



8 SEÑALES DE ADVERTENCIA PARA SABER SI TU HIJO TIENE BAJA AUTOESTIMA

Como papá y/o mamá, es muy importante que sepas reconocer las señales de advertencia de baja autoestima que puedan mostrar tus hijos, a fin de que puedan superarla.

Por ello, la Academia Americana de Pediatría nos menciona las siguientes señales de advertencia:

1. Evitar un desafío sin ningún esfuerzo, o engañar.
2. Volver a tener un comportamiento inmaduro.
3. Volverse mandón(a), rígido(a) o controlador(a).
4. Poner excusas, o actuar como si algo no fuera importante cuando realmente lo es.
5. Tener pérdida de interés en las actividades del día a día.
6. Llevar un mal desempeño en la escuela.
7. Evitar el contacto y las actividades con los amigos.
8. Tener dificultad para aceptar, ya sea una crítica o un elogio.

Los expertos afirman que la baja autoestima se define como la dificultad que tiene la persona para sentirse valiosa en lo profundo de sí misma, y por tanto digna de ser amada por los demás.

Estas personas buscan, a veces sin ser muy conscientes de ello, la aprobación y el reconocimiento de los demás y suelen tener dificultad para ser ellas mismas y poder expresar libremente lo que piensan, sienten y necesitan en sus relaciones interpersonales, así como para poder decir “no” al otro sin sentirse mal por ello.

En ocasiones las personas que esconden en su interior sentimientos de baja autoestima, suelen ocultárselos a sí mismas mediante el uso de diferentes mecanismos de defensa (negación, intelectualización, fantasía, etcétera), creando a su alrededor una coraza defensiva, para protegerse de la amenaza (a menudo fantaseada) frente a posibles rechazos sociales, incluso a críticas personales u opiniones que cuestionen sus creencias.

Vía: ClickISalud