

4 problemas de autoestima más comunes



Nuestras vivencias van formando y desarrollando nuestra autoestima, tanto de forma positiva como negativa. La valoración que hacemos sobre nuestra manera de ser y el conjunto de rasgos que configuran nuestro yo influyen en nuestro bienestar. De ahí, la importancia de no dejar de lado los problemas de autoestima.

La autoestima es uno de los pilares de nuestro funcionamiento vital. El motor que nos empuja a sentirnos bien o mal. Por eso es tan importante su cuidado. Pero a veces, las experiencias, las percepciones, las comparaciones o los mensajes que recibimos pueden jugaros una mala pasada e influir en cómo nos valoramos. Veamos cuáles son los 4 problemas de autoestima más comunes y cómo enfrentarlo.

Sentir que no valemos para nada, que no somos aptos o capaces

o simplemente, tener un concepto de sí mismo negativo son señales de alarma que indican una baja autoestima.

Los 4 problemas de autoestima más comunes

Tener una imagen negativa de nosotros mismos

Nuestros ojos son el primer espejo desde el que nos miramos. **Una visión realista de nosotros mismos debe tener en cuenta tanto los aspectos positivos (virtudes) como los negativos (defectos).**

Si nos ponemos unas “gafas opacas” no dejaremos que pase la luz y sólo enfocaremos a nuestros defectos. Mientras que si somos capaces de cambiarnos las gafas, la percepción y valoración que tenemos de nosotros mismos se modificará. Es imposible que solo seamos un saco roto lleno de defectos. Además, ¿cómo vamos a ver el lado buena de la vida, si no somos capaces de ver cosas buenas en nosotros?

Cuando el gris y el negro gobiernen nuestras vidas, quizás tengamos que explorar otros colores, otras alternativas...

No estar seguros de nuestros actos y pensamientos

Dicen que dudar es de sabios, pero cuando cuestionamos nuestras ideas o acciones de manera continua, la inseguridad puede atraparnos. Si nos acostumbramos a desconfiar de nuestras capacidades y actuaciones, nos quitaremos valor y como consecuencia, tendremos baja autoestima.

Querernos implica confiar en nosotros. Creer firmemente en

nuestros valores y principios y estar dispuestos a defenderlos. Ahora bien, también implica rectificar cuando erramos.

Esperar a que los demás aprueben lo que queremos hacer e incluso lo que estamos pensando no es el camino. A menudo ellos no saben qué deseamos o tienen prioridades diferentes. **¿Por qué no arriesgarnos y comenzar a ser nosotros mismos?** De esta forma, dejaremos de ser vulnerables para los demás y comenzaremos a practicar la autenticidad.

La imposibilidad de aceptarnos

Uno de los principales problemas de autoestima es la falta de aceptación propia. **Cuando no nos damos la oportunidad de reconocer nuestras cualidades y aceptar nuestros errores y sentimientos, no estamos aceptando como somos.**

Si no logramos encajar las distintas partes que nos componen, nuestra autoestima se quedará sin fuerzas y se romperá en pedazos. Nuestro crecimiento se verá limitado y también nuestras relaciones.

¿Qué hay de malo en descubrirse? Aceptarse implica la posibilidad de seguir creciendo y además, abre las puertas a la transformación y al cambio. Ya lo decía Carl Jung *“Lo que niegas te somete. Lo que aceptas te transforma”*.

La presencia de sentimientos negativos frecuentes

Todos vivenciamos momentos en los que tenemos sentimientos negativos o no resueltos, aunque no seamos del todo conscientes de ellos. **Los sentimientos negativos de forma constante indican problemas de autoestima y puede expresarse de muchas formas:**

- Inapetencia generalizada del gozo de vivir

- Incapacidad para ver el lado positivo
- Odiarnos
- Ansiedad
- Repentinos u exagerados cambios de humor
- Culpabilidad neurótica
- Reacciones exageradas
- Hipersensibilidad y/o hiperactivación
- Impotencia
- Autodestrucción
- Indecisión crónica
- Perfeccionismo

Así, **la imagen que formamos de nosotros a partir de cómo nos sentimos también es importante revisarla.** Ya que si nos sentimos mal esta será mucho más negativa que si experimentamos sentimientos positivos. Por ejemplo, la vergüenza puede inmovilizarnos, la ira puede tensarnos y la tristeza puede llevarnos al total descuido y malestar.

Chequearnos de vez en cuando nos dará pistas sobre cómo nos valoramos y nos permitirá gestionar cómo nos sentimos.

La autoestima es el esqueleto de nuestro “yo”

Los problemas de autoestima pueden derivar en la derrota y el fracaso si no los hacemos caso. Trabajar nuestra inteligencia emocional nos ayudará a manejar y mejorar la forma que tenemos de valorarnos.

Los valores, las costumbres, las apreciaciones y la aceptación son algunos factores que influyen en nuestra forma de ser y actuar. Además, lo que creemos y percibimos que los demás piensan sobre nosotros es muy determinante también. Crear conciencia para trabajar adecuadamente nuestra autoestima facilitarán la consecución de nuestros sueños y sobre todo,

alcanzar el bienestar. No olvidemos que **quererse es el principio de todo.**

“La felicidad no es lo que tenemos, es lo que somos. Así que no confundamos conceptos, somos seres humanos no teneres humanos”.

-Ángel Rielo-

Fuente: lamenteesmaravillosa.