

# SUPERNOTA

ALUMNO: CARLOS ARON RAMOS  
GONZÁLEZ

LICENCIATURA: PSICOLOGÍA

DOCENTE: HORTENSIA GUILLEN

ASIGNATURA: ADOLESCENCIA

GRADO: QUINTO CUATRIMESTRE



# LAS RELACIONES CON LOS IGUALES

Las relaciones con los iguales se refieren a los vínculos que una persona establece con sus compañeros o personas de su misma edad, nivel o condición social. Estas relaciones son fundamentales en el desarrollo social, emocional y cognitivo de un individuo



## Ejemplos en diferentes etapas de la vida

- Infancia: Juegos compartidos, primeras amistades en la escuela.
- Adolescencia: Grupos de amigos, influencias en la toma de decisiones, pertenencia a grupos sociales.
- Adulthood: Relaciones laborales, amistades, redes de apoyo en la vida profesional y personal.



## Importancia de las relaciones con los iguales

- Desarrollo social: Ayudan a mejorar habilidades de comunicación, resolución de conflictos y cooperación.
- Apoyo emocional: Brindan contención y seguridad en momentos de estrés o incertidumbre.
- Identidad y autoestima: Contribuyen a la construcción de la identidad personal y a fortalecer la confianza en uno mismo.
- Aprendizaje y crecimiento: Favorecen el aprendizaje a través de la observación, imitación y el intercambio de ideas.
- Integración en la sociedad: Facilitan la adaptación a diferentes contextos sociales y culturales



## Desafíos y cómo gestionarlos

- Conflictos interpersonales: Practicar la empatía y la comunicación asertiva.
- Presión social: Desarrollar autonomía y pensamiento crítico.
- Exclusión o bullying: Fomentar la inclusión y la autoestima.

