



SUPER NOTA

1

ALUMNA: KELLI DISAILI
HERNÁNDEZ GARCÍA



2

MAESTRA: PAOLA
JAQUELINE



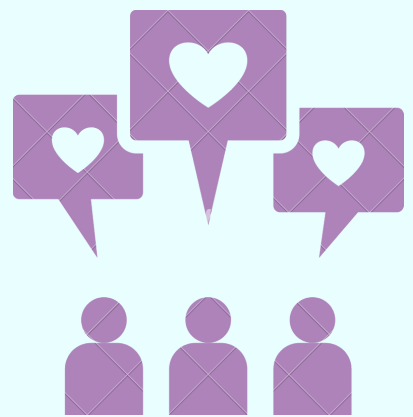
3

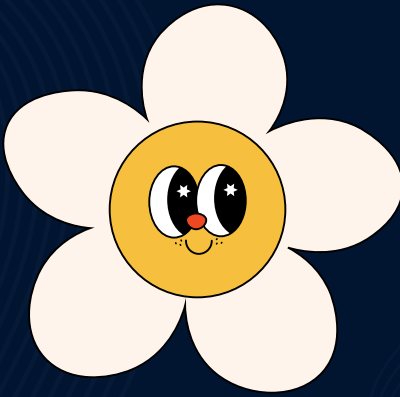
2DO PARCIAL
QUINTO
CUATRIMESTRE



4

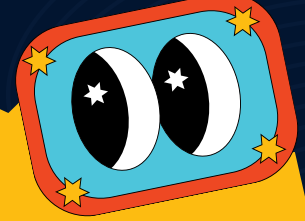
CARRERA: PSICOLOGÍA
GENERAL
MATERIA: ADOLESCENCIA





- Autoestima en el Adolescente

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



Autoestima es la valoración que tienes de ti mismo. Puede ser positiva, alta autoestima, o negativa, baja autoestima. Se forma con los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que has tenido durante toda tu vida.



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 va cambiando y suele disminuir. Amigos, profesores, películas, redes sociales influyen en las ideas que tenías sobre ti mismo..



ADOLESCENTES:



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.

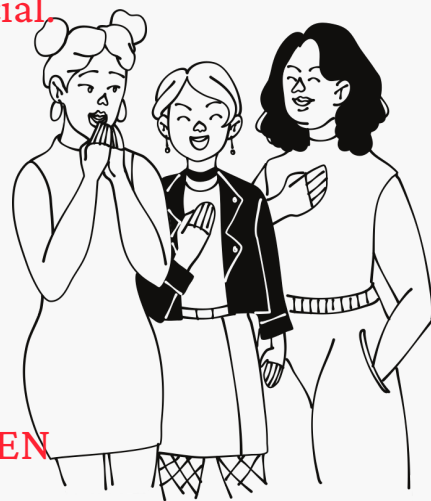


El adolescente necesita buscar nuevas emociones, probar diferentes estilos de vestuario, música y amistades. Está en la edad de experimentar y de sentir que es él quien decide.



La alta autoestima te va a servir para: -
Aceptación de ti mismo
- Respeto hacia ti
- Respeto hacia los demás
- Aumentar la formación personal

Tus expectativas: buena salud mental, emocional, sexual, social.



INTERVENCIÓN DE PADRES EN ADOLESCENTES

- Demostrarles afecto, elogiarlos, abrazarlos.
- Escucharlos sin juzgarlos. Prestarles atención cuando lo necesitan.
- Mostrarle las alternativas a un problema y dejar que tomen sus decisiones.
- Mantener un clima de relaciones positivas en la familia.
- Ser claros en los valores y las normas. Respetar su forma de hacer las cosas.
- Respetar sus puntos de vista y opiniones, aunque no se compartan.
- Respetar sus pertenencias y objetos, aunque aparentemente carezcan de valor.
- Ayudarlos a proponerse objetivos personales y a conseguirlos.
- Explicarles que no siempre se gana y que hay que saber perder o conformarse.

