
Autoestima en el adolescente (versión para docentes)

¿Qué es la autoestima?

Es la valoración que uno tiene de sí mismo. Puede ser positiva, **alta autoestima**, o negativa, **baja autoestima**.

Se forma con los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos tenido [durante toda la vida](#).

¿Por qué es importante la autoestima?

Con una autoestima alta te sientes bien contigo mismo/a. Aprecias lo que vales. 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 influirá en todos los aspectos de nuestra vida, en la formación de la personalidad y también en la felicidad.

¿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 nacemos y vivimos.

La autoestima infantil es el periodo más delicado. Desde el nacimiento el [sentirse querido y protegido](#) por los padres nos hará sentir importantes y valiosos.

La autoestima del adolescente va cambiando y suele disminuir.

Amigos, profesores, películas, redes sociales influyen en las ideas que tiene el adolescente sobre sí mismo.

El adolescente cree que su aspecto físico es crucial para su felicidad, piensa que para alcanzar sus objetivos debe ser aceptado por su entorno y en esto también incluye su aspecto.

El adolescente necesita buscar nuevas emociones, probar diferentes estilos de vestuario, música y amistades. Está en la edad de experimentar y de sentir que es él quien decide.

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 nos sirve para:

- Aceptarse a uno mismo
- Respetarnos
- Respeto hacia los demás
- Aumentar la formación personal

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 uno mismo. Actitud insegura
- [Timidez](#) excesiva. Agresividad, actitud desafiante.
- Necesidad continua de llamar la atención.
- Falta de disciplina.

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

Consejos que los docentes podemos dar a los adolescentes:

-Empieza a pensar en **aspectos positivos**. Cada día anota tres cosas sobre ti que te hagan feliz.

-Realiza tus objetivos. No intentes lograr la perfección.

-Los errores forman parte del aprendizaje. Nadie es perfecto.

-Prueba actividades nuevas.

-Si algo no te hace feliz y puedes cambiarlo, empieza ya.

-Si hay algo que no puedes cambiar (como tu altura), empieza a quererte tal y como eres.

-*Fíjate metas.* Sigue un plan y anota tus progresos.

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

-*Colabora con los demás.* Dale clases a un compañero. Hazte voluntario de alguna asociación.

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

-*Pásatelo bien.* Haz cosas que te gustan con amigos.

Pero a veces los problemas de baja autoestima no se pueden superar sin ayuda. También es recomendable que el adolescente hable con sus padres u otra persona de su confianza.

Otro recurso de ayuda es el teléfono del adolescente: **116 111** (Teléfono de Ayuda a Niños y Adolescentes. Fundación ANAR)

Consejos para los padres:

- Demostrarles afecto, elogiarlos, abrazarlos.
- Escucharlos sin juzgarlos. Prestarles atención cuando lo necesitan.
- Mostrarles 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.
- 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.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Autoestima en el adolescente.

Autora: María José Palomares Gimeno. Pediatra.



www.familiaysalud.es

Autora del artículo original:

- [María Ángeles Hernández Encinas.](#)

Fecha de publicación: 21-04-2020

Autor/es:

- [María José Palomares Gimeno.](#) Pediatra. Centro de Salud "Gran Vía". Castellón

