

Rosa Malospelos

@psicologa\_rosa\_malospelos



No  
eres  
tú,  
es  
tu  
autoestima

Autoestima realista para  
mujeres con los pies en la Tierra  
(y las manos en la Luna)

# No eres tú, es tu autoestima

Autoestima realista para mujeres con los  
pies en la Tierra (y las manos en la Luna)

ROSA MALOSPELOS



© Rosa Malospelos, 2024

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2024

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: septiembre de 2024

Depósito legal: B. 12.125-2024

ISBN: 978-84-1344-350-8

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Egedsa

*Printed in Spain* - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



## Sumario

---

Advertencia .....	11
Querida lectora .....	13
1. La estafa de la autoestima .....	17
2. ¿Qué princesa Disney eres hoy? .....	33
3. ¿Por qué mi autoestima es así? .....	41
4. ¿Qué papel tienes tú en tu autoestima? .....	51
5. La base del autocuidado .....	63
6. Amistades tóxicas .....	77
7. Dependencia emocional .....	89
8. Mi soledad y yo .....	97
9. ¿Eres un bicho raro? (o Soledad 2.0) .....	113
10. Cómo poner límites y no morir de soledad en el intento .....	123
11. Comunícate con amor propio .....	133
12. Dramas de ayer y siempre .....	149
13. Ay, la familia .....	169
14. No es Mercurio retrógrado, es el victimismo ....	183
15. Si tú no te quieres, nadie te va a querer... O sí... ..	195
16. Parejas que te roban la autoestima .....	205
17. No eres tú, son tus celos .....	217
18. Miedo al abandono .....	229

19. Cómo lidiar con el rechazo sin destruir tu autoestima en el intento . . . . .	241
20. Estar soltera en el siglo XXI . . . . .	249
21. No es él, eres tú, que no sabes elegir pareja . . . . .	261
22. Buscar validación en una casi-relación, menudo colocón . . . . .	275
23. ¿Qué síndrome de la impostora luces hoy? . . . . .	291
24. Autoestima laboral y vocación. . . . .	301
25. Cosas que no te definen . . . . .	313
26. Perdónate a ti misma . . . . .	321
27. En Bellavista, 12 de febrero de 2024, casi San Valentín . . . . .	329
 Bibliografía. . . . .	 333

## La estafa de la autoestima



Nueva York es terrible. Algo monstruoso. A mí me gusta caminar por las calles, perdido; pero reconozco que Nueva York es la gran mentira del mundo. Nueva York es el Senegal con máquinas. Los ingleses han llevado allí una civilización sin raíces. Han levantado casas y casas, pero no han ahondado en la tierra. Se vive para arriba, para arriba...

FEDERICO GARCÍA LORCA, poeta

*Autoestima* es una palabra tan manoseada como Nueva York. Tanto que a veces cansa con sólo leerla. Yo a veces la leo, y pienso «otro chupito no, por favor». Así que incluso entendería que hubieras llegado a pensar que esto es otro libro más de autoestima. Y te entiendo, de verdad, porque yo también lo pensé cuando se me propuso la idea. Mi obligación contigo en este libro es que encuentres un sentido y un aprendizaje a todos esos momentos en los que te sentiste un cero a la izquierda en tu propia vida, o en la de otras personas, para que si vuelve a pasar algo parecido, conectes con tu autoestima,

pero una autoestima realista, que te sirva para la vida de verdad, la de las mujeres normales, y no para una vida idealizada que sólo tienen cuatro personas (quizás ni eso). Así que empecemos desde cero, y avancemos juntas 🧘.

A lo largo de la historia, la autoestima ha sido objeto de estudio e interés para la psicología, pero se puede decir que se ha entendido de manera diferente según la etapa o los autores. No, no vamos a hacer una clase de filosofía, pero sí es interesante que comprendas de dónde viene todo esto y que sepas que el estudio de la autoestima ha dado lugar a teorías sobre psicopatologías y conducta humana que son de gran importancia. Es decir, cuando hablamos de autoestima hablamos de un pilar muy importante de nuestras vidas, por lo que debemos tratarlo con el respeto que merece 👑.

