



**NI ARROGANCIA
NI PERFECCIÓN**

AUTOESTIMA

**Por Hugo Hernández | Psicólogo experto
en Atracción Interpersonal**

QUÉ NO ES LA AUTOESTIMA

La autoestima no es arrogancia

Mucha gente confunde autoestima con arrogancia o narcisismo. En realidad, son casi lo contrario.

Las personas arrogantes inflan su imagen para ocultar inseguridad; su valía se basa en compararse y “ser más que” otros (Miller & Campbell, 2008). La autoestima saludable no necesita competir: consiste en sentir que tu valor no depende de la comparación.

La autoestima no es perfección

Otro mito es que “para tener autoestima hay que ser perfecto”. Esto es como esperar a estar en forma para ir al gimnasio: si no aprendes a aceptarte ahora, nunca llegarás al punto en que puedas quererte.

Si entrenas a tu cerebro para enfocarse siempre en lo que te falta, da igual lo que consigas en el futuro, siempre sentirás que careces de algo. Si entrenas a tu cerebro a utilizar el sentimiento de insuficiencia como fuente de motivación, solo te esforzarás por aquello que te hace sentir inadecuado.

Las investigaciones en motivación autodeterminada (Deci & Ryan, 2000) y autocompasión (Neff, 2003) muestran que la autoestima no surge después de lograr algo, sino que es la base que te permite esforzarte con constancia y bienestar.



QUÉ ES REALMENTE LA AUTOESTIMA



Imagina que tienes un hijo.

¿Lo querrías menos si estuviera gordito, si cobrara poco, o si no ligara tanto?

¿Lo querrías más por tener un físico espectacular, un trabajo de ensueño o una pareja perfecta?

No, ¿verdad?

Tú quieres a tu hijo porque es tu hijo, no por sus logros ni fracasos. Por supuesto que deseas lo mejor para él, que esté sano, que tenga relaciones satisfactorias, que encuentre un trabajo que le apasione, pero tu amor no depende de eso: es incondicional.

Ese amor incondicional, pero dirigido hacia uno mismo, es la autoestima.

Es sentir que eres suficiente y digno de amor aquí y ahora, no cuando consigas pareja, facturar más o un físico ideal. La investigación (Neff, 2003; Deci & Ryan, 2000) respalda que esta base de aceptación es la que permite desarrollar cambios reales y sostenibles.

Y, por supuesto, puedes (y debes) seguir trabajando en ti: mejorar tus relaciones, cuidar tu salud o aspirar a un mejor empleo... pero no para "llegar a ser suficiente", sino para mejorar tu calidad de vida.

Ya eres suficiente, solo que quizá no sepas verlo todavía.

Cómo afecta la autoestima a nuestras relaciones

Sensación de inferioridad → Estrategias disfuncionales

Cuando la autoestima es baja, ves a las personas que te atraen fuera de tu liga. Eres capaz de ver las virtudes y atractivos de la otra persona (por algo te gusta), pero fallas a la hora de ver los tuyos propios. Tienes la sensación de que pides mucho para lo poco que ofreces.

Esto sienta las bases para una relación asimétrica, donde eres tú quien se tiene que esforzar por gustar a la otra persona. Cuando sientes que eres "menos" que la persona que te gusta, es muy frecuente que adoptes alguna de estas tres estrategias para intentar compensarlo:

1. INSISTENCIA: te arrastras, vas detrás e insistes constantemente, esperando pillarle con la guardia baja y que te conceda una cita.

¿El resultado? Sentirás que no le has gustado a la otra persona, solo le has aburrido tanto que te ha dado lo que pedías.

2. ENGAÑO: te inventas un personaje y utilizas “técnicas de seducción” para mostrar un alter ego supuestamente más atractivo que tu yo real.

¿El resultado? Sentirás que no puedes gustar por lo eres realmente y que debes transformarte para lograrlo.

3. SOBRECOMPENSACIÓN: te esfuerzas en exceso por agradar, eres demasiado generoso, dices a todo que sí y toleras todo tipo de desplantes con tal de gustar.

¿El resultado? Sentirás que la otra persona te utiliza o que le resultas conveniente, pero nunca sentirás que le atraes de verdad.

