



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno: Karla Sayuri García Hernández*

*Nombre del tema: Autoestima en el adolescente*

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: Adolescencia*

*Nombre del profesor: PAOLA JACQUELINE ALBARRAN SANTOS*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre: 5*

# AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE



## IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

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



## CONDUCTAS DE ALTA AUTOESTIMA

- Tener ganas de aprender y de probar algo nuevo
- optimista con el futuro
- establecer objetivos y metas
- estar seguro y responsable de los propios actos
- conocer puntos fuertes y débiles y aceptar las críticas
- enfrentar fracasos y problemas
- confiar en uno mismo
- estabilidad emocional
- facilidad para tener amistades
- sensible ante las necesidades de los demás y cooperar



## CONDUCTAS DE BAJA AUTOESTIMA

- Rechazar actividades de estudio
- Falta de compromiso
- Echar la culpa a otros
- Conductas regresivas
- No confiar en si mismo
- Timidez excesiva
- Necesidad continua de llamar la atención
- Falta de disciplina



**BIBLIOGRAFIA:**  
**ANTOLOGÍA UDS**

## AUTOESTIMA

Es la valoración que tiene una persona de si mismo. Se forma con los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que ha tenido durante toda su vida.



## ¿COMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

- Se forma desde el nacimiento. Puede variar a lo largo de la vida. Esta muy ligada a la sociedad en la que nace y vive.
- Autoestima infantil: desde el nacimiento el sentirse querido y protegido por tus padres hará que te sientas como alguien importante y valioso.
- Autoestima del adolescente: va cambiando y suele disminuir. Amigos, profesores, películas, redes sociales, influyen en las ideas que tenias sobre ti mismo.



## LA ALTA AUTOESTIMA SIRVE PARA:

- Aceptación de ti mismo
- Respeto hacia a ti
- Respeto hacia los demás
- Aumentar la formación personal



## CONSEJOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

- Empezar a pensar en aspectos positivos
- Realizar tus objetivos
- Los errores forman parte del aprendizaje
- Prueba actividades nuevas
- Si algo no te hace feliz y puedes cambiarlo, empieza ya
- Si hay algo que no puedes cambiar, empieza a quererte tal y como eres
- Fíjate metas
- Siéntete orgulloso de tus opiniones e ideas
- Colabora con los demás
- Haz ejercicio
- Pásatelo bien