



**Mi Universidad**

**NOMBRE DE LA ALUMNA : ERIKA DE JESUS  
MORALES AGUILAR**

**NOMBRE DEL TEMA:AUTOESTIMA EN EL  
ADOLESCENTE**



**PARCIAL: II**

**NOMBRE DE LA MATERIA: ADOLESCENCIA**

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

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: PSICOLOGIA  
GENERAL**

**CUATRIMESTRE: 5°**



**15 DE FEBRERO DEL 2023**



## LA AUTOESTIMA

Es el componente afectivo del autoconcepto, al aspecto evaluativo-valorativo y enjuiciamiento del conocimiento que de sí mismo.



## AUTOESTIMA ALTA

Aprecias lo que vales. Estás orgulloso/a de tus capacidades, habilidades y logros.

## AUTOESTIMA BAJA

Sientes que no gustarás a nadie, que nadie te aceptará o que no eres bueno en nada.



## 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.

## LA AUTOESTIMA INFANTIL

Es el periodo más delicado. 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, redes sociales influyen en las ideas que tenías sobre ti mismo.

## EL ADOLESCENTE

Necesita buscar nuevas emociones, probar diferentes estilos de vestuario, música y amistades.



## CONDUCTAS INDICADORAS DE ALTA AUTOESTIMA

Tener ganas de aprender y de probar algo nuevo.





## LA ALTA AUTOESTIMA TE VA A SERVIR PARA:

- Aceptación de ti mismo - Respeto hacia ti.

## EXPECTATIVAS DE ALTA AUTOESTIMA

Buena salud mental, emocional, sexual, social.



## CONDUCTAS DE BAJA AUTOESTIMA

No confiar en sí mismo. Actitud insegura. Timidez excesiva. Agresividad, actitud desafiante.

## EXPECTATIVAS DE BAJA AUTOESTIMA

Riesgo de abuso de drogas, de enfermedades mentales, de trastornos de alimentación.



## PENSAR EN ASPECTOS POSITIVOS

Cada día anota tres cosas sobre ti que te hagan feliz.

## COLABORAR CON LOS DEMÁS

Dale clases a un compañero. Hazte voluntario de alguna asociación. - Haz ejercicio, deporte.



## QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES

Escucharlos sin juzgarlos. Prestarles atención cuando lo necesitan.

## **FUENTES BIBLIOGRÁFICAS**

***Antología " ADOLESCENCIA "***