

ROSA MARTÍNEZ,
PSICÓLOGA

Baja autoestima

La baja autoestima se refiere a una valoración negativa y persistente que una persona tiene de sí misma. Es un estado en la que la persona se ve a sí misma de una forma muy crítica, a menudo sintiéndose incompetente e desestimada en varios aspectos de su vida. Este concepto negativo puede ser el resultado de experiencias pasadas, de críticas y descalificaciones constantes durante la infancia, etc. Esto último lleva a un esquema de pensamientos negativos y conductas de perjuicio o daño a sí mismo.

La baja autoestima no es una simple inseguridad o un instante de dudas personales. Es un enfoque establecido y generalizado de sí mismo, que afecta de forma significativa tanto el comportamiento como las emociones. Quienes sufren de baja autoestima se desvalorizan y dudan constantemente de sus capacidades.

La discrepancia entre baja y alta autoestima es la siguiente: las personas que pertenecen al segundo grupo tienen una percepción positiva y estable de su valía y sus habilidades, lo que les permite enfrentar los problemas con confianza y resiliencia.

Algunas causas de la baja autoestima son las que a continuación se enumeran:

- Haber tenido padres infelices y especialmente estrictos o muy críticos.
- Haber sufrido traumas infantiles, que hayan dejado en la persona vergüenza o rechazo a las relaciones con los otros
- Haber sufrido malos tratos físicos y psicológicos.
- Haber sido víctima de acoso escolar o situaciones denigrantes en la escuela o en otros contextos, en relación con el propio físico.
- Haber sufrido problemas emocionales, como dificultades en el control de la ira.
- Tener experiencias negativas en la edad adulta como, por ejemplo: burlas o intimidaciones en el trabajo.

Algunas de las señales o síntomas de baja autoestima son las siguientes:

- Tristeza, soledad y ansiedad.
- Sentimientos de culpa.
- Miedo a no saber qué decir o a expresarse de forma equivocada.
- Necesidad de aislarse.
- Miedo al abandono y al rechazo.
- Miedo a ser traicionado.
- Miedo a no estar a la altura de las expectativas.
- Miedo a ser decepcionado y no correspondido.

Algunos seres humanos pueden experimentar una autoestima baja de tipo agresivo, la cual se caracteriza por manifestar comportamientos hostiles y defensivos, donde la persona puede atacar o desvalorizar a los demás para remediar sus propias inseguridades. Por otra parte, quienes poseen una autoestima baja pasiva, tienden a tener una actitud de repliegue y sumisión, lo que le lleva a evitar confrontaciones y a permitir que otros ignoren sus necesidades y deseos.

Algunas consecuencias de tener una baja autoestima:

- Las personas con baja autoestima exhiben consecuencias psicológicas negativas en su relación con los demás. Por ejemplo, una baja autoestima en el trabajo puede generar una falta de proactividad y de confianza en sí mismo y a tener conflictos con compañeros y superiores.

- El no creer en sí mismo y sentirse fracasado, pueden ocasionar un círculo vicioso que conduce al aislamiento. La soledad o falta de relaciones lleva a la tristeza y esto acarrea una disminución de la autoestima,

Dada la importancia de esta temática, en la próxima columna se verá cómo mejorar la autoestima.