



**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.

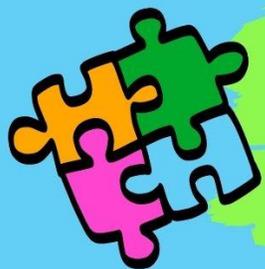
### ¿Por qué es importante la autoestima?

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