Sara Sánchez
PSICOTERAPEUTA

COMPRENDER LA AUTOESTIMA

Guía psicoeducativa para conocerte, tratarte con respeto y construir una relación más segura contigo

Sara Sánchez · Psicoterapia

Una idea para empezar

Tener una autoestima sana no significa gustarte siempre, sentirte superior ni dejar de dudar. Significa poder reconocerte con realismo, sostener tu dignidad y seguir cuidándote también cuando te equivocas.

Antes de empezar

Esta guía nace del material que utilizo en consulta y de aportaciones clásicas y actuales de la psicología. Su objetivo es ayudarte a entender cómo se construye la autoestima, cómo puede verse dañada y qué podemos trabajar para que tu valoración personal sea más estable, realista y compasiva.

No es un test ni sustituye una valoración psicológica. La autoestima se expresa de forma diferente en cada persona y cambia según el momento vital, las relaciones, el contexto y las áreas de la vida.

Un matiz sobre Nathaniel Branden

El libro al que se refiere este material es Los seis pilares de la autoestima. Algunas ideas del documento original —como autoconocimiento, autoconcepto y autoimagen— se integran aquí junto a esos seis pilares, pero no se presentan como si fueran exactamente la misma clasificación.

Contenido

1. Qué es la autoestima
2. Conceptos que conviene diferenciar
3. Qué dice el DSM-5-TR
4. Cómo se construye la autoestima
5. Una autoestima sana, baja o frágil
6. Los seis pilares de Branden
7. Autoconocimiento, aceptación y autocompasión
8. Respeto, límites e integridad
9. Responsabilidad sin culpa
10. El círculo de la baja autoestima
11. Señales que pueden aparecer
12. Cómo la trabajaremos en terapia
13. Propuestas para empezar
14. Cierre y referencias

1. ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos: cuánto valor, respeto y consideración sentimos que merecemos. Incluye una dimensión emocional —cómo me siento conmigo— y una dimensión evaluativa —qué pienso sobre mi valía y mis capacidades—.

No se reduce a una opinión positiva. Una autoestima saludable se apoya en dos experiencias complementarias:

Sentido de eficacia

«Puedo aprender, afrontar dificultades y ejercer alguna influencia sobre mi vida». No significa poder con todo, sino confiar en la propia capacidad para responder, pedir ayuda y desarrollar recursos.

Sentido de valía

«Mi dignidad no desaparece por fallar, ser rechazada o atravesar una etapa difícil». Implica reconocer el derecho a cuidarse, tener necesidades, poner límites y buscar una vida satisfactoria.

La autoestima puede variar. Una persona puede sentirse competente en el trabajo y muy insegura en sus relaciones; puede tener una valoración estable en épocas tranquilas y notar que se tambalea tras una pérdida, una crítica o un cambio importante.

La escala de Rosenberg, una de las medidas más utilizadas en investigación, entiende la autoestima como una actitud global hacia uno mismo. En terapia, además de esa valoración general, observamos en qué áreas se apoya, cuánto depende de la aprobación externa y qué ocurre cuando algo sale mal.

Autoestima no es narcisismo

Una autoestima sana no necesita situarse por encima de otras personas. Permite reconocer fortalezas y límites, aceptar feedback y reparar errores. La superioridad defensiva, la grandiosidad o la necesidad constante de admiración son fenómenos distintos.

2. Conceptos que conviene diferenciar

En el lenguaje cotidiano estas palabras se mezclan, pero diferenciarlas ayuda a saber qué necesita trabajo.

Autoconcepto

Es el conjunto de ideas con las que te describes: «soy responsable», «me cuesta confiar», «soy torpe», «soy creativa». Puede incluir información realista, etiquetas antiguas y conclusiones aprendidas que ya no encajan contigo.

Autoimagen

Es la representación que tienes de ti, también en lo corporal y social. No es una fotografía objetiva: está influida por comparaciones, ideales culturales, experiencias de aceptación o rechazo y por el estado de ánimo.

Autoeficacia

Es la confianza en poder realizar una tarea o afrontar una situación concreta. Puedes tener baja autoeficacia para hablar en público sin que eso defina tu valor como persona.

Autoconocimiento

Es la capacidad de reconocer emociones, necesidades, valores, recursos, límites, heridas y patrones. Conocerte no consiste solo en analizar tus dificultades; también implica descubrir lo que te interesa, te sostiene y te hace sentir viva.

