

Baja autoestima, una limitante en tu vida personal y profesional

05/09/2011

Según los expertos, el quererse o valorarse poco es una situación que surge por malas experiencias vividas durante la infancia o la adolescencia. La principal consecuencia es la falta de seguridad en uno mismo y la necesidad de sentirse validado ante el resto. Todo un problema en el mundo laboral, pues estas personas carecen de autonomía y decisión.



autoimagen.

Visita nuestra sección de [Desarrollo Profesional](#) y encuentra ofertas de trabajo en [Universia Empleo](#).

Las razones de porqué hay personas con una autoestima inferior son tan variadas como los hechos de la vida misma. Un niño enfrentado a un entorno que le es hostil por su condición económica, por algún defecto físico o intelectual puede ser en el futuro una persona que tenga una mala

Es claro que la baja autoestima limita al sujeto en todas las áreas de su vida, incluyendo el trabajo. Para el docente de la Escuela de Psicología de la [Universidad de Valparaíso](#), **Guido Demicheli**, si la persona no tiene confianza en sus propias capacidades verá afectado su rendimiento laboral, pues “siempre se estará cuestionando o necesitando ser valorado”.

Para el académico esto se puede volver más complejo si el individuo tiene la mala fortuna de interactuar con personas (jefes o compañeros) que no acostumbran a felicitarse por el trabajo bien hecho. “Esto puede llevar a la desmotivación laboral”, y es que a la hora de analizar los efectos de verse disminuido ante sus iguales, estos son todos negativos, explica el profesor de la UV.

Demicheli, de todas formas hace una salvedad, ya que a su juicio las personas con baja autoestima pueden llegar a adaptarse mejor a empleos de poca autonomía, creatividad u originalidad. “Cuando tú necesitas gente que haga trabajos que no tienen ‘mucho brillo’, y viéndolo de un modo muy funcional, le viene bien (a las empresas) tener gente con una autoestima no muy alta”.

Preocupación especial

Para el también doctor en psicología social, contar en las organizaciones con personas que sufren de falta de seguridad y confianza conlleva tener superiores que estén pendientes de:

- Brindarles apoyo.
- Mostrarles preocupación.
- Reconocer constantemente sus esfuerzos.

Lo anterior con el objeto de evitar que estos empleados se frustren.

Consultado sobre qué tips se pueden entregar a las personas que poseen una baja autoestima para que no vean afectada su vida laboral, Demicheli señaló que esto no es un tema de consejos, sino de algo mucho más profundo, como lo es algún tipo de apoyo psicológico o incluso la reconstrucción de su propia imagen.

Fuente: Universia