



El fortalecimiento de la autoestima y la confianza en uno mismo es un aspecto fundamental del acompañamiento de los adolescentes en su desarrollo personal. En esta etapa crucial de la vida, marcada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales, los jóvenes son particularmente vulnerables a las dudas y a cuestionarse a sí mismos. Su autoestima, es decir, el valor y el respeto que se dan como personas, puede ser severamente probada por los altibajos de la pubertad, las presiones escolares y sociales y los desafíos de la construcción de la identidad. Como entrenadores, nuestra función es ayudarlos a cultivar una imagen positiva y amable de sí mismos, para que puedan florecer plenamente y alcanzar su potencial único.

Para fortalecer la autoestima de los adolescentes, es esencial ayudarles a ser conscientes de sus fortalezas, cualidades y logros. Demasiado a menudo, los jóvenes tienden a centrarse en sus debilidades, fracasos o imperfecciones, alimentando así una visión negativa y limitante de ellos mismos. El entrenador puede invitarlos a explorar sus recursos internos, haciéndoles preguntas como "¿Qué es lo que más te gusta de ti? ¿Cuáles son tus talentos, tus pasiones, tus logros? ¿Qué es lo que los demás aprecian y valoran en ti?". Al ayudarles a tener una visión más justa y valorativa de sí mismos, el entrenador les anima a desarrollar una autoestima sólida y auténtica, basada en el reconocimiento de su valor intrínseco.

Una herramienta poderosa para cultivar esta visión positiva de sí mismo es el diario de éxitos, mencionado en el módulo sobre resiliencia. Al invitar al adolescente a anotar cada día sus logros, progresos y momentos de orgullo, por pequeños que sean, el entrenador ayuda a desarrollar una visión más amable y alentadora de sí mismo. Puede alentarle a celebrar sus victorias, a felicitarle a sí mismo y recompensarse, para anclar esas experiencias positivas en su memoria emocional. Por ejemplo, un adolescente que ha logrado hablar en clase a pesar de su timidez puede anotar en su diario: "Hoy, me atreví a

levantar la mano para hacer una pregunta en clase de historia. Estaba muy orgulloso de mí mismo, aunque mi voz temblaba un poco. Me felicité internamente y me regalé una buena merienda al volver a casa."

El entrenador también puede ayudar al adolescente a desarrollar su confianza en sí mismo, es decir, su creencia en su capacidad para enfrentar los desafíos y tener éxito en lo que emprende. Para ello, puede animarlo a establecer objetivos realistas y progresivos, en relación con sus aspiraciones más profundas, como se mencionó en el módulo sobre la definición de objetivos. Al ayudarlo a aclarar su visión, a definir pasos concretos y a celebrar cada paso adelante, el entrenador fortalece su sentido de eficacia personal y su motivación para perseverar a pesar de los obstáculos. También puede invitarle a recordar sus éxitos pasados, a identificar las estrategias y recursos que utilizó para superar las dificultades, para alimentar su confianza en sus habilidades de adaptación y resiliencia.

Otra palanca poderosa para fortalecer la autoestima y la confianza en sí mismo de los adolescentes es ayudarles a desarrollar su autonomía y responsabilidad. Al ofrecerles oportunidades para tomar decisiones, iniciar acciones y asumir las consecuencias de sus actos, el entrenador les anima a convertirse en los protagonistas de su vida y su desarrollo. Puede involucrarlos activamente en la definición de los objetivos y las modalidades del acompañamiento, como se sugirió en el módulo sobre la alianza terapéutica. También puede invitarles a experimentar nuevas actividades, a salir de su zona de confort, para que descubran recursos insospechados y amplíen su sentido de competencia. Por ejemplo, puede sugerir a un adolescente tímido que se inscriba en un taller de teatro para que se familiarice con su ansiedad social y gane confianza en sus interacciones.

El entrenador también puede ayudar al adolescente a desarrollar una mirada crítica y amable sobre las influencias sociales que moldean su autoestima. En la era de las redes sociales y la comparación constante, los jóvenes a menudo están sometidos a estándares de belleza, rendimiento y popularidad irreales y tóxicos. Al invitarles a cuestionar estos dictados, a celebrar la diversidad de cuerpos y trayectorias, el entrenador les anima a liberarse de la mirada ajena para desarrollar una autoestima más auténtica y sólida. Puede ayudarles a identificar a las personas y los entornos que alimentan su confianza, y a tomar distancia de aquellos que la socavan, como amigos tóxicos o entornos demasiado competitivos.

Finalmente, el entrenador puede favorecer la autoestima y la confianza en sí mismos de los adolescentes al ofrecerles un espacio para hablar y escuchar con amabilidad, libre de juicio y presión. Al acoger sus dudas, miedos y aspiraciones con empatía y respeto, como se detalló en el módulo sobre la escucha activa, les permite aceptarse tal como son, con sus fortalezas y vulnerabilidades. Al sentirse profunda y verdaderamente vistos, escuchados y valorados en su singularidad, los adolescentes pueden desarrollar una relación más amorosa y confiada consigo mismos, pilar de un desarrollo personal armonioso.

Al guiar a los adolescentes con suavidad y determinación hacia la autoestima y la confianza en sí mismos, el entrenador les ayuda a sentar las bases de una vida plena y resiliente. Estos dos pilares del bienestar son recursos esenciales para enfrentar los desafíos de la vida, establecer relaciones positivas y hacer realidad sus sueños más preciados. Es uno de los regalos más hermosos que se puede dar a un ser en desarrollo, una brújula interna fiable y cariñosa para navegar por las aguas tumultuosas de la vida.

Puntos a recordar :

- La autoestima y la confianza en uno mismo son esenciales para el desarrollo de los adolescentes, quienes son especialmente vulnerables durante esta etapa de profundos cambios.
- El entrenador ayuda a los jóvenes a tomar conciencia de sus fortalezas, cualidades y logros, invitándolos a tener una mirada positiva sobre sí mismos.
- El diario de éxitos permite fomentar una visión positiva de uno mismo al registrar diariamente los logros y avances.
- Establecer objetivos realistas y progresivos refuerza la sensación de eficacia personal y la motivación en los adolescentes.
- Desarrollar la autonomía y la responsabilidad de los jóvenes, proporcionándoles oportunidades para tomar decisiones e iniciar acciones, refuerza su autoestima.
- Ayudar a los adolescentes a tener una visión crítica sobre las influencias sociales y los estándares irreales ayuda a construir una autoestima más auténtica.
- Proporcionar un espacio de escucha amoroso y sin juicios es esencial para que los adolescentes se acepten tal como son y desarrollen una relación amorosa consigo mismos.
- Reforzar la autoestima y la confianza en sí mismos brinda a los adolescentes valiosos recursos para enfrentar los desafíos de la vida y cumplir sus sueños.