Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

# Autoestima en el adolescente

**Definición de 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?**

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 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. Puede variar a lo largo de la vida. Está muy ligada a la sociedad en la que naces y vives.

**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.

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 criticas.
- 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 sí 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.

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

- ***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.

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

Habla con tus padres u otra persona que te apoye.

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*)

**¿Qué pueden hacer 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.

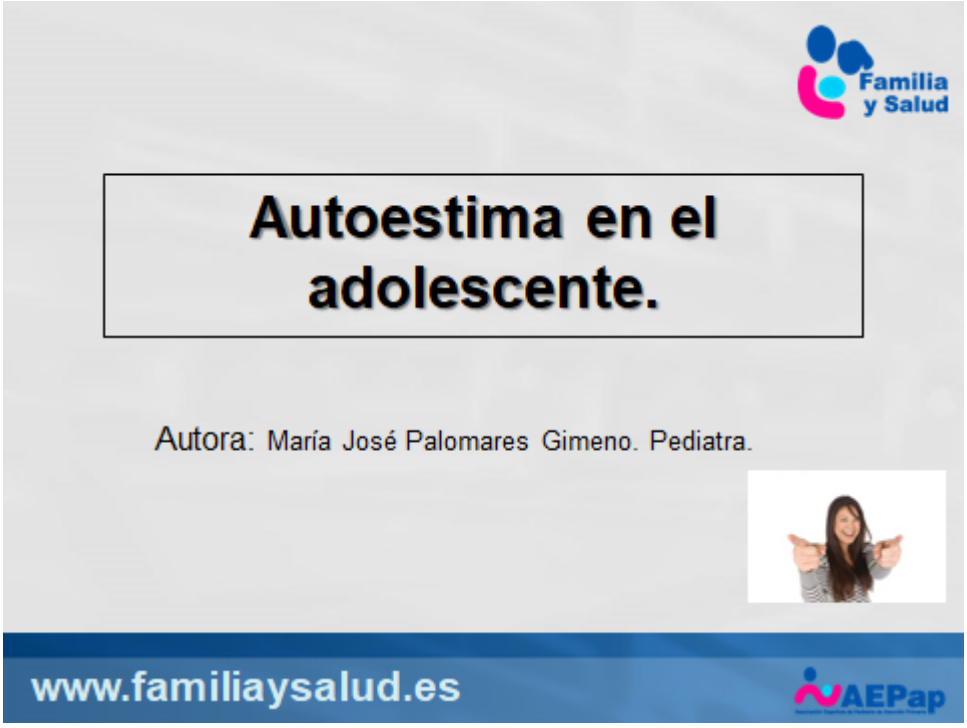
- Respetar sus puntos de vista y opiniones aunque no se compartan.

- 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:




***Autora del artículo original:***

- ***María Ángeles Hernández Encinas.***

---

**Fecha de publicación:** 12-02-2013

*Última fecha de actualización*: 03-08-2019

**Autor/es:**

- María José Palomares Gimeno. Pediatra. Centro de Salud "Gran Vía". Castellón

CC BY NC ND

---