



## Baja autoestima

### BAJA AUTOESTIMA Y LA CRISIS EMOCIONAL QUE DERIVA

La baja autoestima está detrás de la mayoría de los problemas psicológicos y emocionales, y es un obstáculo para la felicidad.

Una baja autoestima podría estar causando dificultades en tus relaciones sociales, que no te atrevas a acercarte a esa persona que tanto te gusta o que te sabotees a ti mismo/a en la persecución de objetivos vitales

## CAUSAS

- **La desaprobación de las figuras de autoridad.** Las figuras de autoridad, como los padres y maestros, ejercen una profunda influencia durante la niñez. Si has crecido escuchando que todo lo que haces está mal, es probable que hayas hecho tuya esta frase y tengas una baja autoestima.
- **Padres poco afectuosos.** Para crecer y desarrollar una autoestima sana, es fundamental sentirse amados. Puede hacer tanto daño una frase humillante como la indolencia afectiva. Si de pequeño tuviste unos padres indiferentes emocionalmente, es probable que hayas internalizado esa carencia como que no eres merecedor de afecto.
- **Educación sobreprotectora.** En el extremo opuesto se encuentran unos padres demasiado sobreprotectores que, sin darse cuenta, le han impedido a sus hijos desarrollar sus propias

capacidades. Como resultado, es probable que no poseas las herramientas necesarias para enfrentar los problemas de la vida y por eso crees que no vales nada como persona

- **Expectativas demasiado elevadas de los padres.** Cuando los padres le exigen demasiado a un niño, este puede sentir que no es lo suficientemente bueno ya que, por más que se esfuerce, nunca logrará satisfacer sus estándares. Obviamente, esta sensación se extiende a otros ámbitos de su actuación y afecta profundamente a su autoestima.
- **Dificultades en el aprendizaje.** A menudo los problemas en el aprendizaje provocan una baja autoestima, sobre todo si el niño es ridiculizado o reprendido por culpa de sus resultados o discapacidad. De hecho, se trata de una situación frecuente cuando los padres se centran solo en los resultados académicos y no potencian las actividades en las que el niño se puede sentir más cómodo.
- **Haber sido víctima de abuso.** El acoso escolar, la violencia física familiar o el abuso emocional son problemas que afectan profundamente a la imagen que tenemos de nosotros mismos.. Cuando creces en un ambiente en el que no tienes el control y has sido víctima de humillaciones, es normal que dudes de tus capacidades y que te resulte difícil confiar en las personas, por lo que, a la larga, puedes desarrollar una baja autoestima.
- **Sistema de creencias limitante.** Los problemas de autoestima no siempre se arrastran desde la niñez, en ocasiones surgen en la adolescencia o en la juventud, cuando comenzamos a compararnos con los demás y creemos que no estamos a su altura. Además, en la adolescencia la valoración por parte del grupo de iguales es fundamental, por lo que si somos rechazados por ellos, podemos quedarnos estancados en esta etapa.

## PRINCIPALES CONSECUENCIAS

### La necesidad de aceptación: Un problema de base

La persona con una baja autoestima suele tener una gran **necesidad de aceptación y de reconocimiento**, por lo que a menudo siente mucha presión en las situaciones sociales. La preocupación excesiva por lo que piensan los demás le suele conducir a malinterpretar determinados hechos, por lo que no es extraño que reaccione de manera exagerada, sobre todo si piensa que le están criticando. Obviamente, esto provoca roces y problemas en sus relaciones interpersonales.

No obstante, lo más usual es que la persona con problemas de autoestima se guarde esas opiniones y sentimientos para sí porque, en el fondo, tiene miedo a la crítica y a que le dejen sola. En la base de este comportamiento también se esconde la creencia de que no tiene nada que aportar y que los demás son más listos y capaces por lo que prefiere guardar silencio. En ocasiones, esta actitud reservada hace que los demás vulneren sus

derechos, lo cual puede generarle mucha ira, que no siempre canaliza de la manera más adecuada.

