

# Estudio Tampax®: “Mide tu confianza”

---

## Introducción

### 1. Tres de cada cuatro chicas tiene complejos físicos:

- La báscula: Dime cuánto pesas y te diré cuánto te quieres
- Tener amigos refuerza la confianza para 1 de cada 5 chicas
- Una situación comprometida: tierra trágame
- El vaso, ¿medio lleno o medio vacío?

### 2. Las jóvenes son guerreras

- El arte de ligar: 1 de cada 5 se atreve a pedir el teléfono a un chico
- El primer novio: 1 de cada 3 jóvenes sale con un chico antes de los 15 años

### 3. Las hijas confían en su intuición, sus madres preguntaban a una amiga

- Ellas lo tienen claro: el 35% de las jóvenes se confiesa capaz de decidir por sí misma.
- Un amigo, el mejor consejero para las madres en su juventud; la pareja, el mejor para las hijas.
- El 60% de las jóvenes se siente más atractiva con falda

### 4. Pelo oscuro y look informal = confianza maxi

- El 90% confía en personas morenas y 3 de cada 4 prefiere un look casual.
- Chicas contra chicos: la lucha por la confianza

### 5. ¿Sabías qué...?

## Estudio Tampax®: “Mide tu confianza”

- Las chicas del siglo XXI, ¿tienen seguridad en sí mismas?
- ¿Qué deja su autoestima por los suelos?
- ¿Se atreven a dar el primer paso en las relaciones de pareja?
- ¿Son más lanzadas que sus madres?
- ¿De quién se fían a la hora de pedir consejo?

Tampax®, marca experta en la mujer, presenta el **Estudio Tampax®: “Mide tu confianza”**, que realiza un retrato de las jóvenes españolas de entre 15 y 25 años y analiza cómo la seguridad que tienen en sí mismas condiciona su día a día. ¿Los tiempos han cambiado? Para descubrirlo las madres de hoy miran a sus hijas y recuerdan cómo eran ellas en su adolescencia.

**La chica del siglo XXI** parece más segura y lanzada que su madre: confía en su intuición a la hora de tomar decisiones y se atreve a dar el primer paso en las relaciones de pareja. **Las jóvenes españolas expresan su personalidad a través de la vestimenta: se atreven a llevar falda todos los días del mes porque con ella se ven más atractivas.**

Sin embargo, debajo de esa imagen de chica que va pisando fuerte, se esconde una juventud insegura cuando se mira al espejo.

El estudio desvela éstas y otras cuestiones. Para ello, el equipo de Tampax® ha encargado a la empresa de campo online Netquest que compile las opiniones de 600 jóvenes con edades comprendidas entre los 15 y los 25 años y también ha preguntado a otras 220 madres de chicas con esas edades, en toda España.

Para interpretar los resultados de este estudio, Tampax® ha contado con la colaboración del reconocido psiquiatra **Enrique Rojas** quien, además, aconseja a las jóvenes de hoy en día aumentar su nivel confianza en la **Guía Mini para Tener Confianza Maxi**, disponible en la web [www.chicatampax.com](http://www.chicatampax.com).

## Tres de cada cuatro chicas tiene complejos físicos

---

***La seguridad de las jóvenes de entre 15 y 25 años se tambalea cuando se miran en el espejo. Sufrir una situación comprometida en público o quedarse sin amigos también afecta negativamente a su autoestima***

**La báscula: dime cuánto pesas y te diré cuánto te quieres.**

**El 75% de las jóvenes españolas está acomplejada por su físico**

Sólo el 24% de las chicas afirma de forma tajante que tiene confianza en sí misma y el 75% asegura que tiene complejos físicos. Los datos concuerdan. A la mayoría de las jóvenes de hoy en día no les gusta su cuerpo y rechazan la imagen que les devuelve el espejo. Según Enrique Rojas, “la confianza tiene que ver con la aceptación del propio cuerpo y con la habilidad para relacionarse con los demás. También afecta la educación, las experiencias previas y la armonía emocional”. Ellas están descontentas con su aspecto y esta percepción se acentúa con la llegada de la operación bikini; por eso, el 40% de las encuestadas confiesa que mejorar su silueta aumentaría su autoestima.

Si se les pregunta por la parte que más le gusta de su cuerpo, la mitad confiesa que sus ojos. El pecho y la boca son las partes favoritas para una de cada siete jóvenes aproximadamente. Por el contrario, los glúteos y las piernas pasan inadvertidas.