Una de las primeras personas en hablar de autoestima fue William James en 1890 (como ves, no hace mucho tiempo de esto). Su obra *Principios de psicología* es uno de los textos más influyentes, y en ella hace grandes aportaciones y reflexiones sobre la psicología exponiendo, entre otras cuestiones, el estudio de la conciencia de uno mismo en la teoría del yo. William James comenta la idea de que la autoestima es la relación que existe entre el éxito y las expectativas, es decir, ese momento en el que te crees que te vas a comer el mundo y al final lo que te comes es una cebolla como una olla. Así, William James llegó a la conclusión de que, para tener una autoestima saludable, lo ideal era o bajar las expectativas, o tener más éxito. Qué mono me pareció siempre William James ❤️.

Después de él vendrían otros estudiosos como Alfred W. Adler, médico y psicoterapeuta austriaco que desplegó la teoría de la psicología individual. He de decir que soy muy fan de Adler porque de pequeño siempre estaba enfermo y, cuando creció, se inspiró en su propia experiencia para explicar cómo hay un sentimiento de inferioridad que nace en

la niñez, cuando somos objeto de bromas, comparaciones, burlas, rechazos, o dramas varios... Adler decía algo superguay, y es que **todos conocemos el sentimiento de inferioridad**, dado que todos, alguna vez en nuestra vida, hemos vivido situaciones así. Hablaba de que había un momento en el que un individuo aprende que es menos valioso que los demás y sufre por ello, de manera que mantendría un esfuerzo constante por superar esa debilidad, para sobresalir y ser reconocido. Es decir, cuando me considero menos valiosa que otras personas por una debilidad, intento compensarla con otras acciones. Adler afirmaba que cuando el sentimiento de inferioridad se iba de madre, entonces hablamos de complejo de inferioridad.

En 1943 (atenta a las fechas, que no ha pasado tanto tiempo), el bueno de Abraham Maslow, creador de la psicología humanista y alumno de Adler, siguió estudiando sobre nuestro mundo interior, y concluyó que, además de una base mínima para nuestra supervivencia (comida, agua, respirar y esas cosas), también tenemos unas necesidades más complejas relacionadas con nuestro entorno, y que sólo cuando estas necesidades están cubiertas llegamos a la autorrealización. (Este señor es el de la pirámide, seguro que te suena.)

Después vendrían Carl Rogers, que define específicamente la autoestima como «un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto, lo que el sujeto reconoce como descriptivo de sí y que él percibe como datos de identidad» (1967); o Marshall Rosenberg (1965), que la definió como «la actitud positiva o negativa hacia un objeto en particular: el sí mismo». No olvidemos a David Burns, que en 1982 contó cositas muy interesantes sobre la autoestima fijándose en el contexto académico (para mí, este manifiesto es ♡ ♡ ♡), básicamente observó que los alumnos que sacaban peores notas tenían menos amor pro-

pio y señaló la relación nada clara entre ambas: ¿es la baja autoestima la que hace sacar malas notas, o son las malas notas las que provocaban una baja autoestima? ¡Ajá, te pillé! Esto es muy fácil de ver en el tema de poner límites que veremos más adelante.



En los años ochenta, Harold Bloomfield y Leonard Felder elaboran una estrategia psicoterapéutica basada en encontrar lo que ellos mismos llamarían el talón de Aquiles, haciendo referencia a cómo la debilidad, inseguridad o vulnerabilidad suponían un problema en la vida de los individuos y en sus relaciones. En esta misma década, podemos destacar a P. J. Robson, que define la autoestima como «un sentimiento de satisfacción y autoaceptación que resulta de la evaluación de un individuo de su propio valor, atractivo, competencia y habilidad para satisfacer sus aspiraciones».

Ya en los noventa, la maravillosa Judith Beck, psiquiatra, autora y profesora estadounidense, nos hablaba de cómo la autoestima afectaba a nuestra conducta con creencias centrales negativas, por ejemplo, pensar que «no valgo nada». En ese mismo año, Mark Leary desarrolló la teoría del sociómetro (me encanta), que es una forma de medir cómo afecta a nuestra autoestima el ser rechazado por nuestro entorno (por eso más adelante hablaremos de cómo encajar el rechazo).

No me puedo dejar atrás a Albert Ellis, terapeuta cognitivo y creador de la terapia racional emotiva conductual, que en 2005 publicó *The Myth of Self-Esteem* [El mito de la autoestima], donde, someramente, te diré que sostiene que no necesitas que los demás te quieran para sentirte bien contigo misma, que lo que importa es que te quieras tú, pero como te has metido en la cabeza que necesitas que te quieran, eso es lo que te produce ansiedad. Bien de drama.

