

# Autoestima en el adolescente.

Autora: María José Palomares Gimeno. Pediatra.



# ¿Qué es la autoestima?

- Es la valoración que tenemos de uno mismo.
- Puede ser positiva, **alta autoestima**, o negativa, **baja autoestima**.
- Se forma con los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que tenemos durante toda la vida.



# Conductas indicadoras de alta autoestima



- Tener ganas de aprender y de probar algo nuevo.
- Ser optimista con respecto al futuro.
- Establecer objetivos y metas.
- Estar seguro y ser responsable de los propios actos.
- Conocer los puntos fuertes y débiles y aceptar las críticas.
- Enfrentar fracasos y problemas.
- Confiar en uno mismo.
- Tener estabilidad emocional. Saber amar y hacerse amar.
- Tener facilidad para tener amistades.
- Ser sensible ante las necesidades de los demás y cooperar.



# Conductas indicadoras de baja autoestima



- Rechazar las actividades de estudio, deportivas o sociales por miedo al fracaso.
- Falta de compromiso.
- Engañar. Mentir. Echar la culpa a otros.
- Conductas regresivas (hacerse el pequeño).
- No confiar en uno mismo. Actitud insegura.
- Timidez excesiva. Agresividad, actitud desafiante.
- Necesidad continua de llamar la atención.
- Falta de disciplina.



# Consejos a los jóvenes para mejorar la autoestima



- Cada día anota tres cosas sobre ti que te hagan feliz.
- Realiza tus objetivos.
- Los errores forman parte del aprendizaje.
- Prueba actividades nuevas.
- Si algo no te hace feliz y puedes cambiarlo, empieza ya.
- Empieza a quererte tal y como eres.
- Fíjate metas. Sigue un plan y anota tus progresos.
- Colabora con los demás.
- Haz ejercicio, deporte.
- Haz cosas que te gustan con amigos.



# ¿Qué pueden hacer los padres?

Demostrarles afecto, elogiarlos, abrazarlos.

- Escucharlos sin juzgarlos. Prestarles atención cuando lo necesitan.
- Mostrarles las alternativas y dejar que tomen sus decisiones.
- Mantener un clima de relaciones positivas en la familia.
- Ser claros en los valores y las normas.
- Respetar sus puntos de vista y opiniones aunque no se compartan.
- Respetar sus pertenencias y objetos
- Ayudarlos a proponerse objetivos personales y a conseguirlos.
- Explicarles que no siempre se gana y que hay que saber perder.

