



## Adolescentes: autoimagen y autoestima



La imagen mental que tenemos de nosotros mismos se define como  Está influida por las relaciones con otras personas, las opiniones de conocidos y las experiencias vitales propias. Esta imagen mental juega un papel muy importante en nuestra autoestima. Durante la adolescencia es un pilar esencial para un desarrollo psicosocial adecuado.

### Autoimagen y familia

La Organización Mundial de la Salud considera adolescentes a las personas con edades comprendidas entre 12 y 18 años. Es una fase donde se producen intensos cambios físicos, psicológicos y sociales, que comienzan con la pubertad y acaban cuando finaliza el crecimiento.

Es una etapa de continuos cambios que transmiten inseguridad al adolescente y le hacen sentir que  se conoce  Todo es nuevo en su universo. Comienzan a prestar mucha atención a la imagen corporal y valoran como algo muy importante la opinión que los demás tienen de ellos. Aún no tienen claro  se ven a sí mismos  e intentan encontrar respuestas en las opiniones de sus semejantes. Cuando éstas son positivas, refuerzan el valor de la persona y contribuyen al logro de una buena autoestima.

Es importante que la familia del adolescente no menosprecie sus nuevas preocupaciones e intereses para que pueda conseguir una autoestima sana, que le ayude a vivir de forma plena.

Los padres deben comprender que la preocupación de sus hijos por la imagen corporal es algo transitorio, que irá disminuyendo conforme crezcan, pero que puede provocarles conflictos durante esta etapa. Por ejemplo, es frecuente que una adolescente se preocupe más por su aspecto que por sus estudios. Menospreciar este sentimiento no le ayuda, es más recomendable establecer unos límites poco rígidos que le permitan seguir evolucionando, que no se estanque, que no abandone actividades importantes, ni caiga en conductas nocivas para la salud.

### Adolescente y autoestima

Las personas con buena autoestima rinden mejor en los estudios, en el trabajo y les cuesta menos hacer amigos; sacan lo mejor de sí mismos y se aceptan tal como son. Este proceso es largo, comienza a desarrollarse durante la adolescencia y termina en la etapa adulta, aunque muchos no alcanzan el objetivo.

### ¿Por qué es tan importante el aspecto físico para el adolescente y su autoestima?

A lo largo de la infancia el niño va recibiendo estímulos de forma constante que va interiorizando. En la adolescencia la presión por parte de la sociedad para conseguir un aspecto bello y saludable es más intensa. Está patente en cada esquina: revistas, anuncios en la vía pública, televisión o películas lo muestran a diario y es más exigente con las mujeres.

La comparación de su imagen con la de los iguales, cómo les gustaría ser, cómo se perciben en realidad, el ideal del peso que les gustaría tener provocan tal sufrimiento psicológico que en algunos casos les hace enfermar.

El adolescente está plenamente convencido de que su aspecto físico es crucial para su felicidad, considera que para alcanzar sus objetivos debe ser aceptado por su entorno y en esto también incluye su aspecto.

## ¿Qué pueden hacer los padres?

Por este motivo, las figuras de referencia moral para el adolescente, su familia, deberían interesarse por estos temas antes de la adolescencia. Hablar de sus virtudes físicas de una forma constructiva hará que el adolescente esté preparado para la enorme presión social a la que va a ser sometido. Sería un buen momento para reforzar los hábitos de vida saludables, la dieta equilibrada y la práctica de ejercicio moderado de forma cotidiana. Es inevitable que el adolescente se preocupe en exceso por su aspecto físico, así que podemos utilizarlo como un aliciente adicional para guiarle hacia una vida más sana. Si los adolescentes se sienten bien con su cuerpo, afrontaran estos años con más recursos para defenderse y lograr una mejor estima personal.

El adolescente necesita buscar nuevas emociones, probar diferentes estilos de vestuario, música y amistades. Todo ello resulta demasiado novedoso para los padres. Es recomendable actuar con tolerancia y respeto, puesto que la imposición va a generar más oposición en el adolescente.

Debemos recordar que están en la edad de experimentar y de sentir que son ellos quienes deciden. Comprender los matices de esta etapa nos ayuda a acompañarles y guiarles hacia un desarrollo vital saludable y feliz. Todas estas inquietudes y turbulencias, que deben ser contenidas dentro de unos límites establecidos por los padres, son beneficiosas. Su conocimiento les ayudará a desarrollarse, a forjar su autoestima y su personalidad adulta.

Artículo publicado el 26-3-2014, revisado por última vez el 1-4-2014

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/adolescentes-autoimagen-autoestima>