Para concluir la clase de historia (que ya está bien por hoy) y dejando lo mejor para el final, me quedo en 2020 con María Xesús Froxán, doctora en Psicología, que propone una definición más actual después de sus investigaciones en el campo de la ciencia psicológica junto con sus colaboradores: «La autoestima sería lo que uno dice de sí mismo que, a su vez, provoca unas emociones u otras y, por tanto, facilita que se den comportamientos o los dificulta».

Esto es sólo una muestra del recorrido que la autoestima ha tenido como objeto de estudio a lo largo de la historia. Existen otros autores y otras conclusiones que puedes investigar si te apetece, para quedarte con las que más se identifiquen con tu criterio.

Después de este breve y resumido paseo por la historia, te habrás dado cuenta de que la autoestima es un concepto más bien nuevo y susceptible de variaciones. Sin embargo, se ha puesto tan de moda que el mundo entero se ha llenado

de información sobre el temita. Y está bien, porque es un aspecto con una importancia vital (ya te contaré), pero por otro lado estamos tan contaminadas de lo que debería ser una vida con una sana autoestima, tenemos tantos conceptos que bailan, que a menudo caemos en la autoexigencia, y reducimos una sana autoestima en «que nada me importe», «que nadie me haga daño» y «yo puedo con todo», digamos. No sé, es como si ahora todo nos empujase a ser una tía dura, que nunca siente inseguridades, que ha encontrado su vocación en la vida, con las uñas bonitas y sin miedo a nada. Ay, amiga... Qué rápido nos enredamos en la frustración constante si nos creemos todo lo que dicen por ahí 😊.


Por supuesto, de lo que leas aquí, tampoco hace falta que te lo creas todo 😊. Yo no tengo la verdad absoluta. Tampoco pienso que nadie la tenga, no creo mucho en las verdades absolutas. Siento quitarte la ilusión tan pronto, pero tengo que advertirte que este libro no es una varita mágica. Es más, la autoestima no es magia. Pero he recopilado todo lo que sé sobre amor propio y todo lo que me ha servido a mí para que tú puedas quedarte con lo que necesites. Me he tomado la libertad de separar el trigo de la paja para que recibas este mensaje de la forma más clara y natural posible. Ojalá te ayude tanto como necesites en este momento ♡.

**En la vida te van a pasar cosas.** Esto es algo que me repito cada día, porque es una realidad indiscutible: te van a pasar cosas, para bien y para mal. Porque estás viva, querida. Eso sí, asumiendo esta realidad, también debemos asumir otra más, y es que cuando te pasen cosas, no es lo mismo afrontarlas con una autoestima saludable que con una autoestima hecha polvo. Por ejemplo, afrontar una ruptura con una autoestima destruida puede multiplicar el drama por mil, con pensamientos como «nadie me va a querer nunca», «no he estado a la altura», «¿cómo voy a vivir sola?», «me agobio», «tía pues hazte Tinder», etcétera. Una sana autoestima no te protege

del dolor, no te voy a engañar, pero te ayuda a reconstruirte cuando tus ilusiones se han hecho añicos. Y, la verdad, se lleva mejor.

Por lo pronto, vamos a empezar simplificando toda esta maraña que se ha creado alrededor de algo tan simple pero tan superimportante como es, a modo de definición campesana (como el mérito), **el amor que sientes hacia ti misma**. Así que la primera pregunta que surge es: ¿te tratas con amor, querida, o te has convertido en tu peor enemiga? Piénsalo unos minutos antes de seguir.

Vamos.

 «Pero, Malospelos, ¿cómo puedo saber si mi autoestima está dañada?»

Pues a ver, cuando nuestra autoestima no está en su mejor momento, se nos clava esa sensación de no ser suficiente, de que los demás son mejores que yo y por eso llevan esa vida tan maravillosa que a mí me encantaría tener. No voy a perder el tiempo en decirte que la vida que imaginas de los demás puede tener de auténtica lo mismo que yo de astronauta, pero sí voy a decirte una verdad evidente que tienes que grabarte a fuego: todas nacemos con la misma capacidad. Entiende esto: todas tenemos el mismo valor por el hecho de ser seres humanos. Nadie es más que tú, y tampoco menos. Hay personas que tienen talento para unas determinadas habilidades, y tú lo tendrás para otras. Pero esto no es un drama, ni algo que te haga valer menos. Me atrevo a decir que ni siquiera es algo que te limita. Se entenderá mejor con un ejemplo.