Autocompasión

Es responder al propio sufrimiento con comprensión, humanidad compartida y atención equilibrada, en lugar de añadir desprecio o castigo. No equivale a dar pena, justificarse o renunciar a cambiar.

Una diferencia esencial

«He cometido un error» describe una conducta que puede revisarse. «Soy un fracaso» convierte una experiencia en una identidad total. El trabajo terapéutico ayuda a separar lo que haces, lo que te ocurre y quién eres.

3. ¿Qué dice el DSM-5-TR?

El DSM-5-TR es un manual de clasificación diagnóstica. No incluye una categoría llamada «trastorno de baja autoestima» ni clasifica la autoestima en niveles diagnósticos. Por tanto, tener baja autoestima no es, por sí mismo, un diagnóstico de salud mental.

Sin embargo, la desvalorización personal, la culpa, la sensación de inutilidad, el miedo a la evaluación o una autoimagen muy negativa pueden aparecer en problemas diferentes, entre ellos algunos trastornos depresivos, de ansiedad, de la conducta alimentaria, relacionados con trauma o de personalidad. También pueden existir sin que haya un trastorno.

En una valoración clínica no preguntamos únicamente «¿cuánta autoestima tienes?». Exploramos:

- desde cuándo aparece la desvalorización y en qué situaciones aumenta;
- qué pensamientos, emociones, recuerdos y conductas la mantienen;
- si afecta al trabajo, los estudios, el cuerpo, las relaciones o la toma de decisiones;
- si hay síntomas de depresión, ansiedad, trauma, dificultades alimentarias u otros problemas;
- qué recursos, apoyos y excepciones ya existen;
- qué riesgos requieren atención prioritaria.

Una escala como la de Rosenberg puede aportar información y servir para observar cambios, pero no diagnostica por sí sola. La puntuación siempre se interpreta junto a la entrevista, la historia y el contexto.

La etiqueta no es la persona

Un diagnóstico, cuando resulta útil y está bien realizado, describe un patrón clínico; no define tu identidad ni resume tu historia. Del mismo modo, una etapa de baja autoestima no dice quién eres ni fija cómo vas a sentirte en el futuro.

4. ¿Cómo se construye la autoestima?

La autoestima no nace de una sola experiencia ni depende únicamente de la infancia. Se va formando y actualizando a partir de la relación entre temperamento, vínculos, aprendizajes, contexto social y cultural, experiencias vitales y la interpretación que hacemos de ellas.

Pueden influir:

- la forma en que figuras significativas respondieron a tus emociones, logros, errores y necesidades;
- las experiencias escolares, el grupo de iguales, la comparación y el sentimiento de pertenencia;
- las relaciones afectivas, el reconocimiento, el rechazo, el abuso o la crítica continuada;
- los mensajes sobre el cuerpo, el género, la productividad, el éxito y lo que «deberías» ser;
- los éxitos y fracasos, pero sobre todo el significado que les atribuyes;
- las oportunidades reales, la salud, las condiciones económicas, la discriminación y otros factores del entorno.

Las miradas de los demás importan especialmente al principio, pero no son la única fuente de identidad. Con el tiempo podemos revisar mensajes heredados, ampliar nuestra imagen y construir criterios propios.

La investigación longitudinal indica que la autoestima presenta cierta estabilidad, pero no es inmutable. Puede cambiar con las experiencias, los vínculos, las transiciones vitales y el trabajo psicológico.

Comprender no es culpabilizar

Explorar la familia o el pasado no busca señalar culpables. Busca entender qué aprendiste para sobrevivir o pertenecer, qué sigue siendo útil y qué necesita actualizarse. También reconoce que algunas heridas tuvieron causas externas y no fueron responsabilidad tuya.

5. Autoestima sana, baja o frágil

No existe una frontera diagnóstica exacta. Estas descripciones son orientativas y pueden variar según el área y el momento.

Una autoestima suficientemente sana

- permite una visión realista: fortalezas, límites y aspectos por aprender;
- tolera errores y críticas sin convertirlos automáticamente en condenas personales;
- facilita decidir con mayor autonomía, pedir ayuda y sostener compromisos;
- permite recibir afecto y reconocimiento sin depender por completo de ellos;
- favorece relaciones recíprocas, límites y expresión emocional;
- mantiene la dignidad personal incluso durante una crisis.

