

LUNES 15 DE NOVIEMBRE DEL 2021

EL TEMA DE HOY

LA BAJA AUTOESTIMA AFECTA NUESTRO RENDIMIENTO

Nuestra autoestima es variable a lo largo de la vida, pues, el nivel de amor propio y del valor que nos atribuimos no es una constante en línea recta, si no que va acompañada de un sinfín de subidas y bajadas dependiendo de nuestras circunstancias. La autoestima es uno de los ingredientes más importantes de nuestro desarrollo personal y bienestar emocional, por esta razón, conviene escuchar aquellos síntomas que indican que no nos queremos tanto como merecemos. Por medio de la autoestima tomas conciencia de la relación tan importante que mantienes contigo mismo/a, ya que esta relación es el pilar de tu vínculo con los demás, por este motivo, en este artículo, vamos a describirte cuáles son las características de personas con autoestima baja para que aprendas a reconocerlas y te analices a ti mismo/a.

.....

¿Qué es autoestima baja? Antes de analizar los elementos que conforman a una persona con baja autoestima, es importante aprender a definir las bases de la misma.

La Autoestima es una propiedad individual basada en cuánto nos podemos llegar a valorar a nosotros mismos. La autoestima está basada, en la autoimagen y en la capacidad de querernos y apreciarnos.

Una persona con baja autoestima, será aquella que presente dificultades para poder apreciar todas aquellas características que le hacen tan especial.

Cuando uno tiene baja autoestima suele pensar que no será suficiente y que no tendrá las capacidades necesarias para poder desenvolverse correctamente, ya sea en el trabajo como en las reuniones sociales.

Síntoma de la baja autoestima A lo largo de un solo día pasan por tu mente tantas ideas y pensamientos que, al final de la jornada, solo recuerdas algunos de ellos. Sin embargo, si algo define la esencia de la baja autoestima es el tono negativo de ese diálogo interior. Un diálogo interior que, a su vez, produce sentimientos y emociones desagradables como la desconfianza, el miedo o la inseguridad.

Uno de los pensamientos que condiciona a una persona con baja autoestima es "no puedo". Es decir, el carácter de límite está muy presente en el discurso psicológico de quien duda de su propia capacidad. Si estás en este punto, esto te lleva a tirar la toalla incluso antes de haber luchado por esos objetivos que son realmente importantes para ti.

El pensamiento negativo conduce a la desmotivación inicial ante los nuevos retos porque la ilusión se apaga pronto al compás del miedo.

Miedo al qué dirán: signo clave de la autoestima baja. Otra de las características de las personas con autoestima baja o negativa es tomar demasiado en cuenta la opinión de los demás.

Una persona con autoestima baja pone gran parte de su seguridad en la aprobación del entorno cercano, por esta razón, uno de los temores más persistentes es el temor a qué dirán los demás. El juicio ajeno se convierte en elemento de vulnerabilidad. Una baja autoestima puede notarse en aspectos tan sencillos como evitar mostrar ciertas opiniones propias o quedar siempre a la expectativa de que los otros tomen las decisiones de su tiempo libre.

Las personas con baja autoestima también suelen idealizar la actitud de quienes proyectan una mayor seguridad en sí mismos. Caen en la idealización porque personalizan los miedos en primera persona, y asignan al otro unas cualidades de perfección absoluta. Todo ser humano tiene temores y dudas, esto no es lo que determina la baja autoestima, lo que realmente condiciona este nivel de amor propio es el tipo de respuesta que la persona ofrece ante esta situación emocional.

Autoestima negativa y falta de objetividad. Las personas con baja autoestima son muy críticas consigo mismas puesto que exageran sus defectos e ignoran sus virtudes. Desde esta perspectiva, no son conscientes de todo el potencial que tienen como seres humanos únicos e irrepetibles.