Verás, te confieso que yo visto fatal. Tengo cero unidades de capacidad para combinar colores y hace tiempo sentía que no tenía estilo. Durante muchos años, por ésta y otras razones, pensé que era un patito feo y que tenía que compensarlo con belleza interior. Lo asumí. Así que leía libros sin parar y nutría mi mente con artes varias, pero rechazaba en-

cargarme de mi estilo o mostrarme coqueta, pensaba que eso no era para mí, pero que sí lo era para otras chicas que vestían a la última, bien de estilo. Por supuesto, elegía como pareja a chicos que incluso eran un poco capullos, porque no me sentía a la altura (aprovecho para mandar un saludo a mis ex).

Hasta que entendí e interioricé esto que te estoy contando, **que otras personas tengan habilidades que las hagan brillar, no significa que yo no las tenga o que no pueda adquirirlas.** En este caso, también tuve que romper una creencia que estaba instalada en lo más profundo de mí, pero que no identifiqué hasta que fui a terapia: el hecho de que me preocupe por mi imagen, además de por mi mundo interior, no me hace superficial ni tira mi sabiduría por la borda. Tratar de mejorar algo de mí no es rechazarme ni autosabotear mi autoestima, es tomar conciencia.

Me cansé de vestir de negro para no destacar y de rechazar mi cuerpo por no cumplir con los estándares de belleza que la sociedad nos marca. Sabía que no podía sola, así que pedí ayuda contratando los servicios de una asesora de imagen que me enseñó que puedo vestir con lentejuelas hasta para ir a por el pan, pero con criterio. De calidad, hermanas. A veces sigo sus consejos, otras veces, no tanto (je, je). Pedir ayuda para mejorar partes de ti significa que tienes recursos para cuidarte, y eso es reconfortante para tu autoconfianza. Evidentemente, no voy a ser una Carolina Herrera de la vida (al menos a corto plazo), pero sí puedo aprender a elegir un estilo que a mí me transmita seguridad y que me ayude a sentirme mejor con la persona que veo en el espejo. Habrá cosas que no pueda cambiar, y tendremos que aprender a amar esas partes de nosotras, pero, si necesitas encontrarte con un cambio, adelante.

Y así con todo. Y perdóname por poner un ejemplo que *a priori* parezca tan trivial, pero creo que es bastante visual y,

bueno, al fin y al cabo, autoestima también es reconocer tu historia y salir de donde no te sientes bien.

Una autoestima dañada afecta a tus objetivos, a tu capacidad para soñar y proyectarte en un futuro. ¿No has sentido esa pereza que te paraliza, y caes en el *no hacer nada*? ¿O quizás eres más de *hacer-hacer-hacer sin parar*? En mi caso, lo mismo vestía con harapos, que me gastaba un dineral (que no tenía) en Zara. Y es que es curioso cómo cuando en nuestra mente se instala la idea de «**no soy suficiente**», nuestra vida entera gira en torno a esa idea prácticamente sin que nos demos cuenta. Quizás incluso te compares con otras personas que sí han conseguido ese objetivo y sientas que son mejores que tú. Que eso no es para ti.

Cuando tenemos una autoestima dañada puede que sí seas capaz de identificar aquello que te hace feliz en la vida, pero que no te atrevas a dar el paso de ir a por ello. O puede que te decidas y vayas, pero al 50 por ciento de tu capacidad. Es decir, es como que no quiero poner todo de mi parte en conseguir mi meta porque algo dentro de mí me dice que no soy merecedora, y prefiero fracasar por haberme esforzado poquito antes que hacerlo después de haber puesto toda la carne (o el brócoli) en el asador, y confirmarme así a mí misma que no soy válida, por mucho que me esfuerce. Por ejemplo, puedes plantearte unas oposiciones, pero después de apuntarte a la academia los libros se quedan cogiendo polvo en la estantería. O decidir aprender inglés, pero vas a clase una vez al mes, sin practicar. O pensar en cambiar de trabajo porque no soportas más a tu jefe, pero ni siquiera actualizas el currículum. O desear tener una relación estable, pero invertir tu tiempo y tu esfuerzo con parejas inmaduras. Es como una forma de decirte «eso no es para mí, y por eso no me sale», o «eso tan fantástico a mí no me pasa porque no estoy a la altura».

