

BOLETIN

PSICOPEDAGOGIA BACHILLERATO

Volumen dos

Octubre 2008

AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA

Esta edición incluye una serie de consideraciones basadas en informaciones proporcionadas por el sistema universitario jesuita

Cuanto más positiva sea nuestra autoestima:

- o Más preparados estamos para afrontar las adversidades.
- o Más posibilidades tendremos de ser creativos en nuestro trabajo.
- o Más oportunidades de entablar relaciones enriquecedoras.
- o Más inclinados a tratar a los demás con respeto.

Actitudes o posturas habituales que indican Autoestima Deficiente

- o Autocrítica que los mantiene en un estado de insatisfac-

ción consigo mismos.

- o Se sienten atacados, culpan de sus fracasos a los demás o a la situación.
- o Miedo exagerado a equivocarse.
- o No se atreven a decir no, por miedo a desagradar y perder la buena opinión de los demás.
- o Perfeccionismo, autoexigencia en todo lo que hacen.
- o Culpabilidad por conductas que no siempre son objetivamente malas, exageran la magnitud de sus errores.

- o Hostilidad siempre a punto de estallar aún por cosas simples.

- o Tendencias depresivas, todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su misma persona.



El nivel de autoestima es el responsable de muchos éxitos y fracasos escolares

Contenido:

Autoestima en la adolescencia	1
Características del autoestima positiva	1
¿Cómo se forja una auto estima positiva?	2
¿Cómo se construye la auto estima? Casos prácticos	2

Características de la Autoestima Positiva

1. Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposición colectiva.
2. Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable.
3. No se preocupa por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
4. Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas.
5. Se considera y realmente se siente igual, como cualquier persona.
6. Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros.
7. No se deja manipular por los demás.
8. Reconoce en sí mismo tanto sentimientos positivos como negativos
9. Es capaz de disfrutar diversas actividades.
10. Es sensible a las necesidades de los otros

¿Qué es la autoestima?

“Es una forma de pensar, sentir y actuar que implica que tú aceptas, respetas, confías y crees en ti mismo”

E.J. BOURNE

¿Cómo se forja una Autoestima Positiva?

La autoestima de los jóvenes se ve afectada positiva o negativamente de acuerdo a los comportamientos que ven a su alrededor: padres, amigos y profesores.

Los padres contribuyen en forma positiva en la autoestima de sus hijos al alentarlos a correr los riesgos necesarios para alcanzar retribuciones, al favorecer la progresiva independencia con la capacidad de asumir responsabilidades y evitar la crítica destructiva.

Los amigos también juegan un importante papel en desarrollo de la autoestima, ya que la lucha que libra el adolescente para ser autónomo, le genera agobios y dudas que pueden ser suavizadas por el grupo de iguales.

Los maestros contribuyen con una corrección en privado al alumno dando más valor a la persona que al error cometido por ella.

También estableciendo y marcando límites necesarios, sin expresarse agresivamente. A través el diálogo se desarrolla la capacidad de razonar, decidir y pensar.

Usar sólo una crítica que resulte constructiva. Buscar un espacio y tiempo en el cual la calma sea la que nos guíe. Intencionar siempre el deseo de formar, educar y ayudar.

Cumplir lo que se promete, si algo no está al alcance es mejor no proponerlo.

Brindar siempre al alumno una esperanza, un camino de solución, con reflexión y diálogo

La autoestima es la
clave para
comprendernos y
comprender a los
demás.
Nathaniel Branden

¿Cómo se construye la autoestima ?

Casos prácticos en el Instituto Cultural Tampico

En la práctica se viven situaciones en la que los maestros se relacionan con sus alumnos con la suficiente habilidad para identificar cambios en su conducta.

Uno de los muchos casos vividos aquí en la escuela trata sobre una alumna que había tenido al inicio un muy buen rendimiento escolar, sin embargo al paso de los días observó el docente que ya no se comportaba en la misma forma.

Ella disminuyó su participación, se le observaba insegura, callada, un tanto melancólica y con una disminución en su rendimiento académico.

Al profundizarse desde psicología se pudo iniciar un diálogo con ella basados en cada una de las apreciaciones vertidas por el maestro y con los datos adicionales que se tenían de sus entrevistas de primer contacto fue posible dar solución oportuna a un fenómeno que pudo haber mermaido el grado de estima de ella.

Puede apreciarse en la acción del docente que de forma intencionada supo seguir estos consejos:

Elogiar, no ridiculizar

Enseñarle a identificar emociones y sentimientos

Mostrar flexibilidad

Hacer preguntas que les provoquen pensar

Dedicarle el tiempo necesario

Descubrir sus cualidades

Un caso recurrente que llega a psicología se relaciona con los trastornos alimentarios. Con frecuencia se detectan alumnos que dejan de comer, adelgazan en extremo, rechazan comidas, tiran sus alimentos.

Aún y cuando la intervención requiere la participación multidisciplinaria de diferentes especialistas, y se debe ser en extremo cuidadoso de evitar etiquetar a un alumno y hacer "diagnósticos" a la ligera, un docente puede:

Enseñarle a sentirse orgulloso de sus logros.

Ser buen modelo de autoestima

Valorar sus opiniones

Celebrar sus éxitos

Conocer bien el ambiente de los adolescentes

Fomentar que se relacione con grupos

Estimular su creatividad

Ayudarle a proponerse metas

Promover la autonomía personal

Como docentes encontraremos muchas situaciones de aplicación para lo cual te agradecemos nos envíes relatos y vivencias que enriquezcan el conocimiento compartido

mrobles@ict.edu.mx

rhernandez@ict.edu.mx

sjuarez@ict.edu.mx