



Mi Universidad

***Nombre del Alumno: ESTEFANI YOCELIN
AGUILAR HERNANDEZ***

Nombre de la Materia: ADOLESCENCIA

***Nombre del profesor: PAOLA JACKELINE
ALBARRAN SANTOS***

Nombre de la Licenciatura: PSICOLOGIA

Cuatrimestre: 5° CUATRIMESTRE.

estefani yocelin aguilar hernandez 2.5.- Autoestima en el Adolescente.

Definición

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



con que se relaciona la autoestima en el adolescente.



se relaciona con el "éxito escolar" y con el "lugar de control".
Autoestima es la valoración que tienes de ti mismo. Puede ser positiva, alta autoestima, o negativa, baja autoestima.
Se forma con los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que has tenido durante toda tu vida.

¿Por qué es importante la autoestima?

La autoestima como uno de los predictores más potentes del grado de ajuste psicológico durante la adolescencia y la adultez, facilita a los adolescentes tener una buena adaptación social; ya que el desarrollo de la identidad contribuye a este proceso adaptativo.



¿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



tipos de adolescencia.

Hay dos tipos de adolescencia y son las siguientes:
La autoestima infantil es el periodo más delicado. Desde el nacimiento 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, películas, redes sociales influyen en las ideas que tenías sobre ti mismo.



¡Feliz Adolescencia!

estefani yocelin aguilar hernandez

2.5.- Autoestima en el Adolescente.

Conductas indicadoras de alta autoestima:

- 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.
- Conocer tus puntos fuertes y débiles y aceptar las críticas.
- Enfrentar fracasos y problemas. ■
- ■ Confiar en uno mismo.
- Tener estabilidad emocional.
- Saber amar y hacerse amar.
- Tener facilidad para tener amistades.
- ■ Ser sensible ante las necesidades de los demás y cooperar.



La alta autoestima te va a servir para:



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

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 si mismo. Actitud insegura.
- ■ Timidez excesiva.
- Agresividad, actitud desafiante.
- ■ Necesidad continua de llamar la atención.
- Falta de disciplina.
- Tus expectativas: riesgo de abuso de drogas, de enfermedades mentales, de trastornos de alimentación y de problemas con la sociedad.



¿Qué pueden hacer los padres para tener buena autoestima los adolescentes?

- Demostrarles afecto, elogiarlos, abrazarlos.
- Escucharlos sin juzgarlos. Prestarles atención cuando lo necesitan.
- Mostrarle las alternativas a un problema y dejar que tomen sus decisiones.
- Mantener un clima de relaciones positivas en la familia.
- Ser claros en los valores y las normas.
- Respetar su forma de hacer las cosas.

¿Qué pueden hacer los padres para tener buena autoestima los adolescentes?

- Respetar sus puntos de vista y opiniones, aunque no se compartan.
- Respetar sus pertenencias y objetos, aunque aparentemente carezcan de valor.
- Ayudarlos a proponerse objetivos personales y a conseguirlos.
- Explicarles que no siempre se gana y que hay que saber perder o conformarse.



¡Feliz Adolescencia!

FUENTES BIBLIOGRAFICAS

ANTOLOGIA DE LA MATERIA DE ADOLESCENCIA