

# CURSO SANANDO MI INTERIOR

## (segunda parte)

---



5 NOVIEMBRE 2025

---

Creado por: Dr. Alejandro Zamarripa Escobar



---

## **Autoestima sólida: construir desde mi valor, no desde la herida**

La autoestima no es un rasgo innato ni un privilegio de unos pocos: es una construcción emocional que se moldea desde la infancia y puede ser transformada a lo largo de la vida. Muchas personas creen que tener autoestima es “sentirse bien” consigo mismas, pero en realidad va mucho más allá: implica la capacidad de reconocerse con dignidad, valor y respeto, incluso en medio de la imperfección o el error. Según Nathaniel Branden, pionero en el estudio de la autoestima, esta se compone de dos pilares esenciales: el sentimiento de competencia personal y el de valía personal. Ambas dimensiones pueden verse profundamente alteradas por heridas tempranas, entornos invalidantes o historias de vida donde el amor propio fue condicionado.

Cuando la autoestima está construida desde la herida, se vuelve frágil, demandante y dependiente del juicio externo. En cambio, cuando se edifica desde la conciencia y el valor interno, se convierte en una base sólida para tomar decisiones, poner límites, sostener relaciones sanas y vivir desde la autenticidad. Este tema busca llevar a los participantes a un encuentro profundo con su autoimagen, sus creencias limitantes y sus hábitos de autodiálogo, para poder reconfigurar su relación consigo mismos. No se trata de inflarse el ego ni de “sentirse superior”, sino de recuperar el derecho a valorarse, sin culpa ni vergüenza, como un acto de justicia interior.

---

### **1: Autoestima adquirida vs autoestima construida**

La autoestima adquirida es aquella que se internaliza durante la infancia y adolescencia a través de la mirada, el trato y las expectativas de los otros significativos (padres, maestros, cuidadores). Es pasiva, porque el niño absorbe lo que el entorno le refleja: si fue amado, validado y respetado, es probable que su autoestima adquirida sea positiva; si fue criticado, exigido o ignorado, incorporará un autoconcepto negativo. Esta forma de autoestima no es elegida, sino aprendida, y suele volverse el “punto de partida” emocional de muchas personas en la vida adulta. Es por eso que muchos adultos siguen cargando con voces internas que no les pertenecen, pero que determinan su forma de evaluarse.

---

En cambio, la autoestima construida es el resultado de un proceso consciente, activo y sostenido de autoconocimiento, autocuidado y autoreconocimiento. Implica cuestionar las ideas heredadas, sanar las heridas emocionales y elegir, día a día, tratarse con dignidad. Construir autoestima requiere desaprender patrones de desvalorización y aprender nuevas formas de estar en relación con uno mismo. Como señala Brené Brown, “la autenticidad es una práctica diaria de dejar de lado quién creemos que debemos ser y abrazar quiénes somos”. Esta construcción es progresiva, pero libera profundamente.

La transición entre una autoestima adquirida herida y una autoestima construida saludable no es lineal. Muchas veces, implica crisis, cuestionamientos e incomodidades. Pero es también un camino de reconexión con la esencia. Implica pasar de vivir como quien busca constantemente aprobación, a vivir como quien se aprueba a sí mismo sin depender del reflejo de los demás. La autoestima sólida no se edifica con frases positivas vacías, sino con acciones congruentes, límites sanos, autoempatía y reconocimiento profundo del propio valor.

---

## **2: Creencias limitantes sobre mi valor**

Las creencias limitantes son ideas arraigadas que actúan como filtros desde los cuales interpretamos nuestra realidad, y cuando estas creencias están ligadas al propio valor, pueden volverse profundamente destructivas. Algunas frases como “no soy suficiente”, “tengo que ser perfecto para ser amado”, “mi valor depende de lo que los demás piensen de mí” o “si fallo, decepciono y pierdo mi valor” son ejemplos comunes que muchos cargan sin cuestionar. Estas creencias suelen instalarse en momentos de vulnerabilidad emocional y se perpetúan con cada experiencia que las confirma.

Estas ideas no surgen por casualidad: tienen raíz en experiencias emocionales significativas, como el rechazo, la humillación, el abandono o la sobreexigencia. El problema es que, con el tiempo, estas creencias dejan de percibirse como pensamientos y se vuelven verdades internas, invisibles pero influyentes. Como dice Louise Hay, “nuestras creencias forman nuestras experiencias”. Por eso, una parte crucial del fortalecimiento de la autoestima implica identificar, desafiar y transformar estas creencias limitantes que minan el valor personal desde dentro.

