

## **LA AUTOESTIMA**

### **¿Qué es la autoestima?**

Se dice que una persona tiene autoestima cuando puede obrar según su propio criterio, tiene confianza en poder resolver los problemas personales, se considera igual en derechos a los otros reconociendo las diferencias existentes entre las personas, pueden ver y aceptar sus sentimientos y cualidades tanto positivos como negativos a la vez que se siente un ser valioso que puede disfrutar con lo que hace y sentirse satisfecho con lo que realiza.

En definitiva, se siente segura y tranquila consigo misma.

### **Falta de autoestima**

Pero, en muchas ocasiones, todo esto está mediatizado por sentimientos contrarios y por la importancia que se le da a la opinión de los otros. Si los demás cuestionan lo que se decide o lo que se hace, se puede entrar en una vivencia de angustia e incertidumbre con la sensación de que no se está haciendo lo correcto.

Es entonces cuando hay tendencia a la culpabilidad sintiéndose responsable de todos los errores, se autocritica constantemente y se siente en la obligación de actuar de modo perfecto con una permanente insatisfacción, suele haber una señalada indecisión para decidir o hacer cualquier cosa, todo ello acompañado de la necesidad de agradar y satisfacer a todos junto a la incapacidad para decir no a cualquier cosa que se le pida o proponga.

### **¿Cuáles son las causas?**

Estas personas tienen una imagen inconsciente de lo que deben ser muy idealizada, esto es, han de alcanzar en todo el "10" y caso de que no sea así se sienten fracasadas, inútiles, lo que hacen no sirve para nada...

El modelo al que se han de asemejar es inalcanzable, para ellas no hay término medio o las cosas son perfectas o no tienen ningún valor.

Esta imagen se ha forjado en los primeros años de la vida y de forma imperceptible, quedando instalada en el inconsciente, por lo que no es fácil que puedan verla ni identificarla como propia, pero sí sienten y actúan de acuerdo a sus exigencias.