La persona puede alimentar esta posición existencial al fijarse en exceso en la huella de un fracaso previo, o simplemente, busca la seguridad en una zona de confort donde todo resulta previsible poco emocionante; de este modo, puede proyectar esta inseguridad en el entorno profesional.

Al buscar esta zona de confort de un modo casi crónico, no asume retos importantes ya que el peso del miedo al fracaso es un freno tan importante como ese "no puedo" descrito anteriormente.

Sin embargo, esta actitud lleva a la persona a creencias limitantes como "no tengo suerte" cuando en realidad, es ella misma la que se condiciona con una actitud negativa ante la realidad. Por esta razón, para salir de este círculo de negatividad, es muy importante recordar que todo ser humano puede, por medio de su inteligencia, voluntad y creatividad, transformar las circunstancias externas.

La baja autoestima afectara tu vida hasta puntos inimaginables, y debes de trabajar en ella si quieres realmente encontrar la felicidad, por ello es necesario busques ayuda especializada en psicología ya que este es un problema serio que no solo te afectara a ti, si no a los que te rodean.

Sabías Que... El auto control no todos lo podemos lograr.

Desear incrementar el autocontrol es un objetivo muy común. El problema es que no suele ser suficiente con poner toda nuestra voluntad en ello. Porque a veces lo que nos falta no es interés, sino una metodología adecuada. El autocontrol se define como la capacidad para modular las emociones y mantenernos en calma frente a situaciones estresantes, hostiles o que provocan fuertes impactos emocionales.

El proceso para incrementar el autocontrol es gradual. El paso de la impulsividad a la reflexividad no se da de la noche a la mañana. Se trata de un proceso de auto educación que avanza paulatinamente, es decir, de nivel en nivel. Lo que nos estresa, nos irrita o nos angustia, la mayoría de las veces, no es tan estresante, irritante o angustiante. Somos nosotros quienes damos esas connotaciones, quienes otorgamos esa importancia, según nuestra perspectiva.

Cuando no somos capaces de gestionar cómo nos encontramos y experimentamos que la realidad nos ahoga, lo que suele ocurrir es que estamos interpretando el mundo de manera ansiosa.

Las preocupaciones son precisamente eso: una forma ansiosa de abordar la realidad. Son previsiones angustiantes frente a lo que vendrá que no nos sirven para nada. Hay diferentes formas de lidiar con las preocupaciones como, por ejemplo:

- **Delimitar el tiempo dedicado a las preocupaciones.** Programar un lapso de tiempo específico para pensar en lo que nos preocupa puede ayudarnos.
- **Sacar provecho al tiempo para preocuparnos.** Durante el lapso destinado a pensar en aquello que nos preocupa, lo ideal es esforzarnos en buscar soluciones.
- **Relajarnos en el tiempo restante.** Fuera del tiempo específico para preocuparnos, lo que debemos hacer es relajarnos y no pensar en nada negativo.

Otra de las claves para incrementar el autocontrol es reaccionar a tiempo frente a un estímulo estresante, irritante o que experimentemos que nos provoque cierto malestar. Hay que aislar ese estímulo.

Esto significa, en primer lugar, no reaccionar de forma alterada en segundo, alejarnos de ese estímulo. Es necesario identificar de forma precisa qué es lo que nos está mortificando. Así, incrementar el autocontrol va desde el logro de no reaccionar impulsivamente hasta la capacidad de anticipar situaciones o efectos negativos.

Lo más importante en todo este proceso es introducir esas alarmas internas que nos ayudan a detener los pensamientos y emociones negativos.

Donde a través de la voluntad, la práctica constante y la capacidad de ser conscientes, nos será de gran ayuda. Teniendo en cuenta que este proceso lleva un tiempo considerable pero no inalcanzable.

Si crees que no tienes un buen autocontrol acude a terapia psicológica para que puedas encontrar un equilibrio en tus emociones y pensamientos. Para poder salir adelante.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

**Tel: 2-89-83-75 Ext.102Página Web:
www.clinicadeasesoriapsicologica.com**