

Los siete indicadores que revelan una baja autoestima

*Es un problema muy común, pero que a veces pasa inadvertido.
Cómo reconocerlo.*



La baja autoestima puede generar trastornos emocionales y físicos. Imagen ilustrativa Shutterstock.

Pregunta: Estoy en pareja hace casi un año. Ella tiene 28 (yo 36) y aunque es muy linda y capaz, siempre está de mal humor, se queja de que nada le sale como quisiera y cualquier comentario que le hago o le hacen se pone agresiva porque dice que nadie la valora. Estoy en crisis porque no sé si seguir o no. F. S. K. Nordelta.

La autoestima baja es un problema muy común en la población general, aunque **muchas personas no son conscientes de padecer este problema.**

Es común que consulten por **depresión**, angustia, **trastornos de sueño**, miedos o pánico, obesidad, hipertensión cuando **lo que en realidad subyace es una baja autoestima.**

La baja autoestima **puede comenzar como un complejo de inferioridad pero puede terminar generando problemas psicológicos** y orgánicos.

Que una persona disfrute de la vida, inicie y mantenga relaciones positivas con los demás, sea **autónoma y capaz de aprender, dependerá de su autoestima**, entendiéndolo por tal el significado y la valoración que –consciente o inconscientemente– le asigne a las mismas.



La autoestima se origina y se va edificando desde las iniciales relaciones del niño con los padres. Foto: ilustración Shutterstock.

La autoestima se origina y se va edificando desde las iniciales relaciones del niño con los padres (o con las figuras significativas) a través de ser querido, valorado y apreciado, pero además que él tenga la capacidad de percibir y registrar esos afectos.

Una cosa es que los padres quieran y valoren a un hijo y otra, que éste pueda sentirlos.

Caso contrario, los padres que en forma recurrente e indiscriminada lo descalifican (“no seas tonto”) o no lo valoran (“solo te sacaste un 8, ¿por qué no un 10?”), **esas opiniones pueden llegar a tener una profunda repercusión en la futura personalidad del pequeño.**

Tanto en el niño, adolescente o adulto la devaluación en su autoestima genera inseguridad, miedos, angustia y un ánimo triste o depresivo. A su vez, es frecuente que en su intento de alcanzar el afecto que anhela, **quien se sienta menos tienda a inducir relaciones personales complicadas que implican dar pena, reclamar justicia, extorsionar a los demás.**

Sentirse bien con uno mismo es imprescindible para vivir de manera satisfactoria, poder sostener la incertidumbre ante los desafíos, no derrumbarse frente a los fracasos y tolerar los conflictos de la convivencia.

Norberto Abdala, médico psiquiatra

Toda persona tiene un yo ideal que abarca lo que le gustaría ser con las cualidades o características que desearía poseer o desarrollar. Pero, por otro lado, **existe un yo real, aquello que siente que es posible** y que registra con sus conductas o acciones.

Según la distancia que exista entre el yo real y el yo ideal podrá sufrir o no problemas de autoestima: **a mayor distancia menor autoestima.**



La autoestima corporal influye a la hora de buscar pareja. Foto ilustración: Shutterstock.

INDICADORES DE UNA PERSONA CON AUTOESTIMA BAJA

- 1) *Ser autocríticos y estar insatisfechos consigo mismo.*
- 2) *Tener una hipersensibilidad a comentarios o críticas que las vive como ataques.*
- 3) *Tener constante indecisión por temor excesivo a equivocarse.*
- 4) *Tendencia innecesaria por complacer a los demás.*
- 5) *Desmoronamiento emocional si las cosas no salen a la perfección.*
- 6) *Frecuentes sentimientos de culpa por exageración de sus errores.*
- 7) *Tendencia al enojo.*

Sentirse bien con uno mismo es imprescindible para vivir de manera satisfactoria, poder sostener la incertidumbre ante los desafíos, no derrumbarse frente a los fracasos y tolerar los conflictos de la convivencia.



Concepto gráfico de autoestima elevada.

Las respuestas a los acontecimientos de la vida dependen de lo que se piensa sobre uno mismo y no de lo que los demás piensan de uno.