Una autoestima baja

Puede expresarse como desconfianza constante en las propias capacidades, infravaloración, vergüenza, miedo al rechazo, dificultad para reconocer logros o sensación de no merecer cuidado y bienestar.

Una autoestima contingente o frágil

Puede parecer alta mientras se mantienen ciertas condiciones —éxito, aprobación, apariencia, control, rendimiento o una relación— y desplomarse cuando esas fuentes fallan. No siempre se trata de «tener poca» autoestima, sino de que toda la valía está depositada en muy pocos lugares.

Estabilidad	Diversidad de apoyos
Una valoración flexible puede bajar ante un golpe y recuperarse. Una valoración frágil oscila de forma intensa según la respuesta externa.	Cuantas más fuentes de identidad existen —valores, vínculos, capacidades, intereses, cuerpo, comunidad— menos depende toda la valía de una sola prueba.

El objetivo no es sentirse extraordinaria

Buscamos una relación interna suficientemente segura: poder decir «soy una persona valiosa y falible» y actuar desde el respeto propio, incluso cuando todavía hay inseguridad.

6. Los seis pilares de Nathaniel Branden

Branden propuso seis prácticas cotidianas que, en su modelo, sostienen la autoestima. Son una referencia clásica y útil para organizar el trabajo, aunque no constituyen criterios diagnósticos ni una teoría única aceptada por toda la psicología clínica.

1. Vivir conscientemente. Prestar atención a la realidad interna y externa, buscar información, observar consecuencias y estar disponible para revisar lo que no encaja.
2. Autoaceptación. Reconocer pensamientos, emociones y conductas sin negarlos y sin rechazarte como persona. Aceptar algo no significa aprobarlo ni renunciar a modificarlo.
3. Autorresponsabilidad. Reconocer la parte de elección e influencia que sí te corresponde: tus respuestas, límites, peticiones, decisiones y pasos posibles.
4. Autoafirmación. Expresar necesidades, valores y opiniones; ocupar espacio; decir sí o no de manera respetuosa; defender el derecho a existir desde tu propia perspectiva.
5. Vivir con propósito. Orientar la conducta hacia objetivos con sentido, transformarlos en acciones y ajustar el rumbo con la información que ofrece la experiencia.
6. Integridad personal. Buscar coherencia entre valores, palabras y acciones; reconocer las incoherencias, reparar cuando sea necesario y recuperar la confianza en una misma.

El documento de partida agrupaba algunas de estas ideas en cinco factores e incorporaba autoconocimiento, autoconcepto y autoimagen. En esta guía los conservamos como procesos fundamentales, pero mantenemos los seis pilares con sus nombres originales para no confundir ambas propuestas.

Los pilares se practican, no se alcanzan de una vez. Una persona puede ser muy consciente de lo que siente y, aun así, necesitar aprender a poner límites; o actuar con propósito mientras le cuesta aceptar su vulnerabilidad.

Pregunta guía

¿Cuál de estas prácticas ya está presente en tu vida, aunque sea de forma pequeña? ¿Cuál te ayudaría más fortalecer ahora?

7. Autoconocimiento, aceptación y autocompasión

Conocerte supone mirar tanto la luz como la sombra: recursos y heridas, deseos y miedos, elecciones y automatismos. También implica reconocer creencias profundas aprendidas en la familia, la escuela, la cultura y las relaciones.

Algunas creencias pueden sonar así:

- «Solo valgo si lo hago perfecto».
- «Si decepciono a alguien, dejará de quererme».
- «Mis necesidades molestan».
- «Tengo que poder con todo».
- «Si me conocen de verdad, me rechazarán».

La autoaceptación permite observar estas experiencias sin convertirlas en una sentencia. Puedes aceptar que hoy sientes miedo y, al mismo tiempo, elegir una acción valiente; aceptar una limitación y buscar una manera de cuidarte; reconocer una conducta dañina y responsabilizarte sin destruirte.

La autocompasión añade una forma distinta de acompañarte:

- Amabilidad: hablarte con firmeza y respeto, no con humillación;
- Humanidad compartida: recordar que equivocarse y sufrir forman parte de la experiencia humana;
- Atención equilibrada: reconocer lo que duele sin negarlo ni dejar que ocupe toda tu identidad.

