

AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA

Cuando llega la adolescencia, el o la joven requiere confrontar todo lo que ha aprendido con el mundo. La definición que tenga de sí mismo(a) y el valor que otorgue a sus atributos personales, son los recursos para lograr la independencia y autonomía. La autoestima deteriorada limita su actuación en el mundo. La adolescencia marca un tiempo lleno de cambios y elecciones. El principal problema de las o los jóvenes son las decisiones complejas respecto de su vida: prepararse para su papel en el mundo, elegir una carrera, establecer vínculos de pareja, manejar su sexualidad, lograr su identidad e independencia.

El problema de la autoestima, radica en la capacidad del humano para pensar y emitir juicios respecto de sí mismo. Al juzgarnos negativamente, devaluamos nuestra imagen personal, el resultado es la sensación de incapacidad para vivir y ser feliz.

Con amor, apoyo y respeto cualquier persona puede sentirse valorada y especial, sin embargo si los y las jóvenes han crecido o se encuentran en un ambiente donde las personas significativas los critican, rechazan, restringen o corrigen continua e injustificadamente, pueden perder la confianza en sí mismos. Si crecemos sintiéndonos amados y seguros, son mayores las posibilidades de que poseamos un alto sentido de autoestima y desarrollemos un sentido de identidad personal, sin embargo, estos sentimientos únicamente pueden florecer en un ambiente donde se tengan en cuenta las diferencias individuales, se toleren los errores y la comunicación sea abierta, con reglas claras y flexibles.

Si requieres de mayor información, orientación, tienes dudas o comentarios, comunícate al Servicio de Orientación en Salud (SOS) al número 56 22 01 27 ó 31, también puedes escribir al correo sos@correo.unam.mx o acudir a la Dirección General de Servicios Médicos de la UNAM donde con gusto te atenderemos personalmente.

