



Mi Universidad

SUPER NOTA

**NOMBRE DEL ALUMNO:
DAROLYN SAYURI
HIDALGO MÉNDEZ.**

**NOMBRE DEL TEMA: SUPER
NOTA**

PARCIAL:II

**NOMBRE DE LA MATERIA:
ADOLESCENCIA**

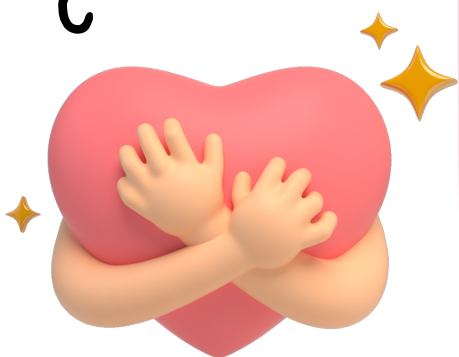
**NOMBRE DEL PROFESOR:
PAOLA JACQUELINE
ALBARRAN SANTOS**

**NOMBRE DE LA
LICENCIATURA:
LICENCIATURA EN
PSICOLOGÍA.**

CUATRIMESTRE: 5TO.

AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE.

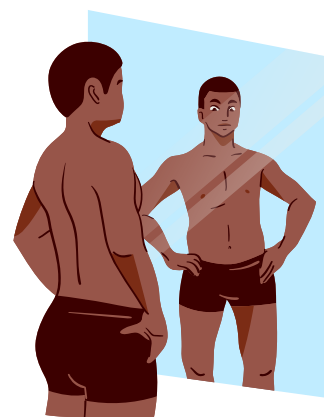
¿QUÉ ES?



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

Es importante porque 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

IMPORTANCIA



¿CÓMO SE FORMA?



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. Amigos, profesores, películas, redes sociales influyen en las ideas sobre sí mismo

- Tener ganas de aprender y de probar algo nuevo.
- Ser optimista con respecto al futuro.
- Establecer objetivos y metas.
- Estar seguro y ser responsable de tus propios actos.

CONDUCTAS INDICADORAS DE ALTA AUTOESTIMA:

LA ALTA AUTOESTIMA SIRVE PARA:

- Aceptación de ti mismo
- Respeto hacia ti
- Respeto hacia los demás
- Aumentar la formación personal
- Tus expectativas: buena salud mental, emocional, sexual, social.

AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE.

CONDUCTAS INDICADORAS DE BAJA AUTOESTIMA:

- Rechazar las actividades de estudio, deportivas o sociales por miedo al fracaso.
- Falta de compromiso.
- Engañar. Mentir.
- Echar la culpa a otros.
- Conductas regresivas (hacerse el pequeño).
- No confiar en sí mismo. Actitud insegura.

COMO MEJORAR LA AUTOESTIMA

- Cada día anota tres cosas sobre ti que te hagan feliz.
- Realiza tus objetivos. No intentes lograr la perfección.
- Los errores forman parte del aprendizaje. Nadie es perfecto.
- Prueba actividades nuevas.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

- Demostrarles afecto, elogiarlos, abrazarlos.
- Escucharlos sin juzgarlos.
- Prestarles atención cuando lo necesitan.
- Mostrarle las alternativas a un problema y dejar que tomen sus decisiones.

