

El Engañoso Miedo a No Estar a la Altura

author: Roberta Milanese

2026-07

Synopsis

authori¼š	Roberta Milanese
readByi¼š	Claudia Berdeja
inLanguagei¼š	spanish

Infalibles, seguros de nosotros mismos, capaces de manejar mejor nuestras emociones, apreciados y admirados por los demás y completamente satisfechos con nuestra vida. Estos son los nuevos estándares - amplificadas por las redes sociales - a los que hoy estamos llamados a adherirnos para poder sentirnos verdaderamente a la altura. Estos modelos están en el origen de una verdadera «epidemia de inseguridad» que afecta a todas las relaciones fundamentales de nuestra existencia: el que está con nosotros mismos, el que está con los demás y el que está con el mundo circundante.

Las consecuencias psicológicas de esta situación que, paradójicamente, también y sobre todo afecta a personas que no son mediocres, son una serie de miedos: miedo a exponerse, miedo a la impopularidad, al conflicto, al rechazo, miedo a la inadecuación y al fracaso, que muchas veces llevan a cuadros patológicos. Después de haber explorado las expresiones de este malestar, Roberta Milanese muestra cómo es posible resurgir del insidioso pantano del miedo a no estar a la altura y brinda una serie de recomendaciones fundamentales recogidas a continuación de un único postulado esencial: "La autoestima no se hereda, se construye".

Reader's comments

comment 1:

â€"â€" ()