

1. Baja autoestima y los Trastornos de la Conducta Alimentaria: lo que los padres deben saber.



Por: Beth Mayer, LICSW, Love More Org.
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Hay mucha correlación entre la baja autoestima y los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), razón por la cual cuando trabajo con personas que sufren un TCA observo con cuidado su autoestima, su auto-compasión y su perfeccionismo. Entre más se reconstruyen las dos primeras y se limita el perfeccionismo, las posibilidades de iniciar la recuperación crecen.

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?



Cuando tienes una buena autoestima, te consideras intrínsecamente valioso sin importar lo que haces o como lucas. Las personas con baja autoestima tienden a ver fuera de sí mismas para sentirse valoradas, esto es común en las personas que sufren un TCA, muchas de ellas usan su cuerpo como una forma de alcanzar su dignidad.

Desafortunadamente la baja autoestima es desenfrenada y, lo que puede ser

sorprendente es que muy a menudo, las personas que aparentan tener una autoestima alta, son efectivamente las que más sufren. Me refiero a los buenos estudiantes, super atletas y líderes que reciben muchos elogios, muchos de ellos se sienten mal acerca de sí mismos.

Trabajé con una chica que era la primera de su clase, la nombraron presidenta de secundaria y aparentaba estar en la cima del mundo, sin embargo, estaba deprimida y sufría de un TCA. El mundo no podía ver lo que ella sentía y pensaba de sí misma.

Estos son casos difíciles porque tenemos que encontrar en que punto está la persona mientras las apoyamos para que encuentre su inherente autoestima, la cual tiene que existir sin importar cuales sean sus notas, premios, logros, peso o cualquier otra medida externa.

¿Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos a tener una autoestima más alta?

Muchos padres quieren ayudar a sus hijos enviándoles mensajes positivos. Si los chicos están focalizados en medidas externas para lograr el éxito, esto puede agravar el problema.

Ejemplo, decir: “eres hermosa”, “eres perfecta”, “eres un triunfador”, puede levantar pólvora debido a que la persona podría llegar a pensar que el amor de sus padres depende de estas cosas.

Lo que necesitamos es que nuestros hijos sepan que ellos valen por lo que son, no por cómo se ven o lo que pueden hacer para alcanzar estándares convencionales de éxito.

Lo anterior puede ser difícil para los padres, pero, pueden comenzar por reconocer la bondad de sus hijos en vez de su apariencia o sus logros académicos. Ejemplo: has notar que tu hijo ayudó a un amigo cuando este estaba teniendo dificultades o, que hizo sonreír a un niño o, le dio un cariñoso abrazo.

El trabajo que los padres deben hacer para mejorar la autoestima de sus hijos no es tratar de convencerlos de que ellos alcanzan los estándares convencionales de éxito. Esto los mantendrá patinando para siempre y continuarán desesperados por ser exitosos. En vez, los padres deben tomar diariamente todos los fragmentos de amabilidad de sus hijos y trabajar en sentirse bien con respecto a ellos.

Autoestima y las redes sociales



La baja autoestima no es algo nuevo. Sin embargo, actualmente es más fácil que nunca aparentar falsa felicidad y autoestima alta. Las redes sociales facilitan la aprobación social y te pueden hacer parecer un triunfador, permitiendo que una persona que está sufriendo aparente tener una vida feliz.

En las redes sociales tú puedes simular que estas de vacaciones, que eres feliz, que eres un triunfador, etc. Lo que facilita aparentar también que tu autoestima es alta, aunque te estés sintiendo totalmente vacío.

Al mismo tiempo, nuestros hijos están viendo cómo viven todos los demás, quienes podrían estar teniendo o aparentando tener una mejor vida. **El constante acceso a las vidas de los demás puede hacerte sentir que tú no estás haciendo lo suficiente o que no eres suficientemente bueno.**

Auto compasión y la recuperación



El mejor antídoto para la baja autoestima es posiblemente la autocompasión. Autocompasión significa que, aunque el mundo entero parezca gritar que no somos suficientes, nosotros podemos buscar adentro de nuestro ser y tratarnos a nosotros mismos como trataríamos a un buen amigo.

