

EL LADO AMARGO DE VIVIR EN FUNCIÓN DE LO QUE OTROS OPINAN DE TI

El lado amargo de vivir en función de lo que otros opinan de ti



Escuchar lo que otros opinan de ti puede ser muy interesante porque a veces ignoras cómo te proyectas hacia el mundo exterior, y quizás lo estás haciendo de una manera que no refleja tu verdadera esencia.

Sin embargo, cuando le das demasiada importancia a lo que los demás ven en ti también **corres el peligro de actuar conforme a lo que el resto del mundo espera**, y haces a un lado lo que tú realmente quieres.

Vivir en función de quienes te rodean puede **afectarte** de forma considerable en distintos ámbitos si no sabes diferenciar las críticas constructivas de las destructivas.

Conscientes de ello, en Mi Camino te dedicamos este artículo para ayudarte a canalizar los comentarios generados por tu personalidad.

Pensar constantemente en lo que otros opinan de ti golpea tu autoestima

“Cuando valoramos en demasía las opiniones externas, realmente estamos diciendo que nuestras necesidades y nuestras opiniones **no importan o no son válidas**. A la larga (eso) produce un **descenso de autoestima y de energía**”, puntualiza el psicólogo Leopoldo Ceballos, quien igualmente considera que al invertir tanta energía en contentar a los demás te olvidas de ti mismo, lo que ocasiona un impacto en la calidad de vida ya que se acentúan el **estrés** y la **ansiedad**.

Es natural que quieras sentirte parte de una comunidad: familiar, de amigos o profesional. Todos deseamos ser compatibles y agradar a nuestros semejantes, conseguir su respeto y cariño. Tal vez por ello en ocasiones hayas cedido; no obstante, reflexiona en las consecuencias que esto te trajo. ¿Valió la pena el esfuerzo?

Según Ceballos, en el hogar aprendemos que el mejor método de sobrevivir es cuando logramos **encajar** en un grupo social.

Ante esto, el especialista recomienda intentar comprender el origen de dicha influencia y buscar mecanismos que contribuyan a gestionar esas emociones.

*“Antes de que yo te formara en el vientre,
te conocí. Antes de que nacieras, te*

*santifiqué y te presenté ante las naciones
como mi profeta”*

Jeremías 1: 5

¿Es necesario que cambies por satisfacción ajena?

La Biblia nos demuestra que **somos tan especiales para Dios** que a cada uno nos dio un propósito y nos dotó de habilidades particulares que nos convierten en seres únicos: “Antes de que yo te formara en el vientre, te conocí. Antes de que nacieras, te santifiqué y te presenté ante las naciones como mi profeta” (Jeremías 1: 5).

Si tu forma de ser te limita e impide que disfrutes de relaciones sanas, es importante que te **autoanalices**.

Es probable que seas de los que cuestiona con facilidad, haces comentarios hirientes, te gusta el autoritarismo **y siempre necesitas mantener el control de todo**.

Si te identificas con varias de las características anteriores, detente unos minutos para **reflexionar**. Posiblemente ya hayas recibido consejos de la gente que te conoce.

Aclara tus pensamientos en torno a los cambios que podrías poner en práctica y cómo estos te harían evolucionar a ti y a los que suelen compartir contigo.

Del mismo modo, existe otra inquietud que debes tener presente al autoevaluarte: ¿cuándo debo **ignorar la voluntad de los demás?**

Si sientes que tus **valores** son vulnerados o das crédito a cuestiones con las que en realidad no eres

compatible, la frustración se apoderará de ti por asumir un rol que no te identifica.

De esto también nos habla el doctor Ceballos: "Si yo cedo mis derechos en pro de otras personas y hago su voluntad en vez de la mía, acabaré sintiéndome herido y dañado, y le echaré la culpa a la otra persona de lo desgraciado que me siento, teniendo en cuenta todo lo que yo he hecho o he aportado a la relación".

No des importancia a ciertas críticas

No estás exento de la mediocridad, de la envidia y de las personas inseguras que se nutren con las debilidades de otros. Por eso, no te tomes en serio todo lo que oyes de ti.

A algunos les molesta el progreso de sus semejantes y hacen lo que está a su alcance para truncarlo.

Si te sientes dudoso en torno a algunos comentarios, **compártelos** con alguien que te aprecia y con quien puedas **hablar con sinceridad**.

En ocasiones hace falta atender las opiniones de los que se encuentran más próximos a nosotros porque ellos pueden motivarnos a replantearnos, pero no olvides que el concepto que tienes de ti mismo es fundamental cuando se trata de avanzar en la vida.

**Redacción: Elianeth Pineda*

*** La foto usada en la imagen principal es de [Vladislav Todorov / Unplash](#)*