orgulloso/a das túas ideas e opinións, sempre respectuosas cos demais.</i>	Non teñas medo de dicilas
<i>Colabora cos demais, axudar achega moita satisfacción.</i>	Dálle clases a un compañeiro/a, faite voluntario/a dalgunha asociación, axuda os teus avós na súa vida cotiá...
<i>Fai exercicio, deporte</i>	Eliminarás moito estrés e estarás máis san e feliz.
<i>OLLO: Se ti non podes</i>	Ás veces, os problemas de baixa autoestima non se poden superar sen axuda. Se tes a sensación de que a túa autoestima está repercutindo negativamente sobre a túa vida, pide axuda. Necesitas que te axuden a ver con

obxectividade e a dar positividade ás túas habilidades e capacidades.

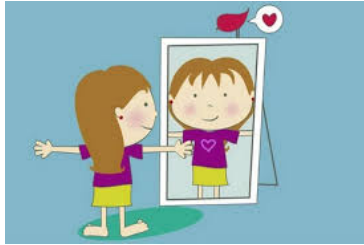
Neste caso, fala cos teus pais ou outras persoas que te apoiem e non te infravaloren.

Se non dispós de ninguén que che poida botar unha man, chama ao **teléfono do adolescente: 116 111** (Teléfono de Axuda á infancia e á adolescencia. *Fundación ANAR*)

Que poden facer os pais e nais?

- Amosarlles afecto, eloxialos, acariñalos.
- Escoitalos/as sen xulgalos. Prestarlles atención cando o precisen.
- Amosarlles as alternativas cara aos problemas e deixar que tomen as súas decisións.
- Manter un clima de relacións positivas na familia.
- Ser claros nos valores e as normas que lles transmitan. Apreciar a súa forma de facer as cousas, sempre e cando sexan respectuosas cos demais.
- Respetar os seus puntos de vista e opinións aínda que non se compartan.
- Coidar as súas pertenzas e obxectos persoais aínda que carezan de valor.
- Axudalos a buscar obxectivos persoais e a conseguilos.
- Explicarlles que non sempre se gaña e que hai que saber perder ou conformarse.





Come queres verte no espello? Busca a túa imaxe real, es tan perfecto e defectuoso como todos o somos pero **es único**.

Artigo de M^a Ángeles Hernández Encinas, pediatra