Olvidarte de ti y descuidarte. Eso sí que es un reflejo de una autoestima dañada. Hablarte mal, exigirte un nivel de perfec-

cionismo irreal y que, además, no le pedirías a nadie. No cuidar tu cuerpo, que es tu templo, basar tu alimentación en comidas poco nutritivas, no hacer deporte, no cuidar tu salud mental, no ir al fisio cuando llevas meses con ese dolor de espalda. Estamos acostumbradas a que nos digan que autoestima es hablarte bonito, pero es mucho más que eso, es mover tu cuerpo para mantenerlo sano a pesar de que hay días que sólo te apetece estar en el sofá (no hablo de ser maratoniana, hablo de al menos salir a pasear una horita o asistir a clase de yoga, por poner ejemplos). Una sana autoestima es tener compromiso contigo misma, respetarte y encargarte de tu bienestar. Atiende aquí: no cuidarte es tratarte mal, y tratarte mal es conseguir que probablemente tu vida deje de gustarte, que tú no te gustes. Es un círculo vicioso que te atrapa cuando menos te lo esperas.

👉 «Entonces, ¿no tengo pareja porque mi autoestima es un desastre?»

He aquí el famoso «si no te quieres a ti misma, nadie podrá quererte». Bueno, pues tampoco es eso, cari. De hecho, yo te quiero 😊. Otra cosa es lo que tú hagas con ese amor. Voy a explicarte cómo va esto, porque tiene trampa.

**Cuando nuestra autoestima flaquea puede que aflore el miedo a la soledad**, y digo miedo por no decir pánico, que es lo que veo en muchas mujeres que vienen a consulta. Por ejemplo, el clásico miedo a que llegue el fin de semana y no tener planes, o necesitar estar en contacto con el móvil todo el tiempo. Sería interesante que te planteases qué pasa cuando estás a solas, si te machacas o si eres tu mejor amiga. Plantéate si puedes pasar un día en casa, de relax, y disfrutarlo. O si organizas planes para ti misma, como ir al cine o al teatro, una cena especial libre de móvil en casa, viajar, ir a algún restaurante... Sin depender de que alguien te acompañe, sólo por disfrutar del tiempo contigo misma. Una autoestima dañada puede hacerte creer que pasar tiempo en

soledad es un fracaso, que nadie te quiere y que por eso estás sola. Puede que te sientas avergonzada, incluso, de ir a tomar un café sola. Sé que esa falta de confianza en ti misma y avergonzarte, quizás, de que otras personas te vean sola y hagan juicios negativos sobre ti (ésta es tu sensación, no tiene por qué ser la realidad), puede ser muy doloroso para ti, por eso más adelante hablaremos de la soledad con mucho cariño para, simplemente, aportar otro punto de vista. A menudo, relacionamos soledad con falta de amor. Esto alimenta que nos mantengamos en relaciones tóxicas, porque al menos no estamos solas, o que siempre tengamos muchos planes aunque sean con personas que ni fu ni fa. Todo, menos estar a solas contigo y con tus pensamientos. Esto tiene sentido para tu cerebro, porque, claro, si soy mi peor enemiga y me trato regulín, ¿cómo voy a querer estar a solas conmigo? 🤔

Pero ¿sabes qué? Que obligarte a ir a ese plan de mojitos en la playa con amigas con las que a lo mejor antes conectabas, pero que ya hace tiempo que sientes que sus temas de conversación no te interesan, que sus bromas ya no te hacen gracia y que, por lo que sea, no terminas de encajar, no es el plan ideal para atender tu soledad. **Porque cuando estás con personas con las que no conectas emocionalmente, al llegar a casa te sientes aún más vacía.** Por supuesto, vamos a necesitar relacionarnos con los demás, pero una mala relación con la soledad puede llevarnos a situaciones que nos hagan más daño.

Y con esto vamos a otro concepto estrella y manoseado por doquier: la **dependencia emocional**. 🤖 🤖 🤖 Seré breve: dependencia emocional es cuando te quedas en una relación que no te hace feliz por miedo a perder a esa persona (como si las personas tuviésemos dueño).