Así como tener poca autoestima tiene sus desventajas, **tener demasiada también, ya que una persona acaba siendo engreída, narcisista o ególatra**. Siempre es un error –que se paga caro– creerse más de lo que uno es o menos de lo que uno vale.

Norberto Abdala

03/01/2022 6:44

- Clarín.com

Viva

MIRÁ TAMBIÉN



Por qué el cuerpo y la imagen corporal son diferentes

Para los adolescentes y los jóvenes la apariencia física es uno de los temas de mayor preocupación.

Pregunta

Estoy preocupada por mi hija de 16 años. A pesar de ser muy linda y tener un muy buen cuerpo se pasa horas mirándose en el espejo, usa ropas amplias y oscuras y evita ir a bailar o salir con sus amigas. Quisiera que me oriente y me ayude.

Nilda Catalán, Córdoba.

El psiquiatra e investigador austríaco **Paul Schilder definió, en 1935, que “la imagen del cuerpo es la figura de nuestro propio cuerpo que formamos en nuestra mente, es decir, la forma en la cual nuestro cuerpo se nos representa a nosotros mismos”**.

En consecuencia, la **imagen corporal** no coincide necesariamente con la apariencia física real y por lo tanto sus juicios valorativos tampoco coinciden con el formato real del cuerpo.

Involucra diferentes componentes: **cómo se percibe el cuerpo, la valoración que realiza, los sentimientos** y los comportamientos que se generan a partir de esa percepción.

La distorsión de la imagen corporal no es exclusiva de la época actual, ya que cada período de la historia tuvo sus propios estándares de belleza.

Sentirse insatisfecho con la apariencia física genera una baja autoestima, sentimiento de ineficacia, inseguridad y depresión.*Norberto Abdala*

En la actualidad existen unos **estándares de belleza basados en modelos de delgadez** y la internalización de estos ideales pueden ser un factor de riesgo para el desarrollo de alteraciones de la imagen corporal.

La adolescencia y la juventud son etapas críticas, ya que en estas edades la apariencia física es uno de los temas de mayor preocupación y está determinada por factores internos y externos; y por el género y por las normas de belleza de la sociedad.

Sentirse insatisfecho con la apariencia física genera una baja autoestima, sentimiento de ineficacia, inseguridad, depresión, ansiedad en los vínculos interpersonales determinando que la persona se sienta incómoda en su interacción social.

Además, la distorsión negativa de la imagen corporal puede llevar a la **práctica de ejercicios extenuantes e inadecuados, adoptar obsesivamente diferentes patrones de dieta** y así desencadenar diferentes trastornos tanto alimentarios como psicológicos (anorexia o depresión, por ejemplo).

Las adolescentes se ven fuertemente condicionadas por los medios de comunicación para adoptar y mantener las normas que impone la cultura de la delgadez.

Norberto Abdala

La percepción de la imagen corporal se revela como uno de los factores que más inciden y condicionan las elecciones alimentarias y una muestra de ello es el creciente interés sobre la dietética que hay en la actualidad.

Esto es especialmente relevante en las mujeres, que suelen estar más influenciadas por los modelos estéticos corporales. **Las adolescentes se ven fuertemente condicionadas por los medios de comunicación** para adoptar y mantener las normas que impone la cultura de la delgadez.

En los hombres, en cambio, la insatisfacción proviene del deseo de ser más fuertes y tener un cuerpo mejor formado.

Para muchas personas **la imagen corporal es el factor clave que determina su autoestima**, que de forma muy simple se puede definir como la confianza que se tiene de uno mismo y también ante los demás.

Así, la imagen corporal suele conformar dos clases de personalidades: una, que tiene un concepto negativo, con baja autoestima y una pobre imagen de sí misma, carente de confianza, con sensación de ineptitud para encarar nuevas tareas, desarrollar sus potencialidades y lograr las metas que quieren alcanzar.

Norberto Abdala

09/02/2020

- Clarín.com, Viva

https://www.clarin.com/viva/cuerpo-imagen-corporal-diferentes_0_mtxUvQVB.html