



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

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

**NOMBRE DEL TEMA: SUPER  
NOTA**

**PARCIAL:II**

**NOMBRE DE LA MATERIA:  
ADOLESCENCIA**

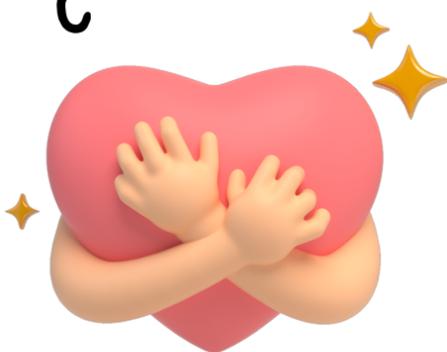
**NOMBRE DEL PROFESOR:  
PAOLA JACQUELINE  
ALBARRAN SANTOS**

**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.

