

VIVIR DE JUICIOS FUNDADOS AJENOS

La declaración "**Vivir de juicios ajenos**" implica que basas tu identidad, emociones y decisiones en lo que los demás piensan o dicen sobre ti. Esto te hace extremadamente vulnerable a la aprobación o desaprobación externa, ya que tu autopercepción depende de juicios ajenos, en lugar de tu propio criterio. Vamos a desglosarlo con ejemplos claros, relacionados con las preguntas que mencionas:

1. ¿Le das mucha importancia a los juicios de los demás?

Cuando vives de los juicios ajenos, lo que otros piensan de ti tiene un peso desproporcionado en tu vida. Por ejemplo, si constantemente te preocupas por cómo te ven en el trabajo, ajustas tu comportamiento para complacer a todos y evitar cualquier crítica. En este caso, tu propio juicio sobre quién eres o cómo haces las cosas queda relegado, y priorizas los juicios de los demás.

2. ¿Nada te alegra más que recibir un juicio positivo?

Si vives de los juicios ajenos, los elogios y reconocimientos externos se convierten en la principal fuente de tu autoestima. Por ejemplo, si alguien te dice "eres increíble en lo que haces" y eso define tu estado emocional por completo, dependes de ese tipo de validación para sentirte bien contigo mismo. Esto indica que tu alegría está condicionada por lo que otros piensan, en lugar de venir de tu propia valoración.

3. ¿Nada te molesta o deprime más que recibir juicios negativos?

En este caso, un juicio negativo puede derrumbarte emocionalmente si has basado tu autoestima en la aprobación de los demás. Por ejemplo, si alguien critica tu trabajo y eso te afecta profundamente, dejándote inseguro o deprimido, es porque le has dado demasiado poder a ese juicio externo. Al no distinguir entre los juicios de los demás y tu propio criterio, cualquier crítica puede desestabilizarte.

4. ¿Le otorgás exagerada autoridad a los demás para emitir juicios sobre vos?

Cuando vives de los juicios ajenos, das a los demás una autoridad excesiva para definir tu valor o tus decisiones. Por ejemplo, si antes de tomar una decisión importante, como cambiar de trabajo, dependes completamente de la opinión de familiares o amigos, en lugar de confiar en tu propio juicio, estás permitiendo que ellos influyan demasiado en tu vida. Este es un claro ejemplo de cómo vivir a partir de los juicios de otros te priva de tu autonomía.

5. ¿Te desestabiliza emocionalmente la opinión de los demás?

Si los juicios ajenos te desestabilizan emocionalmente, vives en una montaña rusa dependiendo de lo que otros piensen de ti. Por ejemplo, si un comentario negativo en redes sociales o una opinión desfavorable de un colega te genera ansiedad o te cambia el estado de ánimo por completo, es porque te has dejado influir en exceso por lo que otros opinan. Esto te impide tener una estabilidad emocional basada en tu propio criterio y autovaloración.

En resumen, **vivir de los juicios ajenos** implica una gran dependencia de la opinión externa para construir tu identidad y emociones. Esta forma de vivir te hace vulnerable a los cambios en la percepción de los demás y te priva de la capacidad de sostener un juicio firme sobre ti mismo. Para superar esta tendencia, es esencial desarrollar una mayor autonomía en la

valoración personal, aprender a discernir entre juicios relevantes y aquellos que no lo son, y centrarte en tu propia opinión sobre quién eres y lo que haces.