La evidencia sobre intervenciones centradas en autocompasión muestra resultados prometedores para reducir autocrítica y malestar, aunque la calidad y el alcance de los estudios son variables. Por eso se integra como una herramienta, no como una solución universal.

Aceptar no es resignarse

La aceptación describe el punto de partida con honestidad. La resignación concluye que nada puede cambiar. Podemos decir: «Esto es lo que ocurre ahora; no me gusta, pero voy a comprenderlo y decidir cómo responder».

8. Respeto, límites e integridad

El respeto propio se expresa en conductas concretas: escuchar el cuerpo, reconocer emociones, atender necesidades, elegir vínculos seguros, defender derechos, descansar y dejar de colaborar con aquello que te daña cuando sea posible.

Los límites no son castigos ni garantías de que otras personas reaccionarán bien. Son decisiones sobre lo que aceptas, lo que no, lo que necesitas y qué harás si una situación continúa.

Autoafirmarte puede consistir en:

- pedir tiempo antes de responder;
- decir «no puedo» o «no quiero» sin dar una defensa interminable;
- expresar una opinión diferente;
- pedir ayuda, aclaración, afecto o un cambio de conducta;
- dejar de minimizar una incomodidad para evitar conflicto;
- permitirte tener proyectos que no coincidan con expectativas ajenas.

La integridad aparece cuando tus acciones se acercan a tus valores. No exige perfección. De hecho, una parte de la integridad es poder reconocer: «No actué como quería», reparar lo posible y aprender.

A veces agradar, callar o adaptarse fueron estrategias de protección necesarias. No las juzgamos: comprendemos su función y ampliamos las opciones. La asertividad se entrena gradualmente, teniendo en cuenta la seguridad y el contexto.

Un límite en tres pasos

1) Describe la situación de forma concreta. 2) Expresa tu necesidad o petición. 3) Decide qué harás tú si no se respeta. Ejemplo: «Cuando se hacen comentarios sobre mi cuerpo me siento invadida. Necesito que no los hagas. Si continúa, terminaré la conversación».

9. Responsabilidad sin culpa

Trabajar la responsabilidad ayuda a recuperar capacidad de elección: ¿qué depende de mí?, ¿qué apoyo necesito?, ¿cuál es el siguiente paso posible? Pero responsabilidad no significa que hayas causado todo lo que te ocurre ni que puedas cambiarlo todo por voluntad.

Responsabilidad	Culpa global
Mira la respuesta presente: decisiones, cuidados, peticiones, límites, reparación y búsqueda de ayuda. Aumenta agencia sin negar el contexto.	Convierte el sufrimiento en condena: «todo es por mi culpa», «debería haberlo sabido», «si no puedo salir es porque soy débil». Suele paralizar y simplificar realidades complejas.

El material original menciona la llamada «ley del espejo». En terapia puede utilizarse, con cautela, como una pregunta metafórica: «¿Qué activa en mí esta relación?, ¿qué patrón reconozco?, ¿qué necesito aprender?». No es una ley científica y no debe emplearse para afirmar que la víctima provoca el daño, que todo conflicto refleja un defecto propio o que el entorno no importa.

Hay experiencias —abuso, violencia, discriminación, enfermedad, pérdidas o precariedad— que no se resuelven cambiando pensamientos. El trabajo psicológico puede ayudar a protegerte, elaborar lo vivido y recuperar margen de acción, pero no borra la responsabilidad de quien dañó ni sustituye los cambios sociales y materiales necesarios.

Una formulación más cuidadosa sería:

> *«No elegí muchas de las cosas que me ocurrieron. Hoy puedo explorar, con apoyo y sin exigirme control total, qué opciones tengo para cuidarme y construir algo diferente».*

Agencia gradual

A veces la acción posible es grande; otras veces consiste en nombrar lo ocurrido, descansar, pedir ayuda, recopilar información o dejar de atacarte. Pequeño no significa irrelevante.

10. El círculo de la baja autoestima

La baja autoestima suele mantenerse mediante un círculo. Comprenderlo permite intervenir en varios puntos.