La dependencia emocional hace que conviertas a la otra persona en el centro de tu vida y, de repente, tu vida propia y

tus emociones te parecen un poquito menos importantes, hasta que terminas perdida. No hace falta que te diga que dependencia emocional es quedarte al lado de una persona que te da «la vida mártir», porque eso es muy evidente, pero te voy a comentar que también es dependencia emocional cuando te quedas al lado de alguien esperando que cambie y que se convierta en la persona que tú quieres que sea. Y poco se habla de cuando la persona dependiente increpa a su pareja de rostro impávido a diario para que cambie, reventando su autoestima con frases tipo «el marido de mi hermana sí que es detallista y no tú», o «deja de jugar a la Play y cómprate como un adulto». Y es que la dependencia emocional es muy dolorosa en todos los sentidos porque puede convertirte en víctima y verdugo a la vez 😞.

Fruto de esa dependencia emocional combinada con baja autoestima, aparecen los celos... ¡Ja! Aquí quiero contarte que no son lo mismo los celos infundados (irracionales) que los celos normales (cuando tu pareja tontea con otra en tu cara). Aquí hablaré de los infundados, para no liarnos, aunque más adelante dedicaré un capítulo sólo para este dramón. **Los celos son una emoción** y, por si no lo sabes, las emociones no son ni positivas ni negativas, son todas igual de válidas porque cumplen una función en nuestra supervivencia, digamos. Eso sí, dentro de las emociones, los celos son una emoción compleja porque mezclan varias emociones básicas y secundarias, como ira, miedo, tristeza... En fin, un frito variado que, si tu autoestima está dañada, se te atragantará con mayor facilidad y, claro, esto tiene sentido, porque si mi **autoconcepto** (la imagen que tengo de mí) es una porquería, entonces también pienso que todas las personas que se acercan a mi pareja son mejores que yo, y tengo miedo de que mi pareja lo descubra al conocer a otra y, finalmente, me deje por no ser tan buena como él pensaba. Tachááán. Y ahora, se abre paso la ansiedad con sus

pensamientos catastrofistas, que tú te crearás a pies juntillas. Esas vocecitas que te dicen que su compañera de trabajo intenta ligar con él, que seguro que tiene seguidoras en Instagram que lo pretenden con intereses románticos, que si no te contesta al mensaje al minuto es porque está con su ex, o que Elena, la vecina del quinto, siempre saca al perro a la misma hora que él sale de trabajar, y por algo será, obviamente. Como esos pensamientos, puedes tener miles. De hecho, podemos llegar a obsesionarnos con esta idea, o con alguna persona concreta, y comportarnos de forma «complicada» (espíar redes sociales, revisar móviles a escondidas, hablarle de forma agresiva...). Personalmente, creo que es un tema muy peligroso con el que podemos perder el norte; más que una bandera roja o *red flag* es una bandera pirata con calavera incluida.

El miedo, el maldito miedo, también puede llevarnos a no atrevernos a empezar relaciones o conocer nuevas personas, aun cuando ese sea tu deseo. Es como si muy dentro de mí sintiera que no soy lo suficientemente buena y que, además, no soy capaz de reconocer en mí misma las capacidades que tengo para gestionar mis emociones (o puede que aún no hayas aprendido a hacerlo, pero recuerda que las habilidades se entrenan, y para eso estamos aquí). Así que, como temo no hacerlo bien porque no confío en mí, prefiero no meterme en relaciones o, «casualmente», elegir parejas que no están dispuestas a ir más allá, y enredarme de forma inconsciente en relaciones tormentosas sin sentido que siempre acaban mal. Ese mismo miedo es el que puede llevarte al aislamiento, que no es lo mismo que tener una relación sana con la soledad, ya que éste no nace desde el amor, sino desde el miedo a no gustar. Puedes preferir no conocer a nadie nuevo, o cuando lo haces no te comportas de forma natural, sino que intentas adaptarte a la otra persona, ser complaciente...

Quizás crees que eres empática, cuando la realidad es que no sabes poner **límites** en tus relaciones. Así que éste es un buen momento para preguntarte: ¿sabes decir que no? A veces tenemos tanto miedo al rechazo que nos volcamos en agradar a la otra persona, aunque eso suponga olvidarnos de nosotras. Y así, con el tiempo, te desconectas, te fabricas la idea de que los demás te quieren por lo que les das, y no por lo que eres. Y te esfuerzas sobremanera por demostrar que mereces amor. Lo sé. Lo he vivido. ¿Y sabes un secreto? **No tienes que seguir esforzándote por demostrar que mereces amor, porque con que tú lo sepas, es suficiente.**

Pero basta de teorías y vayamos a la práctica. Podría estar un año entero describiendo el poder que la autoestima tiene en tu vida y todas las áreas a las que afecta, así que para no ser pesada y poder entrar en una materia un poco más práctica, te haré un resumen.

