

Seminario de capacitación en adicciones

6° Módulo

PENSAR

El valor de quererse



La baja autoestima se da en todas las edades y provoca en adolescentes y personas grandes diferentes trastornos, desde anímicos hasta sociales, desde alimentarios hasta familiares. Lo bueno es que tiene cura.

La adolescencia es un período de cambios psicológicos y físicos que pueden aumentar o disminuir la autoestima según si las nuevas características corporales gusten o no a los jóvenes. Así, el peso, la altura, el tamaño de los pechos, la presencia o ausencia de celulitis, la aparición o no de la menstruación, el inicio sexual se transforman en factores de suma importancia para sentirse bien o mal consigo mismo. Es un período de la vida con grandes desafíos en el que se continuará desarrollando la autoestima iniciada en la infancia.

Ya en la edad adulta es común que algunas personas piensen cosas como: “Bueno, mi autoestima ya está formada y ahora no hay nada que pueda hacer para mejorarla”; “Yo soy así y no puedo evitar que me pasen por encima”; “Yo no tengo un problema de autoestima, mi problema con la comida no tiene nada que ver con eso”; “Ya estoy

resignado a que en el trabajo nunca me tomen en cuenta”; “Mi depresión es muy fuerte y por otras causas, no por mi autoestima”, y otros conceptos por el estilo.

Los adultos que así piensan se identifican con una idea de sí mismos y no con la realidad de sus sentimientos y experiencias actuales. Es decir, viven divididos entre imagen y realidad, entre lo que piensa que uno es y lo que realmente es. Las expectativas y los miedos se perpetúan en una suerte de espiral en la cual el adulto quiere alcanzar una estimación y aceptación a pesar de su desvalorización, que siente como su verdadera esencia.

En la valoración de sí mismo es posible reconocer dos tipos diferentes de problemas. Uno, la baja autoestima focal, abarca sólo áreas concretas de la vida del sujeto. Por ejemplo, una persona puede confiar en sí mismo como padre, en su desempeño social y en su vida afectiva, pero puede presentar seria desvalorización y nulas expectativas para alcanzar ascensos en su trabajo. Otro tipo, más serio, es la baja autoestima general, de personalidad, fruto de experiencias tempranas de carencia emocional, descalificación, abuso o maltrato. En estos casos el individuo aparece inhibido en forma permanente y generalizada, afectándose su desempeño familiar, social y laboral, tres áreas claves del funcionamiento humano.

La baja autoestima en adolescentes y en adultos es un generador de diversos trastornos: anímicos (depresión, ansiedad), alimentarios (anorexia, bulimia, obesidad), laborales (evitar responsabilidades, trabajo en equipo, poca valoración de su tarea), sentimentales (dificultad para encontrar pareja, problemas de comunicación), sociales (miedo a hablar con gente nueva, a asistir a reuniones, evitar actividades desconocidas, fobia a hablar en público), familiares (dañar la autoestima de los hijos, dificultad para demostrar y recibir afecto), adictivos (abuso de alcohol, drogas, etc.)

Por Norberto Abdala

Doctor en medicina

Psiquiatra docente universitario

