



São Gonçalo, 15 de setembro de 2020.

Baixa autoestima na adolescência



Durante a puberdade e os primeiros anos da adolescência, os jovens experimentam uma baixa autoestima que irá se recuperando progressivamente. Atualmente já se contam com algumas explicações para esse fenômeno.

Essa baixa autoestima se origina das mudanças biológicas que os adolescentes sofrem, da necessidade de ajuste do seu psicológico e também de uma maior consciência sobre os diversos aspectos da sua personalidade e do seu caráter.

Para outros profissionais da área, a mudança da escola primária para o ensino fundamental e depois médio origina em muitos dos jovens sensações de **desassossego e desorientação** por se tratar de uma passagem de um entorno confortável, controlado e no qual todos eram conhecidos e já tinham uma identidade própria para um ambiente de maior competitividade e com uma relação mais adulta com os professores.

Outra razão que também pode causar a **baixa autoestima na adolescência** é que o jovem une ao seu espectro de expectativas e comparações novos âmbitos, como o do amor e da competitividade em termos de estudo.

Isso traz consigo uma grande sensação de desorientação e insegurança. Durante a adolescência, uma das tarefas mais difíceis é a de "**se encontrar**".

Os adolescentes devem "se construir" como **seres independentes** do ambiente no qual se encontram, porém fazem isso junto com a necessidade de manter conexões com o passado. Os jovens se empenham em ser autônomos, mas ao mesmo tempo sentem a necessidade de assegurar seu pertencimento a um grupo assumindo e aceitando valores, normas e princípios do mesmo.

Identidade e autoestima



Nessa etapa da vida, é de extrema importância a construção de uma identidade madura, que irá se refinando durante ela. A resolução desse processo tem um papel super relevante na **autoavaliação dos adolescentes**. Assim, o desenvolvimento da autoestima, do autoconceito e da identidade do adolescente é completamente necessário.

Nas sociedades complexas, os adolescentes encontram-se submetidos a pressões diferentes que os levam a analisar seu eu real, seu autoconceito e promovem uma revisão destes e da autoestima a que está associada.

Como melhorar a autoestima



Um dos maiores desafios que enfrentamos a partir do estudo da autoestima é como melhorar a autoestima ou como recuperar a autoestima. Por isso, agora que temos toda a informação necessária, vamos te oferecer algumas **dicas de como elevar a autoestima**.

Na adolescência, os jovens têm que se integrar de forma madura em **novos desafios e âmbitos** que anteriormente pareciam distantes ou simplesmente inexistentes. Uma identidade adequada, saudável psicologicamente e que se une a uma autoestima realista é aquela que define um indivíduo comprometido com valores e metas não impostas, mas escolhidas por ele mesmo.

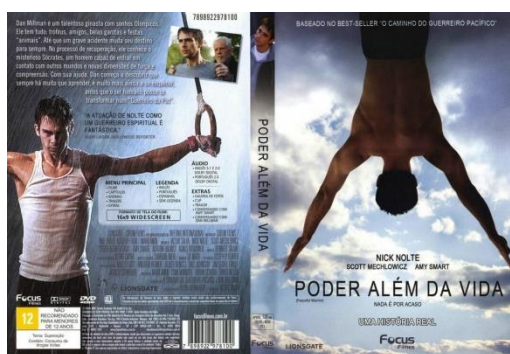
Em todos os casos, tratam-se de indivíduos que indagam a realidade neles mesmos. Com pais que os apoiam e um ambiente familiar acolhedor psicologicamente falando, ou seja, com um lugar onde o adolescente possa expressar suas emoções, ideias e visões de realidade, o adolescente conta com uma fonte de gratificação e segurança que o incentiva a explorar seu entorno e a se sentir mais competente com a gestão da sua vida.

Como melhorar a autoestima na adolescência e na fase adulta

- **Fazer exercícios de diálogo interno:** se preocupar com o que pensamos e dizemos sobre a nossa identidade e tentar enviar a nós mesmos mensagens e frases de autoestima positivas são técnicas muito importantes para manter uma boa autoestima.
- **Transformar a culpa em responsabilidade:** todo mundo comete erros ao longo da vida, mas carregar o peso da culpa não é nada positivo. Por isso, transforme a culpa em responsabilidade para melhorar.
- **Realizar autocuidados:** muitas vezes nos esquecemos de nos proporcionar a atenção e cuidados necessários, o que pode repercutir negativamente na nossa autoestima. Reserve um tempo para cuidar de você mesmo.

Indicação de Filme para Assistir em Família: Poder Além da Vida. (NETFLIX)

Trailer do filme: <https://www.youtube.com/watch?v=qJitPF6I5Ew&t=10s>



Trata-se da história real de um jovem ginasta chamado Dan Millman. Com um futuro promissor no esporte, ele tem como meta participar das Olimpíadas e, claro, vencer. Apesar de ser um atleta brilhante, na vida, o seu comportamento não é nada exemplar, pois desrespeita colegas e não hesita em passar por cima de outras pessoas para alcançar os seus objetivos. Só que sua carreira se transforma quando ele sofre um grave acidente e fica impossibilitado de continuar a treinar e competir. Uma virada e tanto em seus planos ambiciosos.

A vida de Dan passa por uma nova mudança com a chegada de um homem misterioso chamado Sócrates, que ele havia conhecido um dia antes de se acidentar. Sem querer ser spoiler, mas já que estamos falando do filme, posso revelar que este novo amigo começa a ensinar ao garoto a importância do autoconhecimento, de ter valores positivos e de não desistir dos sonhos. Ao assistir é possível aprender uma nova lição a cada cena e levá-la para a sua vida.

Orientação Educacional