

## BAJA AUTOESTIMA

---

La persona con baja autoestima:

- 1) Aprende con dificultad, ya que piensa que no puede o que es demasiado difícil.
- 2) Se siente inadecuado ante situaciones vivenciales y de aprendizaje que considera que están fuera de su control.
- 3) Adquiere hábitos de crítica a los demás, de envidia y descontento desde un espacio de victimismo.
- 4) Cuando surgen problemas, echa la culpa a las circunstancias y a los demás y encuentra siempre excusas para sí mismo.
- 5) Se acobarda ante la posibilidad de crítica de los demás.
- 6) Autocrítica rigorista, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo mismo.
- 7) Hipersensibilidad a la crítica, que le hace sentirse fácilmente atacado y experimentar sentimientos pertinaces contra sus críticos.
- 8) Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- 9) Deseo excesivo de complacer; no se atreve a decir "no" por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.
- 10) Perfeccionismo o autoexigencia de hacer "perfectamente", sin un fallo, casi todo cuanto intenta, lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- 11) Culpabilidad neurótica: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
- 12) Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, que le hace estallar fácilmente por cosas de poca importancia.
- 13) Actitud supercrítica: casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho.
- 14) Tendencias depresivas: tiende a verlo todo negro, su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismo, y es proclive a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aun de la vida misma.