

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 6 DE MAYO DEL 2021

EL TEMA DE HOY

TU CONTROLAS TU AUTOESTIMA.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

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.

Características principales de las personas con baja autoestima:

- Son indecisos, tienen dificultades para tomar decisiones, tienen miedo exagerado a equivocarse. Sólo toman una decisión cuando están completamente seguros de obtener resultados muy buenos.
- Piensan que no pueden, que no saben nada, que no lo van a conseguir.
- No valoran, ni sus talentos, ni sus posibilidades. Ven sus aptitudes pequeñas, en cambio los de los otros los ven grandes e incluso exageradas.
- Tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos.
- Son muy ansiosos y nerviosos, lo que les lleva a evitar situaciones que les dan angustia y temor.
- Son muy pasivos, evitan tomar la iniciativa.
- Son personas aisladas, tímidas y casi no tienen amigos o muy pocos.
- No les gusta compartir con otras personas sus sentimientos.

¿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.

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 del 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 pero 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.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels. (998) 2-89-83-74 y al (998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail aurisalbavera@hotmail.com

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Sabías Que... Perdemos el tiempo y no disfrutamos la vida.

Todos convivimos con cierta presión del futuro y peso del pasado, cuando en realidad lo único que tenemos a nuestro alcance es el ahora. Limitar nuestra forma de vida a lo que fue y será puede sumergirnos en un estado de ánimo negativo. Hemos de reconocerlo, todos hemos puesto alguna vez el ancla en el pasado. Eso está bien. Somos seres humanos y como tales nos definimos a partir de nuestros recuerdos.

A medida que vivimos, es tentador volver al pasado cuando en el presente no encontramos estímulos de sensaciones positivas. Podemos llegar aferrados al pasado, como si fueran nuestro tesoro máspreciado.

El problema aparece cuando el deseo de permanecer en el pasado termina entorpeciendo nuestro crecimiento. Nos vemos librando una batalla que nos perjudicara en nuestra salud psicológica, sobre todo cuando **revivimos el pasado de una manera obsesiva**. Existen recuerdos que **despiertan en nosotros emociones que nos generan un gran malestar**. Hablamos de la tristeza y la culpa, que minan nuestra actitud, especialmente si no las sabemos gestionar.

Todos hemos experimentado ese ciclo mental. Aquel en el que los pensamientos suceden unos tras otros de forma ininterrumpida y que provoca una **excesiva preocupación por el futuro**. Este hábito está muy arraigado en la sociedad actual, condena a nuestra mente a gastar recursos en un estado de alerta continuo. **La única realidad que podemos modificar con la conducta es el hoy**, es donde acontece la vida, es lo que sucede ahora mientras estás leyendo estas líneas. **Solo podemos disfrutar de cada momento que experimentamos**, pues al final la vida está compuesta de eso, de pequeños momentos.

Cuando pensamos en el pasado y el futuro, lo importante es usar nuestra capacidad para reconocer objetivamente los obstáculos que nos arrastran a ello. Es fundamental que aprendamos a desligar nuestras emociones de la situación y ser capaces de identificar nuevas rutas para seguir avanzando. Una de las claves para lograrlo es situarnos en el momento presente y disfrutar la vida. Sabemos que es mucho más fácil decirlo que hacerlo, pero con práctica todos podemos incorporar esta conducta a nuestro repertorio de estrategias.

Cómo podemos gestionar nuestras emociones y tener el control de nuestra vida:

- Mirar al pasado con agradecimiento.
- Disfrutar el presente con ilusión.
- Construir el futuro con esperanza.

Tenemos que pararnos a pensar en todos y cada uno de los momentos que componen nuestra vida ya que gracias a eso somos las personas del día de hoy y lo que será mañana. Si crees que tienes una vida infeliz acude a terapia psicológica para que puedas ver tu realidad de diferente perspectiva.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

Tel: 2-89-83-75 Ext.102

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com