

Autoestima para una mejor calidad de vida

Autora: **Lic. Evangelina Bielsa**¹

Al regreso de las vacaciones es útil reflexionar sobre la actitud con la que queremos encarar nuestra vida, este nuevo año..... Una nueva oportunidad..... Para ello, revisar nuestra autoestima es de gran ayuda.

El concepto de autoestima se vincula con el reconocimiento de las propias capacidades, la valoración que una persona hace de ellas y de si misma, y el respeto por los sentimientos, pensamientos y necesidades que ella posee.

Esta posibilidad se va estructurando desde que el niño nace. Se afianzará en la medida en que los padres y las personas significativas reconozcan las capacidades del niño y lo respeten íntegramente como persona. Se deteriorará en el caso contrario.

El sentimiento de autoestima se construye entonces en la interacción con las personas de quienes el niño depende.

Se vincula directamente con el sentimiento de seguridad.

La persona que se conoce a si misma y se respeta, puede enfrentar las situaciones que le presenta la vida con una seguridad interna que le permite resolverlas de una manera eficaz, lo cual aumenta directamente la valoración que tiene de si misma.

Por el contrario, la persona que ha aprendido y padecido en su infancia el no reconocimiento, la desvalorización y la falta de respeto hacia si misma, seguirá tratándose en la vida de esa misma forma.

¹ Psicóloga, UBA. Psicoterapeuta de niños, adolescentes y adultos. Especialista en Enuresis, orientación vocacional, orientación a padres, familias y pacientes en crisis. Coordinadora de grupos y talleres. Perito Judicial de la Nación. Especialista en psicodiagnóstico y exámenes psicotécnicos. Ex-colaboradora de la revista Psicologías en Buenos Aires. Co-autora del libro Anorexias y Bulimia (Fundadip).
E-mail: evangelinabielsa@yahoo.com.ar

Esto conduce a incrementar la inseguridad del niño y luego del adulto para enfrentar las situaciones cotidianas o excepcionales que le presenta la vida. Esta persona siente que no tiene elementos para enfrentar lo que le ocurre, por lo cual siente más temores y dudas que la llevan a tomar decisiones inadecuadas y perjudiciales para ella. Esto refuerza su desvalorización e inseguridad; es un círculo vicioso.

El nivel de autoestima se vincula también con lo que la persona siente que merece o no merece para si mismo; y de acuerdo a esto es lo que se propondrá lograr.

Si la persona siente que vale se incluirá en situaciones en que se sienta valorada y descartará aquellas que siente que la perjudican.

Si siente que no vale nada y que por lo tanto no merece nada de valor, se incluirá y aceptará situaciones, vínculos, ofertas que confirmen este sentimiento.

Todo esto vale para la relación que el individuo establece con sí mismo, con su cuerpo, con su pareja, su familia, sus amistades, su trabajo, su tiempo libre, sus actividades; es decir que esto aparece en mayor o menor medida en todas las áreas de su vida.

Dado que es un concepto básico y estructurante de la personalidad, que afecta toda la vida del sujeto, es un punto clave a tratar en cualquier proceso terapéutico y es en lo que se basan los libros con técnicas de autoayuda.

Hay un caso especial de autoestima pobremente estructurada. Es la de aquella persona que se muestra sumamente segura de sí misma, que se valora por encima de sus verdaderas capacidades, por lo cual igualmente se involucra en relaciones y situaciones perjudiciales para ella; en las que se siente exigida y estresada por ello. Necesita ponerse a prueba permanentemente para demostrarse a sí misma que puede, dado que en realidad está encubriendo para sí misma y para los demás un profundo déficit, una profunda carencia en su autovaloración. Tanto es así que para poder mantener esa actitud necesita permanentemente desvalorizar a las personas que la rodean.

Es importante destacar que existen alternativas, formas saludables de proteger y fortalecer la autoestima, de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás. Este es el tema que trataré en la próxima semana.

Buenos Aires, 9 de febrero de 2001