

Adolescentes que no quieren destacar y se esconden para encajar en el grupo de amigos: cómo ayudarlos

 bebesymas.com/consejos/adolescentes-que-no-quieren-destacar-se-esconden-para-encajar-grupo-amigos-como-ayudarlos

Laura Ruiz Mitjana

June 25, 2025



Imagina a Irene, una adolescente de 15 años. Saca buenas notas, es buena en deporte y muy creativa para escribir historias. Sin embargo, cuando está con su grupo de amigas, guarda silencio, se encoge en su silla y no se atreve a decir que le gusta leer poesía o que detesta los vídeos de TikTok que todas comentan.

No quiere destacar. [Quiere encajar](#). Y lo hace tan "bien", que empieza a dejar de reconocerse. Este fenómeno no es tan raro como parece. **Muchos adolescentes aprenden, consciente o inconscientemente, a camuflarse.**

Y lo hacen no por falta de personalidad, sino por un exceso de sensibilidad al juicio social, una [búsqueda intensa de pertenencia](#)... o incluso por [miedo a perder un lugar en el grupo](#).

Cuando encajar se convierte en una forma de desaparecer

La adolescencia es una etapa en la que el grupo de iguales cobra una relevancia enorme. En cierta forma, no se trata solo de tener amigos, sino de sentirse parte de algo, de encontrar un lugar en el mundo fuera de la familia. Esto es sano.

El problema aparece cuando, para encajar, un adolescente empieza a ocultar partes importantes de su identidad, necesidades o talentos.

Es lo que se conoce como inhibición social adaptativa, un mecanismo psicológico por el que el joven adapta su comportamiento para evitar destacar, ser juzgado o rechazado. Puede parecer que el chico o chica es tímido, reservado o incluso "normal", pero a menudo detrás hay algo más: el miedo a no ser suficiente tal como es.

La inhibición social adaptativa es un mecanismo psicológico por el que el joven adapta su comportamiento para evitar destacar, ser juzgado o rechazado.

Rachel Simmons, autora de *Odd Girl Out*, ya alertaba sobre cómo muchas adolescentes minimizan su autenticidad para evitar la exclusión o el conflicto.

Por su parte, otra [investigación](#) publicada en *Child Development* por Bowker et al. (2010) muestra cómo la preocupación excesiva por encajar puede estar relacionada con una baja [autoestima](#), [ansiedad social](#) y una imagen de sí mismos empobrecida (lógicamente, no siempre es así).

El coste emocional de pasar desapercibido

Detrás de un adolescente que no quiere destacar suele haber una historia: una crítica que dolió, una mirada que juzgó, una vez que habló y se rieron de él... El cerebro adolescente está cableado para dar un valor altísimo a las relaciones sociales, por lo que el rechazo puede sentirse como una amenaza vital.

Así, “mejor paso desapercibido” se convierte en un escudo, pero también en una trampa. Cuando los adolescentes ocultan lo que les apasiona, lo que piensan o lo que sienten, corren el riesgo de **desconectarse de su autenticidad**. A largo plazo, esto puede dificultar el desarrollo de una personalidad sólida, con sentido de [identidad](#) y autoestima real.

Cómo acompañarlos desde la empatía

No se trata de empujarles a “ser ellos mismos” de golpe o forzarles a hablar delante del grupo. Se trata de crear espacios seguros, primero con adultos y luego con iguales, donde puedan **ensayar su autenticidad sin miedo**.



Algunas estrategias útiles:

- Escucha sin juzgar. Si dice que prefiere no hablar en clase, en vez de presionarle, pregúntale: “¿Qué te haría sentir más tranquilo si lo intentaras?”.
- Valida sus elecciones. Si ha elegido no contar que le gusta el ajedrez, ayúdale a entender que esconderlo no es fallarse, pero también que cada parte suya merece ser vista.
- Refuerza la singularidad sin idolatrarla. Frases como: “No todo el mundo tiene que gustar de lo mismo, y eso es lo bonito” pueden abrir pequeñas rendijas por donde el adolescente se atreva a asomarse.
- Usa ejemplos cotidianos. Puedes compartir historias reales (como la tuya, si alguna vez también te pasó) o ejemplos de personajes de ficción que triunfaron siendo diferentes.

No se trata de destacar, sino de no apagarse

Algunos adolescentes no quieren ser el centro de atención, y está bien. No todos deben brillar de la misma manera. Además, que a veces actuar así también es un mecanismo de defensa, y no tiene nada de malo.

Pero sí merecen saber que **no necesitan esconder lo que son para ser queridos**. Que pueden tener un lugar en el grupo sin renunciar a sí mismos. Lo importante es entender qué hay detrás de su conducta y apoyarles.

Acompañarles en este descubrimiento es mucho más que educar. Es ayudarles a reconocerse, a construirse y a tener el valor de mostrarse, aunque sea poco a poco. Porque incluso los pasos tímidos hacia la autenticidad son pasos enormes hacia la libertad.