“Las personas son como vidrieras, relumbran y brillan cuando sale el sol, pero cuando llega la oscuridad, su verdadera belleza puede verse solamente si hay una luz adentro del edificio.”

Por: Elisabeth Kübler-Ross.

Muchas personas buscan que la luz venga desde fuera, cuando la luz que necesitan ya está adentro de ellos. Las llaves para ayudar a nuestros hijos a alumbrar y ver su propio valor sin usar medidas externas son la autocompasión y la autoestima.

Nuestra sociedad constantemente nos está diciendo que no somos suficiente; esto nos está llevando a un incremento masivo de todo tipo de problemas emocionales, incluyendo depresión, ansiedad, suicidios y TCA. Como sociedad debemos buscar formas de mejorar nuestra autoestima.

El perfeccionismo es el enemigo de la autoestima

El perfeccionismo está muy relacionado con los TCA y con autoestima baja. **El perfeccionismo es un rasgo de la personalidad por el que la persona se esfuerza por ser perfecta, se impone altos estándares de desempeño, es altamente auto crítica y muy preocupada por como los demás evalúan su desempeño.**



Es fácil ver como esto se relaciona con los TCA: Es imposible lograr la perfección en todas las áreas, pero muchas personas creen que, si trabajan suficientemente duro para controlar sus comportamientos, pueden alcanzar el **“cuerpo perfecto”**.

De aquí que muchos de los que sufren de TCA sienten que no son suficientemente inteligentes o suficientemente buenos, pero, que pueden llegar a tener un cuerpo suficientemente perfecto. Erróneamente creen que si se ven bien son buenos y eso se vuelve su foco de pensamiento, convirtiéndose todo lo demás en no esencial. Se les vuelve imposible celebrar lo que ellos realmente son, y por supuesto, no existe un cuerpo perfecto, sin embargo, se dañan diariamente en busca de la perfección corporal.

Cuando estas personas se sienten fuera de control, entre las pocas cosas que perciben que pueden controlar es su cuerpo. Sienten

que si pueden arreglar sus cuerpos pueden arreglar sus vidas. Nuestra sociedad promueve la idea de que los cuerpos pueden y deben cambiarse, pero la verdad es que nadie te va a querer más o menos en un cuerpo diferente.

Padres contra el perfeccionismo

Los padres pueden ayudar a sus hijos a no caer en la trampa del perfeccionismo dejándolos que ellos vivan sus propios problemas. No los protejan de todo, eso los hace pensar que tienen que hacer siempre las cosas bien para sentirse seguros y valorados.

Los padres deben dar a sus hijos responsabilidades y no protegerlos y abogar por ellos siempre, esto les ayuda a ser resilientes. Nada ni nadie es perfecto. Si no enseñamos a nuestros hijos que es natural y seguro cometer errores y aun caer, ellos se inclinarán por el perfeccionismo.

Lo que los padres deben saber



Me gusta preguntar a los papás si están dispuestos a ensuciarse. Nos hemos convertido en una sociedad que evadimos los desórdenes. Nos gusta que todo este limpio, bien hecho y fácil, lo que nos quita creatividad y nuestra propia humanidad.

Estamos enseñando a nuestros hijos a evitar equivocarse, manteniéndolos encajados entre lo que está bien o mal y perfecto o imperfecto. Pero el mundo no está organizado de esa forma y limitamos nuestra resistencia cuando pensamos que así es.

Me gustaría ver a los padres conformarse con enseñar y animar a sus hijos a apreciar lo imperfecto de nuestras vidas. A aceptar que no necesitamos ser perfectos para ser amados, de hecho, la mayoría de las personas nos aman cuando somos auténticos y menos perfeccionistas.