1. Situación activadora. Una crítica, un error, una comparación, un silencio, una exposición o una decisión.
2. Creencia o interpretación. «Voy a hacerlo mal», «no soy suficiente», «si digo lo que necesito me rechazarán».
3. Emoción y respuesta corporal. Vergüenza, ansiedad, tristeza, culpa, tensión, bloqueo o desconexión.
4. Conducta protectora. Evitar, posponer, complacer, ocultarse, perfeccionar sin terminar, pedir confirmación o atacar antes de sentirse atacada.
5. Alivio a corto plazo. La conducta reduce momentáneamente la amenaza: no exponerse evita una posible crítica; complacer evita un conflicto inmediato.
6. Coste y confirmación. No se obtiene nueva evidencia, se pierden oportunidades y la creencia parece confirmarse: «ves, no puedo».

También influyen algunos sesgos cognitivos:

- Todo o nada: o perfecto o inútil.
- Filtro negativo: atender solo a fallos e ignorar avances.
- Lectura de mente: asumir que otras personas juzgan sin comprobarlo.
- Descalificar lo positivo: atribuir los logros a suerte o a que «era fácil».
- Personalización: asumir responsabilidad excesiva por lo que ocurre.
- Razonamiento emocional: «si me siento inferior, significa que lo soy».

La conducta tiene sentido

Evitar, agradar o controlar no son defectos sin más: suelen intentar protegerte. En terapia reconocemos esa intención y buscamos estrategias menos costosas.

11. Señales que pueden aparecer

Estas señales no forman una lista diagnóstica. Pueden relacionarse con la autoestima, pero también con ansiedad, depresión, trauma, aprendizaje social u otras dificultades.

En la relación contigo

- autocrítica intensa, vergüenza o dificultad para perdonarte;
- dificultad para reconocer cualidades, logros o necesidades;
- perfeccionismo, metas imposibles o abandono antes de empezar;
- indecisión por miedo a equivocarte;
- comparación constante y sensación de inferioridad.

En la relación con otras personas

- búsqueda continua de aprobación o confirmación;
- dificultad para decir no y tendencia a complacer;
- hipersensibilidad a la crítica o a señales ambiguas de rechazo;
- sumisión, aislamiento o respuestas defensivas/agresivas;
- permanecer en relaciones dañinas por sentir que no mereces otra cosa.

En la acción

- evitar retos, visibilidad o intimidad;
- bloquearte después de un error;
- restar valor a oportunidades y logros;
- depender del rendimiento para sentir valía;
- procrastinar para no comprobar si eres capaz.

Estas experiencias pueden afectar a relaciones, estudios, trabajo, autocuidado y capacidad de disfrutar. Pero ninguna de ellas es una identidad fija ni demuestra falta de voluntad.

Cuándo pedir ayuda

Conviene consultar cuando la desvalorización es persistente, causa sufrimiento importante, limita decisiones o relaciones, o se acompaña de síntomas intensos de ansiedad, depresión, alteraciones alimentarias, consumo problemático o ideas de hacerte daño. Si existe un riesgo inmediato, busca atención urgente presencial.

12. ¿Cómo trabajaremos la autoestima en terapia?

No existe una única técnica ni una pauta idéntica para todas las personas. Partiremos de tu historia, tu momento actual, tus necesidades y tus objetivos. El trabajo no busca convencerte de que eres maravillosa, sino construir una relación interna más segura y conductas coherentes con tu dignidad.

1. Comprender tu mapa

Identificaremos experiencias relevantes, mensajes aprendidos, creencias nucleares, situaciones activadoras y estrategias de protección. También buscaremos recursos, vínculos seguros y momentos en los que el problema pierde fuerza.

2. Revisar pensamientos y significados

Desde herramientas cognitivas observaremos generalizaciones, etiquetas y dobles criterios. Contrastaremos interpretaciones con evidencia y construiremos alternativas creíbles; no frases positivas que tu mente rechaza.

3. Crear experiencias nuevas

La autoestima cambia también mediante la acción: experimentos conductuales, exposición gradual a equivocarse o mostrarse, decisiones pequeñas, autocuidado, recepción de feedback y práctica de habilidades.

4. Trabajar emociones y heridas

Cuando sea necesario, abordaremos vergüenza, miedo, rabia, duelo y experiencias relacionales que siguen activas. Podemos integrar trabajo emocional, corporal, de partes o experiencial, siempre de manera adaptada y segura.

