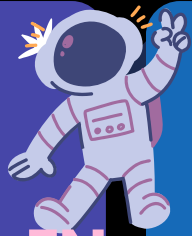


## 2.5.- AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE.



La autoestima es el componente afectivo del autoconcepto.



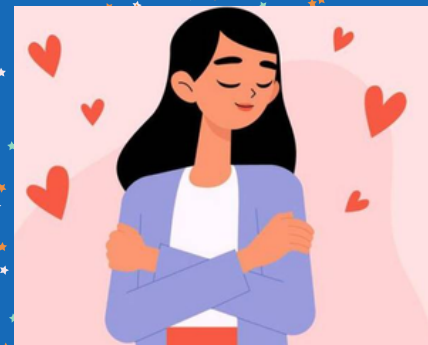
La autoestima hace referencia al aspecto evaluativo-valorativo y enjuiciamiento del conocimiento que de sí mismo (autoconcepto) tienen las personas.



## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA?

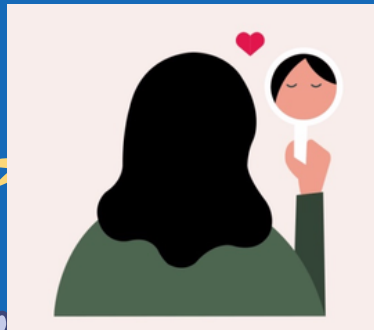


Con una autoestima alta te sientes bien contigo mismo/a. Aprecias lo que vales. Estás orgulloso/a de tus capacidades, habilidades y logros.



La buena o la mala autoestima influirán en todos los aspectos de tu vida, en la formación de tu personalidad y también en tu felicidad.

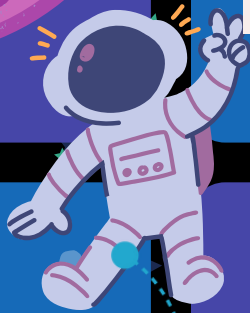
## ¿Y CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?



Se forma desde el nacimiento. Puede variar a lo largo de la vida. Está muy ligada a la sociedad en la que naces y vives.

## LA AUTOESTIMA INFANTIL

Es el periodo más delicado. Desde el nacimiento el sentirte querido y protegido por tus padres hará que te sientas como alguien importante y valioso.



## LA AUTOESTIMA DEL ADOLESCENTE



El adolescente cree que su aspecto físico es crucial para su felicidad, piensa que para alcanzar sus objetivos debe ser aceptado por su entorno y en esto también incluye su aspecto.

El adolescente necesita buscar nuevas emociones, probar diferentes estilos de vestuario, música y amistades





## CONDUCTAS INDICADORAS DE ALTA AUTOESTIMA:

- 1. Tener ganas de aprender y de probar algo nuevo
- 2. Ser optimista con respecto al futuro
- 3. Establecer objetivos y metas
- 4. Confiar en si mismo



## LA ALTA AUTOESTIMA TE VA A SERVIR PARA:



- 1. Aceptación de ti mismo
- 2. Respeto hacia ti
- 3. Respeto a los demás



## CONDUCTAS INDICADORAS DE BAJA AUTOESTIMA:



- Falta de compromiso
- Engañar. Mentir. Echar la culpa a otros.
- Conductas regresivas (hacerse el pequeño).
  - No confiar en sí mismo. Actitud insegura.
- Timidez excesiva. Agresividad, actitud desafiante.