

# Relación entre el Nivel de Autoestima y la Forma de Establecer sus Relaciones Interpersonales

Ahora que sabes qué es la autoestima, podemos decir que todos los seres humanos por naturaleza tenemos inclinación a establecer relaciones interpersonales, formar parte de grupos o comunidades de interés, y es ahí donde la autoestima juega un papel muy importante. Las personas con una autoestima equilibrada, por lo general muestran un buen funcionamiento social, a diferencia de las personas con baja autoestima quienes suelen vivir sus relaciones sociales con miedo al rechazo e incluso tienden a mostrar ansiedad.

Veamos cómo nuestro nivel de autoestima puede influir en diferentes situaciones de nuestra vida diaria:

**Pedir lo que se quiere:** Las personas con autoestima baja no suelen ser capaces de exigir las cosas que desean o necesitan, por lo que muchas veces sus derechos serán ignorados. Estas personas pueden llegar incluso a decidir voluntariamente no pedir nada para no ser rechazados o incluso no ser capaces ya de identificar sus deseos y necesidades.

**Saber decir no:** Ese miedo al rechazo puede hacer que la persona no sea capaz de negarse a cosas que están en contra de sus ideales o sentimientos, con la considerable carga de culpa y ansiedad que sufrirán después.

**Responder a las críticas:** Las personas con baja autoestima pueden no ser capaces de responder a las críticas de los demás, incluso cuando éstas están formuladas de manera inadecuada, grosera o agresiva.

# Relación entre el Nivel de Autoestima y la Forma de Establecer sus Relaciones Interpersonales

Pueden llegar incluso a creerse esas críticas sin valorarlas, consiguiendo así que su nivel de autoestima decrezca aún más. (miautoestima.com, 2014)

A diferencia de las anteriores, cuando tenemos una autoestima equilibrada, buscamos a nuestros amigos, familia, para compartir nuestros problemas y buscar posibles soluciones, siempre reflejándose el respeto, empatía y apoyo.

## Referencia

Información tomada de gabinete de psicología. (n.d.). Gabinete de psicología. Retrieved 2 de diciembre de 2010 from <http://gabinetedepsicologia.com/calma-no-pasa-nada-psicologos-madrid-tres-cantos>

miautoestima.com. (2014). miautoestima.com. From <http://www.miautoestima.com/relaciones-personales/>