
Autoestima en el adolescente

Definición de autoestima

Es la valoración que tienes de ti mismo. Puede ser positiva o negativa.

Se forma con los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que has ido teniendo [sobre tu imagen durante toda tu vida](#). Pueden ser positivos, **alta autoestima**, o al revés, una incómoda sensación de no ser lo que deseas, **baja autoestima**.

¿Por qué es importante la autoestima?

Con una autoestima alta te sientes bien contigo mismo/a. Aprecias tu propia valía. Estás orgulloso/a de tus capacidades, habilidades y logros.

Con baja autoestima sientes que no gustarás a nadie, que nadie te aceptará o que no eres bueno en nada.

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.

¿Y cómo se forma la autoestima?

Se forma desde el nacimiento. Es la relación entre el temperamento genético y el ambiente en el que vives. Todo se va asimilando e interiorizando. Puede variar a lo largo de la vida.

Factores que influyen:

- Personales (imagen corporal, habilidades físicas e intelectuales, etc.)
- Personas importantes (padres, hermanos, profesores, amigos u otras)
- Sociales (valores, cultura, creencias, etc.).

Como verás, la autoestima está muy ligada a la sociedad en la que naces y vives.

La autoestima infantil influye en la global. Es el periodo más delicado. Cuando naces tienes una estrecha relación con tus padres, sobre todo con tu madre. El [sentirte querido y protegido](#) hará que te sientas como alguien importante y valioso. Este es el inicio de la autoestima. Al crecer tu autoestima va cambiando, ya que te relacionas con otros familiares, compañeros, profesores, vecinos, etc.

La autoestima del adolescente suele disminuir por los cambios físicos que tu cuerpo tiene. Te empieza a

importar el no ser correspondido por amigos o por el grupo al que perteneces. También influyen los cambios: el paso de primaria a secundaria y a veces, el traslado de centro escolar.

Dos cosas en particular influyen en la autoestima que tengas:

- cómo eres visto y tratado por los demás
- cómo te percibes a ti mismo.

Cuando eras pequeño, padres, profesores y otras figuras de autoridad influían en las ideas que tenías sobre ti mismo. Si sufriste más críticas que elogios, es menos probable que hayas desarrollado una autoestima sana. También es fácil que los adolescentes que estáis aún formando valores y creencias, construyáis vuestra imagen a partir de lo que dicen las personas de alrededor.

Pero las críticas no siempre vienen de otros. También pueden venir de ti mismo que actúas de "crítico interior". Si esta crítica es negativa puedes dañar tu autoestima tanto como si viniera de fuera. Si te ves con las cualidades que admiras, probablemente tendrás una autoestima alta. Por el contrario si no ves en ti las cualidades que admiras, puedes desarrollar una baja autoestima. A veces lo que pasa es que no eres capaz de apreciar las grandes cualidades que tienes.

Para qué te va a servir la autoestima

- Aceptación de ti mismo

Debes valorar tus cualidades. Pero también tienes que tener en cuenta los defectos y asumirlos como parte ti mismo.

- Respeto hacia ti

El valor que te des, te aportará las cualidades que los demás te reconocerán. Solo el que se respeta puede hacerse respetar y hacer valer sus necesidades.

- Respeto hacia los demás

Acepta las diferencias sin desprecio ni intolerancia hacia otras personas. Se consigue con la empatía y el buen trato.

- Formación personal

Dedica tiempo a la formación de tu cerebro. La inteligencia es fruto del trabajo del cerebro y puede crecer si lo ejercitas. El rendimiento depende del empeño que pongas y este será mayor si la autoestima es positiva.

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 los propios actos.
- Conocer los puntos fuertes y débiles y aceptar las críticas.
- Ser autocríticos. Aprender de los errores. Enfrentar fracasos y problemas.
- Confiar en uno mismo y en la propia capacidad para influir sobre los hechos.
- Tener estabilidad emocional. Ser capaces de decir sí o no. Saber amar y hacerse amar.
- Tener facilidad para la comunicación y para tener amistades.
- Ser sensible ante las necesidades de los demás y cooperar.

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 sí mismo. Creer que no se tiene capacidad del control. Actitud insegura.
- Falta de confianza, de respeto y de valoración de los demás.
- Timidez excesiva. Agresividad, violencia, actitud desafiante o conductas no sociales.
- Necesidad continua de llamar la atención y de aprobación.
- Falta de disciplina.

Expectativas: riesgo de abuso de drogas, de enfermedades mentales, de trastornos de alimentación y de problemas con la sociedad.

¿Quieres mejorar tu autoestima? Aquí tienes algunos consejos para empezar:

- ***Deja de tener pensamientos negativos sobre ti mismo.*** No centres la atención en tus defectos, empieza a pensar en aspectos positivos. Cuando te des cuenta de que estás siendo demasiado crítico contigo, contrárrástalo diciendo algo positivo sobre ti mismo. Cada día anota tres cosas sobre ti que te hagan feliz.
- ***Ponte como objetivo el logro en vez de la perfección.*** Algunas personas dejan de realizar sus objetivos debido a sus ansias de perfección.

- **Considera los errores como oportunidades de aprendizaje.** Acepta que cometerás errores porque todo el mundo los hace. Forman parte del aprendizaje. Recuerda que las aptitudes de una persona están en constante desarrollo, y que cada uno sobresale en unas cosas -es lo que hace interesante a la gente-.

- **Prueba cosas nuevas.** Experimenta con actividades que te pongan en contacto con tus aptitudes. Luego siéntete orgulloso de las nuevas habilidades que has adquirido.

- **Identifica lo que puedes cambiar y lo que no.** Si te das cuenta de que hay algo tuyo que no te hace feliz y puedes cambiarlo, empieza ya. Si se trata de algo que no puedes cambiar (como tu altura), empieza a quererte tal y como eres.

- **Fíjate metas.** Piensa en qué te gustaría conseguir y luego diseña un plan para hacerlo. Sigue el plan y anota tus progresos.

- **Siéntete orgulloso de tus opiniones e ideas.** No tengas miedo de decirlas.

- **Colabora en una labor social.** Dale clases a un compañero que tiene problemas. Ayuda a limpiar tu barrio. Participa en una maratón benéfica por una buena causa. Hazte voluntario de alguna asociación. Sentir que aportas algo y que se reconoce tu ayuda hace maravillas para aumentar la autoestima.

- **Haz ejercicio.** Quitarás estrés y estarás más sano y más feliz.

- **Pásatelo bien.** Disfruta tu tiempo con personas que te importan. Haz cosas que te gustan. Relájate y no dejes tu vida en suspenso.

A veces, los problemas de baja autoestima no se pueden superar sin ayuda.

Si tienes la sensación de que tu autoestima está repercutiendo negativamente sobre tu vida, pide ayuda. Necesitas que te ayuden a ver con objetividad y dar positividad a tus habilidades y capacidades. [Habla con tus padres](#) u otro adulto con quien tengas una relación de amistad o en quien confíes -una persona que te apoye y que no te haga de menos-.

Si no conoces a nadie que te pueda echar una mano, llama al **teléfono del adolescente: 116 111** (Teléfono de Ayuda a Niños y Adolescentes. *Fundación ANAR*)

Fecha de publicación: 12-02-2013

Autor/es:

- [María Ángeles Hernández Encinas](#). Pediatra. Centro de Salud "Cayetano Roldán". San Fernando (Cádiz)