**Tener amigos refuerza la confianza para 1 de cada 5 chicas;  
tener novio, sólo para un 10%**

Una agenda repleta de contactos también reforzaría su seguridad: así, un 21% confiesa que tener más amigos les haría aumentar su autoestima. Pero el panorama cambia en cuanto a relaciones con el sexo contrario se refiere. Las chicas son más independientes y no necesitan de una pareja que refuerce su seguridad ya que tener novio sólo aumentaría la confianza a 1 de cada 10 chicas. En cuanto a su confianza en el vestir, el 98% confiesa tener su propio estilo y afirma no sentirse más segura cuando viste ropa de marca.

### Una situación comprometida: tierra trágame

#### Pasar vergüenza en público disminuye la autoestima del 44% de las jóvenes

Una cremallera que se rompe, una mancha inesperada o un tropezón delante de un grupo de chicos... ¿Quién no se ha visto alguna vez ante una situación así? Lo que para unos puede terminar en una simple anécdota, se convierte en un trauma para 4 de cada 10 jóvenes. Qué se burlen de un complejo, también afecta a la autoestima del 40% de las encuestadas.

Una de cada tres no acepta bien las críticas y disminuiría su seguridad si alguien a quien respeta le dijera una verdad dolorosa. Para las más aplicadas (una de cada cuatro), suspender todas las asignaturas puede ser un duro golpe contra la confianza.

### El vaso, ¿medio lleno o medio vacío?

#### El 85% de las jóvenes se siente feliz si brilla el sol

El estado de ánimo es decisivo para la seguridad de las jóvenes pero, ¿que necesitan las jóvenes para que la vida les sonría? Para tener un buen día, no basta con empezar con el pie derecho. Muchos otros factores pueden hacer que el vaso esté medio lleno: estrenar ropa (66%), escuchar su canción favorita (65%) o tomar un buen desayuno (54%) ayudan a las jóvenes enfrentarse con confianza al nuevo día.

► La autoestima de las jóvenes depende entonces de una fórmula:

$$\frac{(Verse\ guapa + Amigos) \times Día\ soleado}{Situación\ 'Tierra\ trágame'} = CONFIANZA$$

## Las jóvenes son guerreras

***Las reglas del juego están cambiando. Las chicas se inician antes en las relaciones de pareja y toman la iniciativa***

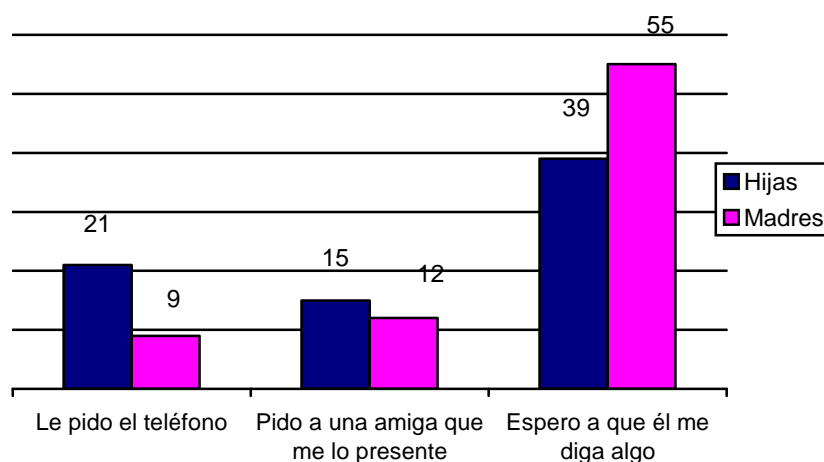
### El arte de ligar: 1 de cada 5 se atreve a pedir el teléfono a un chico

Miraditas, una sonrisa, una indirecta... ¿qué hacen las jóvenes cuando quieren conocer a un chico que les gusta? ¿Quién lleva las riendas en el arte del ligue? ¿Son más lanzadas que sus madres? Pues sí. Parece que con las nuevas tecnologías han cambiado las reglas de juego y un 21% de las chicas se atreve a tomar la iniciativa, frente a sus madres que sólo lo hacían en un 9% de los casos.

**Según Enrique Rojas**, “*la coquetería es símbolo de confianza, consiste en saber mostrar y ocultar la parte física*”.

Así, ahora sólo un 39% de las chicas espera sentada a que ellos den el primer paso mientras que, en su época, la mayoría de las madres encuestadas adoptaba una actitud pasiva. La estrategia de usar a una amiga para que haga las presentaciones formales, se utiliza ahora (un 15%) casi tanto como antes (12%).