El problema es que estas estrategias parten de la sensación de insuficiencia y erosionan todavía más la autoestima, creando un círculo vicioso (Murray et al., 2000).

Evitar pérdidas > Buscar ganancias

Las personas con baja autoestima están más motivadas por evitar pérdidas que por obtener ganancias. En el terreno de la seducción eso significa que hay más motivación por evitar el rechazo que por intentarlo, a ver si sale bien.

De hecho, las investigaciones muestran que **las personas con baja autoestima tienden a subestimar la opinión positiva que otros tienen de ellas** (Murray, Holmes & Griffin, 2000). Esto funciona como un mecanismo de defensa: si creo que no gusto, no tomo la iniciativa y así me protejo de un posible rechazo.

Pero esta ausencia de acción, motivada por el miedo, es precisamente la que provoca carencias importantes en la vida afectivo-sexual de las personas con baja autoestima.

Se crea un círculo de inacción → falta de experiencias → refuerzo de la creencia de "no valgo" o "no soy atractivo".

La autoestima como “tráiler”

Nos atraen más las personas con autoestima. Y lo cierto es que es relativamente fácil percibirla: lenguaje corporal, seguridad, honestidad... En la práctica, la autoestima funciona como el tráiler de una película.

Nuestro tiempo y energía son finitos. Igual que un tráiler te da pistas de si merece la pena ver una película, la autoestima de la otra persona actúa como un atajo mental que nos ayuda a decidir si invertir tiempo en conocerla.

La autoestima es una señal profundamente atractiva porque comunica estabilidad emocional, autenticidad y capacidad de cuidar del vínculo (Zeigler-Hill, 2011).



Cómo se trabaja la autoestima

La autoestima no es un trofeo que se gana al alcanzar metas, sino un proceso activo que se construye día a día. La evidencia científica muestra varias estrategias eficaces para fortalecerla:

1 Identificar y cuestionar pensamientos automáticos

Qué es: Las personas con baja autoestima suelen tener "autodiálogos" negativos ("no valgo", "seguro fallo").

Cómo se hace: Usar técnicas de reestructuración cognitiva: anotar el pensamiento → buscar evidencias a favor/en contra → formular un pensamiento alternativo más realista.

Evidencia: La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es uno de los tratamientos más efectivos para mejorar la autoestima.

2 Exposición gradual a situaciones sociales

Qué es: Evitar retos sociales mantiene el ciclo de inseguridad.

Cómo se hace: Diseñar un plan progresivo para exponerse a situaciones que generan nervios (p. ej., iniciar conversaciones breves) mientras se entrenan distintas habilidades sociales.

Evidencia: La exposición progresiva estructurada reduce ansiedad y aumenta la percepción de autoeficacia

3 Reconstruir la identidad y valores

Qué es: Pasar de “quiero gustar” a “quiero actuar según mis valores”.

Cómo se hace: Ejercicios de clarificación de valores: escribir lo que realmente importa y comprometerse con acciones coherentes.

Evidencia: Actuar alineado con valores aumenta autoestima más estable que la basada en aprobación externa.





LLEVA TU AUTOESTIMA AL SIGUIENTE NIVEL

La autoestima no se enseña, se practica.

Cada vez que eliges tratarte con respeto, defender tus límites o hablarte con amabilidad, estás entrenando a tu cerebro para dejar de buscar aprobación y empezar a construir seguridad interna.

La verdadera autoestima no nace de que todo te salga bien, sino de saber que puedes sostenerte incluso cuando las cosas no salen como esperas.

Si esta guía te ha ayudado y te gustaría llevar tu autoestima al siguiente nivel, rellena este formulario y te explico cómo puedo ayudarte a tomar las riendas de tus relaciones.

 **Formulario Authenticity**



Hugo Hernández

Psicólogo experto en Atracción Interpersonal
Creador de El Método Authenticity

➡ **Instagram:** @hugo_atraccioninterpersonal

🌐 **Web:** atraccioninterpersonal.com

📖 **Libro:** El Método Authenticity – El único método científico para dominar el arte de la seducción.



Atracción Interpersonal