5. Autocompasión y voz interna

Entrenaremos una voz capaz de validar, orientar y responsabilizar sin humillar. Reducir autocrítica no es perder exigencia saludable: permite aprender con menos amenaza.

12. Cómo trabajaremos en terapia · continuación

6. Necesidades, límites y asertividad

Practicaremos identificar necesidades, formular peticiones, tolerar la incomodidad de decir no y diferenciar conflicto de abandono. Revisaremos relaciones donde tu valor parece depender de complacer.

7. Valores, propósito y decisiones

Clarificaremos qué es importante para ti más allá del miedo y la aprobación. Convertiremos los valores en acciones observables y objetivos flexibles, revisando el rumbo sin interpretar cada ajuste como fracaso.

8. Integrar una identidad más amplia

Ampliaremos la imagen que tienes de ti: capacidades, valores, roles, vínculos, intereses, límites, contradicciones y aprendizajes. Una identidad compleja resiste mejor que una etiqueta única.

9. Consolidar y prevenir recaídas

Observaremos señales tempranas, situaciones de riesgo, herramientas que funcionan y formas de pedir apoyo. El objetivo no es no volver a dudar, sino saber acompañarte y responder de otra manera.

Cómo entiendo este proceso

La autoestima no se repara únicamente hablando de autoestima. A veces mejora al elaborar un trauma, tratar una depresión, salir de una relación dañina, aprender una habilidad, descansar, construir comunidad o vivir de forma más coherente con tus valores. Trabajaremos donde esté la raíz y donde haya margen real de cambio.

Lo que evitaremos

- forzar afirmaciones grandiosas que no resultan creíbles;
- culparte por no quererte lo suficiente;
- convertir cada problema externo en un defecto interno;
- reducir tu historia a la infancia o a una sola explicación;
- confundir aceptación con conformismo;
- medir el progreso solo por cómo te sientes, ignorando lo que haces diferente.

Ejercicios guiados: cómo llevarlos a la práctica

La autoestima no mejora repitiendo afirmaciones que no puedes creer. Se fortalece al observarte con más precisión, tratar tus necesidades con respeto y acumular experiencias coherentes. Elige una práctica y repítela varios días antes de valorar si te sirve.

Una pauta importante: no necesitas hacerlo perfecto ni completar todos los apartados. Escribe palabras sueltas si es lo que puedes hoy. Si el ejercicio aumenta mucho el malestar, detente, vuelve a algo que te ayude a regularte y coméntalo en terapia.

En las páginas siguientes encontrarás cuatro prácticas. Puedes escribir en una libreta o usar las preguntas como guía para conversar en sesión.

El criterio no es «¿lo hice bien?», sino «¿qué he podido observar sobre mí y qué apoyo necesito?».

1. Pasar de la etiqueta a una descripción justa

Para qué sirve

Reducir juicios globales sobre tu identidad y comprender qué ocurrió de forma concreta.

Hazlo así

1. Escribe la etiqueta automática: «soy torpe», «soy débil» o «soy un fracaso».
2. Describe la situación observable: qué hiciste, en qué contexto y con qué dificultad.
3. Añade factores que influyeron y qué recurso o aprendizaje apareció, aunque fuera pequeño.
4. Redacta una frase completa que no niegue el problema ni defina toda tu persona.

Ejemplo completo

«Soy un fracaso» → «No aprobé este examen tras semanas de cansancio y un método poco eficaz. Me duele, pero no define mi valor; puedo revisar el plan y pedir orientación».

Qué observar

¿Usas un resultado para describir toda tu identidad? Busca lenguaje situado: «en esta ocasión», «me cuesta» y «necesito».

2. Crear un registro de evidencia personal

Para qué sirve

Reconocer recursos reales sin depender de elogios genéricos o de hacerlo todo perfectamente.

Hazlo así

1. Anota una acción concreta del día, por pequeña que parezca.
2. Identifica qué recurso utilizaste: constancia, cuidado, pedir ayuda, creatividad o valentía.
3. Añade la dificultad presente y qué aprendiste sobre ti.
4. Revisa el registro semanalmente buscando patrones, no una puntuación.

Ejemplo completo

Llamé para cambiar una cita aunque me daba vergüenza. Usé claridad y valentía. La dificultad fue anticipar enfado. Aprendí que puedo pedir un cambio sin justificarme demasiado.