Tu autoestima se refleja en todos los ámbitos de tu vida, peeeeero tienes que tener en cuenta algo de lo que tampoco se habla mucho, y es que la autoestima fluctúa, no es estable cada día, ni tampoco para cada área (puedo tener autoestima fuerte en el área laboral y, en las relaciones, ser un cuadro, por ejemplo). Por eso, siempre repito que tenemos que entenderla como un camino, y no como una meta. Puedes tener una autoestima saludable y, después de vivir experiencias duras, como una relación de pareja tóxica o una situación profesional complicada, terminar con la autoestima hecha añicos. Eso sí, recuerda una vez más que la autoestima fluctúa (bis), no tienes por qué quedarte ahí estancada y muerta del asco en el fondo del pozo, ni tampoco esperar estar todos los días de tu vida en la cresta de la ola 🌊, porque ni lo uno ni lo otro forman parte de una autoestima realista. Para resolver dudas y acompañarte en el camino, hoy seré tu *personal autoestima assistant* (idiomas, querida).

Tu autoestima depende un poquito de ti, y otro poquito de lo que has vivido. Por eso, reconocer e integrar tu historia es imprescindible para entenderte a ti misma, para comprenderte y, ¿quién sabe? Lo mismo cuando termines este libro te caes tan bien que decides ser tu mejor amiga ♥.

Ahora que sabes identificar algunas cositas clave que tienen mucho peso en tu autoestima, empieza tu parte del trabajo, no esperarás que lo haga todo yo... Sería genial si tuvieras una libretita mientras lees este libro, para hacer algunas anotaciones extra de lo que resulte importante para ti y también para los ejercicios que te voy a proponer. No te imaginas lo potente que puede ser la escritura terapéutica hasta que no te lanzas.

Como sabes, esto es un camino, y el primer paso es saber desde dónde partimos y adónde queremos llegar. Decía el filósofo romano Séneca que «ningún viento es favorable para el que no sabe a qué puerto va» (del latín *ignoranti quem portum petat, nullus suus ventus est*). Quizás por eso nos sorprendemos dando palos de ciega cuando se trata de amor propio: demasiada confusión, sin punto de inicio reconocido y sin un destino claro... Navegamos a la deriva, grumete, y eso nos condena al naufragio. Es hora de encontrar tu puerto.

Para ello, te propongo la actividad «**Puerto de salida**». ¿Puedes identificar aquellos momentos de tu día a día en los que tu autoestima se muestra dañada? Si te cuesta trabajo, podrías poner todo aquello que te disgusta de tu vida y que te gustaría cambiar, porque seguro que está muy vinculado a una autoestima dañada, por ejemplo:

- Me gustaría ser capaz de viajar sola, pero mi autoestima me dice que...

- Me gustaría dejar de hacer horas extra en el trabajo, pero mi autoestima me dice que...
- Me gustaría no sentirme utilizada en mis relaciones, pero mi autoestima me dice que...

Y para seguir, vamos con el «**Puerto de llegada**»: ¿Cómo sería tu vida con una sana autoestima? ¡Ojo! Necesito que seas muy pero que muy concreta: ¿cómo serían tus relaciones? ¿Cómo sería tu trabajo? ¿Cómo te sentirías contigo misma? ¿Qué ropa llevarías? ¿Qué harías en tu tiempo libre? ¿Qué personas estarían en tu vida? ¿Qué notarían los demás diferente en ti?... Sé que es difícil imaginarlo, pero estoy segura de que te saldrá genial. Describe tu vida tal cual está, pero incorporando una sana autoestima. Te dejo un ejemplo, pero es sólo una idea. Sólo tú sabes qué vida quieres llevar y qué te hace sentir bien. Permítete soñar y tómate tu tiempo disfrutando del proceso.

Por ejemplo: «No tendría la necesidad de estar hasta las tantas con el móvil, así que me levantaría quince minutos antes para no sentir que voy con prisas, me pondría la ropa que he preparado el día anterior y me sentiría cómoda con ella, me gustaría la imagen que me devuelve el espejo y me sentiría segura, no tendría que hacer tres cambios de *look* antes de irme y, con el tiempo que ahorro, haría una meditación para empezar el día y me tomaría un café rico antes de entrar en la oficina. Por supuesto, no saldría de casa sin hacer la cama, para que al volver el ambiente fuese agradable...».