

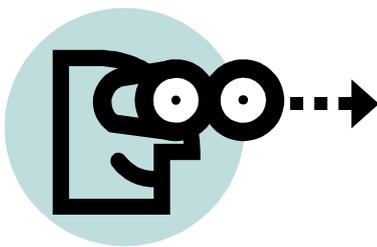
LA PERSONALIDAD ADOLESCENTE IDEAS PARA CONOCERSE



En ciertos momentos hemos sido conscientes de que a algunos rasgos o capacidades de nuestra personalidad no les hemos dado la suficiente importancia, tenemos la sensación de que si los hubiésemos desarrollado seríamos otro tipo de persona.

Echamos de menos la posible influencia de tal o cual cualidad, de aquello que pudimos hacer y no hicimos.

Quizás estemos arrepentidos de que haya quedado desatendida o ignorada alguna de nuestras posibles cualidades, tal vez abandonada a la primera de cambio sin haberle dado muchas opciones.



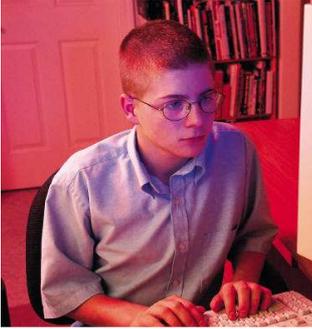
Tenemos así una percepción de nosotros mismos llena de carencias

El recuerdo sirve para mirar con añoranza aquello que pudo ser y no fue.

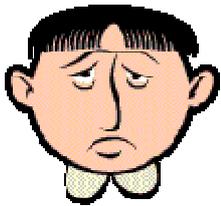
Cuanta más experiencia se posee, más posibilidades se tienen de sentir este malestar interior. Naturalmente, cada edad invita, a su manera, a pensar en las oportunidades perdidas que probablemente no se volverán a presentar



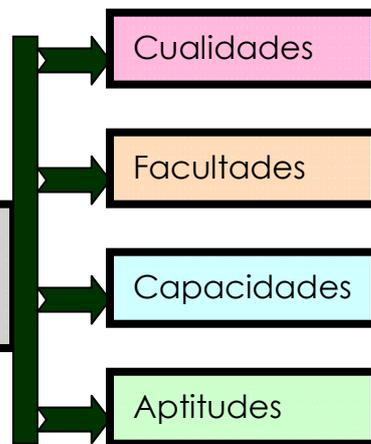
LA PERSONALIDAD ADOLESCENTE IDEAS PARA CONOCERSE



Es cierto, sin ánimo de ser pesimista, que hay épocas en las que se van a dar oportunidades únicas y la adolescencia es una de ellas, siendo especialmente importante porque aquí se han de desarrollar y consolidar ciertos rasgos y formas de ser definitivos de cara a la personalidad adulta.

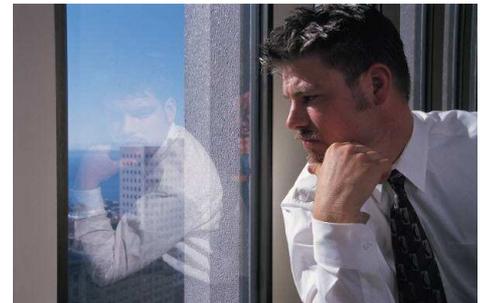


La falta de desarrollo de nuestras



Supone una dificultad importante para formarse una valoración personal positiva y equilibrada; siempre tendremos presente aquello que no hicimos y podríamos haber hecho

Seremos poco generosos con nosotros mismos cuando los juicios que hagamos encierren una cierta dosis de frustración y resentimiento, fruto de nuestras decisiones o indecisiones.



Es una lucha interna de la que podemos salir adelante o por la que podemos abandonar o quedar malparados, simplemente por esa culpabilidad que hace difícil la reconciliación y aceptación personal, una vez nos hayamos dado cuenta del error cometido

LA PERSONALIDAD ADOLESCENTE IDEAS PARA CONOCERSE



En esta búsqueda de una identidad también van a intervenir los adultos, pues de ellos va a provenir el apoyo necesario y la obtención de una confianza, junto a un espacio de tranquilidad y respeto para que nos dejen ser nosotros mismos, con equivocaciones y aciertos incluidos, para así poder llevar a cabo nuestro proyecto de desarrollo personal

Siempre es posible mejorar (sin que se convierta en una obsesión)

Para ello tenemos que empezar por poner al servicio de esta mejora, nuestras capacidades, convertidas en cualidades o facultades, sirviéndonos de recursos propios como:

Inteligencia

Voluntad

Constancia

Creatividad

Haciendo que tu actitud ante la vida sea :

Consciente

Responsable

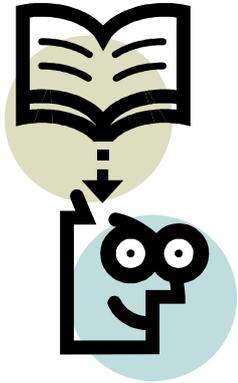
Positiva

intentando de paso conocerse a uno mismo, diferenciando lo que puede de lo que no puede ni debe hacerse. Pensando en aquellos campos en los que nos hemos esforzado lograremos ver la recompensa con algún tipo de loar

LA PERSONALIDAD ADOLESCENTE IDEAS PARA CONOCERSE

YO

1



En esta aproximación que estás haciendo a ti mismo, haz una valoración de:

- Aquellos aspectos de tu personalidad que más te satisfacen o gratifican
- Aquellos otros que te resultan poco satisfactorios
- Los que más te preocupan o menos te gustan

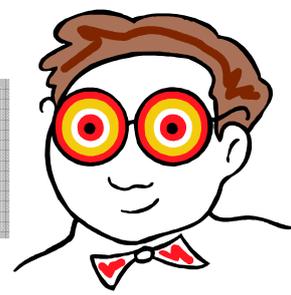
Aspectos más satisfactorios

Aspectos poco satisfactorios

Aspectos que más te preocupan o que menos te gustan

A large, empty rectangular box with a light blue background and a dark green border, intended for writing notes.A large, empty rectangular box with a light blue background and a dark green border, intended for writing notes.A large, empty rectangular box with a light blue background and a dark green border, intended for writing notes.

LA PERSONALIDAD ADOLESCENTE IDEAS PARA CONOCERSE



2

Señala los aspectos personales del siguiente listado, que consideras en estos momentos más difíciles de desarrollar en tu relación con el mundo de los adultos más cercano a ti:

1

- Independencia en cuanto a normas

2

- Autonomía (que te dejen hacer lo que tus creas que debes hacer)

3

- Elección de los propios amigos

4

- Formas de vestir

5

- Formas de expresión y lenguaje

6

- Independencia intelectual (tener tus propias opiniones)

7

- Autonomía afectiva (tener emociones y sentimientos propios)

8

- Tomar decisiones

9

- Respeto

10

- Valoración personal

LA PERSONALIDAD ADOLESCENTE IDEAS PARA CONOCERSE



3

Haz un debate en pequeño grupo tratando de establecer cuáles son las razones por las que se presentan los conflictos en estos campos con los adultos y cuál puede ser la mejor manera de desarrollar cada uno de estos aspectos.



ANOTACIONES	RAZONES DE CONFLICTO	ESTRATEGIAS DE DESARROLLO
1 ^a		
2 ^a		
3 ^a		
4 ^a		
5 ^a		
6 ^a		