**A la hora de conocer a un chico...**



**El primer novio: 1 de cada 3 jóvenes sale con un chico antes de los 15 años**

Las adolescentes se inician en las relaciones de pareja a una edad temprana. El 36% de las chicas de hoy sale por primera vez con un chico antes de los 15 años. Un 40% lo hace un poco después, entre los 15 y los 17 años. En definitiva, al 76% de las encuestadas le llega el amor antes de la mayoría de edad. A partir de esa edad, el 15% se inicia en las relaciones amorosas de los 18 a los 20 y solamente un 2% conoce a su primer chico a partir de los 20 años.

## Las hijas confían en su intuición, las madres preguntaban a una amiga

**Los tiempos han cambiando. Sólo el 9% de las chicas pide consejo a un buen amigo, mientras que las madres lo hacían en un 48%.**

**Las nuevas generaciones vienen pisando fuerte**

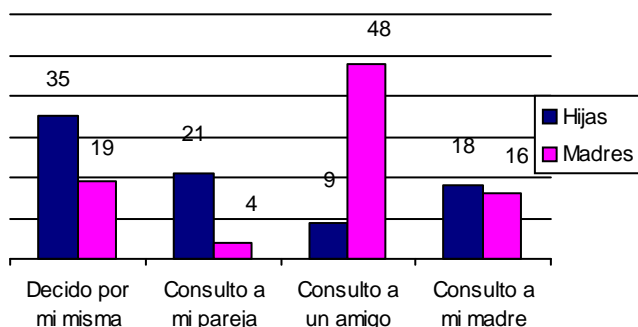
**Ellas lo tienen claro: el 35% de las jóvenes se confiesa capaz de decidir por sí misma**

Escoger una carrera, cambiar de trabajo, confesar un secreto... Para las cuestiones importantes, las jóvenes prefieren fiarse de su intuición: 1 de cada 3 se siente segura para tomar sus propias decisiones. La generación anterior, condicionada por las apariencias y el qué dirán, era más comedida: solamente el 19% de las madres de hoy se atrevía a tomar sus propias decisiones en su juventud.

**Un amigo, el mejor consejero para las madres en su juventud; la pareja, el mejor para las hijas**

Si se trata de escoger al mejor consejero, 1 de cada 4 hijas acudiría a su pareja y, seguido de un 18% que confiaría en su madre. La amistad queda relegada a un segundo plano ya que sólo un 9% de las encuestadas preguntaría a un buen amigo. Sin embargo, para las madres, en su juventud, lo más importante eran los amigos y el 48% se fiaba de su consejo. Después, en segundo lugar, seguían su intuición (con un 18%). En tercero, un 16% acudía a su madre y, muy por detrás, un 4% pensaba en su pareja.

**Ante una decisión importante...**

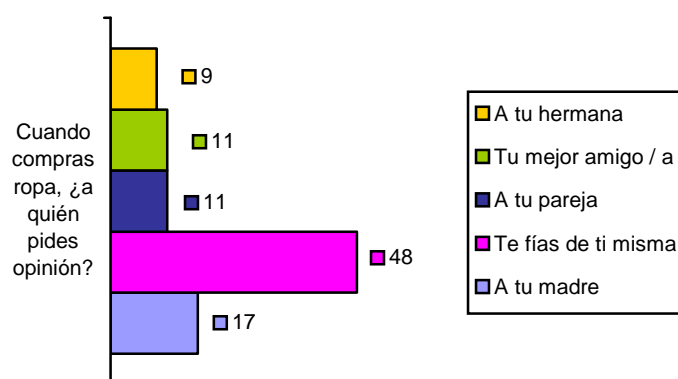


## El 60% de las jóvenes se siente más atractiva con falda

Según Enrique Rojas, “el verse atractiva es decir aumenta la confianza y la seguridad de las jóvenes en sí mismas”.

Ellas saben lo que mejor les sienta: según un estudio de Tampax® las mujeres se ponen falda en aquellos momentos en los que necesitan sentirse seguras, atractivas y mejor consigo mismas. En concreto, el 60% de las chicas suele llevar falda siempre que quiere estar atractiva y es que la mini falda es la prenda favorita para el 65% de los hombres españoles. La ropa expresa también como se encuentran anímicamente, de hecho, un 80% de las mujeres encuestadas afirman que cuando llevan falda se sienten mejor.

