

AUTOESTIMA EN EL Adolescente

SE DEFINE LA AUTOESTIMA

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

1.



2.



SE RELACIONA CON

"Éxito escolar" y con el "Lugar de control"

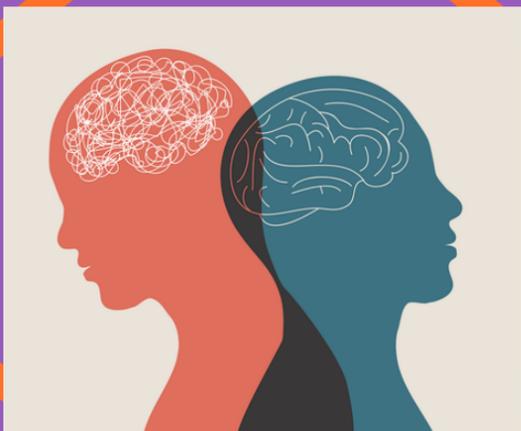
SE CONFORMA POR

Pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que has tenido durante toda tu vida.

3.



4.



¿Por qué es importante la autoestima?

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.

5.



AUTOESTIMA EN EL Adolescente

AUTOESTIMA

Autoestima infantil.
Autoestima del adolescente

1.



2.



Conductas indicadoras de alta autoestima:

- Tener ganas de aprender y de probar algo nuevo.
- Ser optimista con respecto al futuro.
- Establecer objetivos y metas
- Confiar en uno mismo.

3.



La alta autoestima te va a servir para:

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

Conductas indicadoras de baja autoestima:

- Falta de compromiso
- No confiar en sí mismo.
- Falta de disciplina.
- Engañar
- Necesidad continua de llamar la atención

4.



Consejos para mejorar la autoestima:

- Empieza a pensar en aspectos positivos
- Realiza tus objetivos
- Los errores forman parte del aprendizaje
- Prueba actividades nuevas.

5.