### **La falta de confianza: Una barrera infranqueable**

La baja autoestima genera una profunda falta de confianza, lo cual se proyecta prácticamente en todos los ámbitos de actuación de la persona, desde sus relaciones amorosas hasta el área laboral. Esta inseguridad a menudo también genera una gran frustración, que se suele versar sobre las personas más cercanas, como la pareja o los hijos. De hecho, el mal humor es un acompañante habitual de la baja autoestima y no es raro que termine proyectándose de manera agresiva.

La inseguridad también le impide emprender diferentes proyectos porque cree que no tiene las habilidades necesarias y, por lo tanto, fracasará. Obviamente, esta actitud le permite mantenerse en su zona de confort pero le impide desarrollarse, tanto en el plano personal como profesional, porque le condena al inmovilismo.

### **Cuando el diálogo interior se convierte en el enemigo**

La persona con problemas de autoestima a menudo cae en las redes de su propio pensamiento. Cuando no es capaz de expresar lo que desea, de hacer valer sus derechos o de plantearse un objetivo más ambicioso, comienza a recriminarse por su falta de valor y sus escasas capacidades generando un diálogo interior sumamente dañino que no hace sino reforzar la pobre imagen que ya tiene de sí. Frases como “*no valgo para nada*”, “*todo lo que hago, lo hago mal*” o “*no seré capaz de lograrlo*” se convierten en su pan cotidiano y no solo son un freno para su desarrollo, sino que generan una gran angustia e infelicidad.

## **¿CÓMO SUBIR EL AUTOESTIMA?**

La buena noticia es que la baja autoestima es un problema con solución. Existen numerosas técnicas psicológicas que te ayudarán a recuperar la autoestima, apreciar mejor tus cualidades y te permitirán comunicarte de una manera más asertiva, haciendo valer tus derechos.

Aquí tienes algunas claves y ejercicios para empezar a trabajar en recuperar tu autoestima:

**1 Libérate de la mochila:** Hay personas que viven arrastrando mochilas llenas de peso: trabajos que no les satisfacen, relaciones que no les aportan nada, hábitos que no les gustan, personas o relaciones tóxicas

**2 Te proponemos este ejercicio:** haz un listado de tus fugas de energía, todas aquellas cosas o personas que en tu vida cotidiana te restan, te hacen sentir más “pequeñito”, escoge tres y planifica como eliminarlas

**3 Haz algo nuevo y atrévete a salir de tu zona de confort:** Para lograr cumplir sueños y alcanzar metas, es imprescindible salir de la comodidad de lo que nos hace sentir bien, arriesgar y enfrentarse a lo desconocido. La vida implica tomar decisiones nuevas, tener caídas, remontadas, aprendizajes y cambios. Te sentirás más empoderado/a si te permites experimentar y te das la licencia de empezar algo nuevo aún a sabiendas de que existe la posibilidad de que te equivoques o no sea la mejor decisión.

**4 Desafía los pensamientos que te limitan:** Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima, por eso es muy importante sustituirlos por otros más sanos. Cuando se tiene una autoestima baja, se tiende a pensar que somos inútiles, horrorosos, que no somos capaces de nada, que no somos merecedores; probablemente son cosas que no dirías a una persona muy querida. Las creencias acerca de nosotros mismos muchas veces tienen sus raíces en la infancia y están conectadas a emociones intensas.

**5 Entrena la aceptación y la autocompasión:** Al igual que podemos ser comprensivos con otras personas, también lo podemos ser con nosotros mismos, mirar los errores del pasado amorosamente y corregirlos. Es muy importante vivir el presente, estás en el aquí y el ahora. No importan los errores cometidos en el pasado, puedes aprender a perdonarte, recuerda que nadie es perfecto. La vida nos da una nueva oportunidad cada día, a pesar de que el pasado haya sido mucho mejor o hayas tenido momentos desastrosos o “accidentes” ahora mismo eso ya no está.