A la hora de ir de compras, las chicas de hoy en día se sienten seguras de sí mismas y casi el 50% de las encuestadas se fía de su gusto. En este campo, la madre tiene algo que decir, aunque sólo para un 17%; la opinión de la pareja importa menos (sólo para 11%), la de la mejor amiga es relevante sólo para un 11% y la hermana, para un 9%. Las chicas no consideran el consejo de la dependienta.



## Pelo oscuro y look informal = confianza maxi

*¿Qué tipo de persona inspira más confianza? Vestir de forma informal y tener el pelo de color oscuro generan más seguridad.*

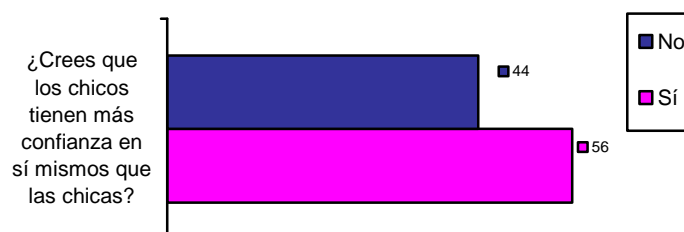
**El 90% confía en personas morenas y 3 de cada 4 prefiere un look casual**

Si se habla de confiar en otras personas, el aspecto físico es crucial en una primera impresión: **Las chicas confían en las personas morenas, altas y vestidas de forma informal.** ¿Qué cualidades les inspiran más confianza? El 90% de las encuestadas se fían más de los hombres y mujeres con pelo oscuro y que sean mayores que ellas. El look informal les inspira más cercanía y, por eso, 3 de cada 4 se acercaría antes a alguien con vaqueros que a una persona vestida con traje. Tener más altura también infunde seguridad: un desconocido alto inspira más confianza que uno bajo para un 70% de las encuestadas.

### Chicas contra chicos: la lucha por la confianza

**Según Enrique Rojas,** “la confianza también tiene que ver con la capacidad para crear relaciones estables. Las chicas tienen menos confianza porque buscan una mayor estabilidad en las relaciones de pareja y pueden sentir ciertos complejos cuando no la alcanzan por culpa del miedo al compromiso que tienen los chicos”.

Las jóvenes creen que ellos les ganan en la batalla de la seguridad: **un 56% cree de forma tajante que son los chicos los que tienen más confianza en sí mismos.**



## ¿Sabías qué...?

---

- El 35% de las jóvenes se siente capaz de valorar y decidir por sí misma. Casi 1 de cada 4 consulta a su pareja o a su madre y sólo un 9% acude a su mejor amigo.
- Las madres, en su juventud, consultaban sus dudas a su mejor amigo (48%), después se fiaban de su criterio (18%), en tercer lugar acudían a su madre (15%) y, el último lugar, preguntaban a su pareja (4%).
- 3 de cada 4 chicas tiene complejos físicos y mejorar su silueta aumentaría su confianza (40%).
- Pasar vergüenza en público deja la autoestima por los suelos al 44% de las jóvenes.
- 1 de cada 5 chicas se atreve a pedir el teléfono o el email para conocer al chico que le gusta. El 39% espera a que él dé el primer paso.
- Un 60% de las chicas suele llevar falda siempre que quieren estar atractivas. La mini falda es la prenda favorita para el 65% de los españoles.

## Ficha técnica

---

Realización: Netquest.

Metodología: Cuantitativa.

Canal de contacto: Encuesta *on line*.

Universo: Chicas de edades comprendidas entre los 15 y los 25 años.

Madres de chicas de 15 a 25 años.

Ámbito: Andalucía, Cataluña, Valencia, Galicia, Madrid y País Vasco.

Tamaño de la muestra: 601 entrevistas a chicas de 15 a 25 años (100 en cada comunidad a excepción de Valencia donde la muestra ha sido de 101). 220 entrevistas a madres de chicas de 15 a 25 años, distribuidas en base a la población de cada comunidad.

**TAMPAX® + *femenina* TAMPAX® + *salud* TAMPAX® + *seguridad***

La mujer de hoy es cada día más exigente y sabe lo que quiere. Tampax® mejora constantemente y trabaja para cuidar de los aspectos que a ella más le importan. Por eso, ha creado tres categorías que pretenden satisfacer las necesidades de la mujer más actual: **Tampax® + *femenina***, que reconoce la belleza genuina de cada mujer, **Tampax® + *salud***, que se preocupa por su bienestar integral y **Tampax® + *seguridad***, que pone a su servicio innovación constante y más de 50 años de experiencia.