

Su autoestima se refleja en su calidad de vida

Autora: **Lic. Evangelina Bielsa**¹

O para decirlo de otro modo: su calidad de vida depende de su autoestima, ya que la valoración que un individuo posee de sí mismo incide en sus elecciones y conductas.

Observamos una autoestima negativa en aquellas personas que se desvalorizan, sienten que no merecen ni pueden, y eligen situaciones en donde, de una u otra forma, saldrán perdiendo o resultarán lastimadas.

Una autoestima positiva está presente en aquellas personas que se valoran de acuerdo a sus capacidades y actúan en consecuencia, pudiendo disfrutar de sus logros.

La falsa autoestima, en cambio, se hace evidente en aquellos que aparentemente se valoran por demás, como defensa frente a un sentimiento muy interno de desvalorización que tratan de compensar.

La autoimagen se vincula directamente con el concepto de autoestima. Ambas se van estructurando simultáneamente en la interacción con las personas que nos rodean.

Hay que diferenciar cómo nosotros nos vemos (o creemos que somos), de cómo nosotros creemos que nos ven los demás (de acuerdo a lo que creemos mostrarle al otro), de cómo realmente nos ven (dado que nosotros mostramos más de lo que creemos y además los otros tienen su propia manera de ver el mundo).

El desajuste en la autoimagen se puede ver claramente en las personas que padecen trastornos alimentarios: bulimia, anorexia, obesidad.

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

El ser humano es bello por naturaleza, es un ser único e irrepetible; sin embargo las pautas sociales impuestas, no respetan la belleza natural ni las diferencias.

Este proceso de estructuración de la autoestima y la autoimagen directamente vinculado al respeto que los padres tienen por sus hijos como una persona diferente a ellos, está a su vez en relación con el respeto que la sociedad posee o no hacia el individuo.

Una persona para poder respetarse y respetar, tiene que sentirse respetada. Lamentablemente esta sociedad promueve más el manejo de los otros que el respeto por ellos. Por eso en este momento hay un gran auge de las técnicas de autoayuda dada la gran crisis de valores y de respeto en que vivimos.

Claves para sanar y/o proteger su autoestima

Aprendizajes básicos:

- Registre cuidadosamente sus emociones y sentimientos ante cada situación. Este es el mejor indicio para reconocer lo que Ud. necesita en ese momento.
- Respete el mensaje de emociones y sentimientos. Ud. es quien mejor se conoce y este mensaje apunta a cuidarlo. Contradecirlo produce un profundo malestar.
- Esto mismo vale para su cuerpo y los mensajes que él le da a través de dolores, molestias o síntomas físicos.
- Respete a los demás. Ellos pueden no estar de acuerdo o no entenderlo. Cada uno tiene derecho a ser como es.
- Ud. es un ser valioso, único e irrepetible, como lo es toda la naturaleza. Merece disfrutar de todo lo que lo rodea. Téngalo muy presente cada vez que hace una elección.