

La niñez y la vida en sociedad determinan la necesidad de aprobación en la edad adulta

Según Más Vida Psicólogos Antequera, es muy importante reforzar la autoestima de un niño ya que, si esto no ocurre, de mayor buscará la aprobación que nunca recibió y será más propenso a desarrollar relaciones de dependencia

El ser humano es social por naturaleza y, por lo tanto, necesita algo de aprobación externa. Pero cuando esta búsqueda de aprobación externa se convierte en una necesidad excesiva y de la que dependa el bienestar personal, existe un problema.

En las primeras etapas de la vida es necesaria la aprobación externa, ya que aporta sensación de seguridad y de ser o formar parte de algo. Si un niño no recibe esta aprobación o un refuerzo de su autoestima y, por el contrario, recibe un constante refuerzo de sus defectos, la autoestima de este niño estará debilitada y en un futuro buscará la aprobación que nunca recibió.

La baja autoestima no siempre viene condicionada por valoraciones familiares, también influye el entorno, compañeros de clase, amigos o profesores.

En la edad adulta ya se forma la autoimagen, que es la valoración que se tiene de uno mismo, y está basada en la experiencia personal y el cuidado que se tiene de sí mismo, lo que se construye a lo largo de la vida a raíz de muchas experiencias. Aún en la edad adulta se sigue buscando cierta aprobación, ya que reafirma y da seguridad, pero se trata de dependencia cuando el bienestar de una persona depende de las valoraciones y opiniones de otros. Las actitudes que indican esta dependencia pueden ser:

- Cambiar de opinión por los argumentos de otra persona o mostrarse agradable ante el desacuerdo.
- No saber decir no y anteponer las necesidades del resto.
- No ser espontáneos ni auténticos por miedo al rechazo.
- Sentimiento de tristeza al no sentir que las propias ideas son aprobadas por el resto.
- Uso excesivo de "lo siento" y "perdón".
- Variar el estado emocional en función de las opiniones.

Para eliminar la necesidad de aprobación, es importante derribar ciertos pensamientos y creencias. Para ello es importante tener en cuenta los siguientes puntos:

- No se puede gustar a todo el mundo.
- Ejercitar la asertividad.
- Uno mismo se conoce mejor que nadie.

Tomar decisiones propias.
Las desaprobaciones no significan rechazo.
Aceptar las diferencias entre personas.
Suele tener más aprobación quien no la busca.
Reforzar la autoestima.

Más Vida Psicólogos cuenta con una clínica de psicología situada en Antequera, donde ayudan a mejorar la salud mental y a tratar estos temas en profundidad. En su cuenta de Instagram (@mas_vida_psicologos) dan pautas y consejos concretos para afrontar cuestiones emocionales de una forma sencilla y fácil de comprender, muy útiles para aplicar en el día a día.

Datos de contacto:

Más Vida Psicólogos Antequera
Clínica de Psicología en Antequera
675115042

Nota de prensa publicada en: [Málaga](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Andalucía](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>