Qué observar

No registres solo resultados. Incluye intentos, límites, reparaciones y decisiones coherentes.

3. Tratar una necesidad con respeto

Para qué sirve

Convertir el respeto propio en una conducta observable, no solo en una idea.

Hazlo así

1. Elige una situación donde notas malestar y nombra la emoción y la necesidad asociada.
2. Distingue la necesidad de la solución: necesitar descanso no obliga a cancelar todo.
3. Formula una petición o un límite concreto y practicable.
4. Decide cómo te cuidarás si la otra persona no responde como esperas.

Ejemplo completo

Estoy saturada y necesito descanso. Pido: «Hoy no puedo hablar una hora; puedo llamarte mañana veinte minutos». Si se molesta, mantengo el límite y retomo la conversación cuando esté disponible.

Qué observar

¿Aparece culpa al tener una necesidad? La culpa puede acompañar el límite sin demostrar que el límite sea incorrecto.

4. Escribir desde una voz interna respetuosa

Para qué sirve

Aprender a responder al error con responsabilidad y apoyo, en lugar de humillación.

Hazlo así

1. Escribe qué ocurrió y qué te dices automáticamente.
2. Pregunta qué parte necesita asumir responsabilidad y qué parte necesita comprensión.
3. Redacta lo que dirías a alguien querido en la misma situación, sin quitar importancia al hecho.
4. Termina con una reparación o siguiente paso pequeño.

Ejemplo completo

Olvidé una fecha. En vez de «soy horrible», escribo: «Entiendo que estés avergonzada. Fue un descuido y puedes repararlo: pide disculpas, pregunta cómo afectó y usa un recordatorio».

Qué observar

Una voz respetuosa no evita la responsabilidad; reduce el ataque para que puedas responder mejor.

14. Para llevarte de esta guía

La autoestima no es una nota fija sobre quién eres. Es una relación contigo que se construye mediante experiencias, significados y prácticas. Puede haber días de seguridad y días de duda sin que tu valor cambie.

No necesitas esperar a quererte completamente para empezar a cuidarte. Muchas veces el respeto propio aparece primero como una acción: pedir ayuda, descansar, poner un límite, permitirte aprender, alejarte de lo que te daña o sostener un objetivo pequeño.

La meta no es eliminar la vulnerabilidad, sino que la vulnerabilidad deje de decidir por completo tu vida. Puedes aprender a observar la autocrítica, comprender su función, elegir respuestas más útiles y construir confianza a través de la experiencia.

Una frase para recordar

> *«Mi valor no depende de hacerlo todo bien. Puedo mirarme con honestidad, responsabilizarme de lo que sí me corresponde y seguir tratándome con respeto mientras aprendo».*

Tu punto de partida

¿Qué gesto concreto de respeto hacia ti sería posible esta semana? No el más perfecto ni el más grande: el que realmente puedas practicar.

Esta guía es psicoeducativa. No sustituye una evaluación, un diagnóstico ni un tratamiento individualizado.

Referencias y lecturas

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Association Publishing.

Branden, N. (1994/1995). The Six Pillars of Self-Esteem. Bantam. Edición en español: Los seis pilares de la autoestima.

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. Psychological Review, 108(3), 593–623. https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. Current Directions in Psychological Science, 23(5), 381–387. https://doi.org/10.1177/0963721414547414

Rosenberg, M. (1965). Society and the Adolescent Self-Image. Princeton University Press.

Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-esteem and self-compassion: A narrative review and meta-analysis on their links to psychological problems and well-being. Psychology Research and Behavior Management, 16, 2961–2975. https://doi.org/10.2147/PRBM.S402455

Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. Clinical Psychology & Psychotherapy, 29(1), 1–25. https://doi.org/10.1002/cpp.2586

Material de trabajo aportado por Sara Sánchez: conceptos, factores, manifestaciones y propuestas terapéuticas sobre autoestima, autoconocimiento, autoimagen, responsabilidad, afirmación y propósito.

Nota sobre las fuentes

Branden ofrece un modelo clásico de desarrollo personal. La formulación clínica de esta guía lo integra con investigación contemporánea sobre autoestima, valía contingente y autocompasión. No todos los conceptos tienen el mismo nivel de evidencia ni deben aplicarse de forma rígida.

Sara Sánchez · Psicoterapia