---

La técnica de reestructuración cognitiva, utilizada en la terapia cognitivo-conductual, propone cuestionar estas creencias con evidencia real, formulando nuevas ideas que sean más funcionales y compasivas. Por ejemplo, cambiar “si no soy perfecto, no valgo” por “mi valor no depende de la perfección, sino de mi autenticidad y compromiso con mi crecimiento”. Este cambio no es automático, pero con práctica, puede generar un nuevo terreno emocional donde la autoestima no florece por aprobación externa, sino por convicción interna.

---

### **3: Cómo me autoevalúo y me trato**

El modo en que una persona se habla a sí misma, se corrige, se felicita o se juzga revela el nivel de amor propio y autoestima que tiene. El autodiálogo es una herramienta poderosa que puede ser fuente de nutrición emocional o de daño continuo. Muchas personas, incluso exitosas, se tratan con dureza, crítica y desprecio, porque aprendieron a motivarse desde la autoexigencia o porque repiten los mismos tonos y palabras que escucharon de figuras autoritarias durante la infancia. Como advierte Kristin Neff, experta en autocompasión, “muchas personas son más crueles consigo mismas que con cualquier otra persona”.

El problema de esta forma de autodiálogo es que perpetúa un estado interno de amenaza y desvalorización constante, afectando no solo la autoestima sino también la salud mental y física. Estudios en neurociencia han demostrado que el lenguaje interno negativo activa el sistema límbico, generando estrés, ansiedad e incluso reacciones inflamatorias. En contraste, el lenguaje compasivo activa el sistema parasimpático, asociado con la calma, la seguridad y el bienestar. Tratarse con amabilidad no es debilidad: es un acto de madurez emocional.

Reconocer cómo nos evaluamos implica observar con honestidad nuestras autoexigencias, nuestros juicios internos, y comenzar a sustituirlos por una narrativa más empática. En lugar de preguntarse “¿qué hice mal otra vez?”, aprender a preguntarse “¿qué necesito comprender de mí en esta situación?”. En lugar de repetirse “nunca lo logro”, elegir “esta vez fue difícil, pero sigo avanzando”. Este cambio de lenguaje es un acto de sanación profunda que transforma la relación con uno mismo desde la raíz.

---

#### **4: Comparación, autoexigencia y perfeccionismo**

La comparación constante con los demás es una de las formas más insidiosas de autoagresión moderna. En la era de las redes sociales, donde la vida se muestra en su versión más editada, muchas personas sienten que nunca son lo suficientemente buenas, bellas, exitosas o inteligentes. Esta comparación alimenta una narrativa interna de insuficiencia crónica, que desemboca en perfeccionismo y autoexigencia. Según el psicólogo Paul Hewitt, el perfeccionismo mal adaptativo está ligado a altos niveles de ansiedad, depresión y baja autoestima.

El perfeccionismo no es sinónimo de excelencia, sino de miedo. Miedo a fallar, a decepcionar, a no ser amado si no se cumple con un estándar inalcanzable. Esta forma de autoexigencia no permite disfrutar del proceso ni del logro: solo genera insatisfacción constante. Además, conduce a una autoimagen distorsionada, donde el valor personal se mide exclusivamente por el rendimiento. Como indica Brené Brown, “el perfeccionismo es un escudo de veinte toneladas que creemos que nos protegerá, cuando en realidad nos impide volar”.

Romper con el ciclo de comparación y perfeccionismo implica redefinir el éxito y el valor personal desde una óptica interna. Significa preguntarse: ¿quién soy más allá de mis logros? ¿qué valoro en mí que no depende de resultados? La autoestima sólida no se construye desde la comparación externa, sino desde la aceptación de la propia singularidad. Cada persona tiene un ritmo, una historia y un proceso único. Honrar eso es un acto de amor y valentía.

---

#### **5: Reconocer mis fortalezas**

Reconocer las propias fortalezas no es un acto de vanidad, sino un ejercicio de autoconciencia que fortalece la identidad y la autoestima. Muchas personas se centran en sus defectos o limitaciones porque crecieron en entornos donde se premiaba la humildad mal entendida o se castigaba el brillo personal. Así, se vuelven expertas en verse desde la carencia, pero torpes para reconocer sus capacidades. Este desequilibrio



---

impide construir una autoestima saludable, pues quien no reconoce sus fortalezas, se sabotea a sí mismo en cada intento de crecer o afirmarse en la vida.

Martin Seligman, padre de la psicología positiva, subraya que identificar y usar las fortalezas personales está directamente asociado con mayores niveles de bienestar, motivación y sentido de vida. Sin embargo, muchas veces esas fortalezas están dormidas, negadas o minimizadas por las narrativas internas de la herida. Por eso, es importante hacer un trabajo intencional para observarnos desde una mirada apreciativa: ¿qué recursos he desarrollado?, ¿qué me ha hecho fuerte?, ¿qué valores definen mi forma de actuar? Reconocer no es inflar el ego, es habitar con conciencia nuestras virtudes.

Al desarrollar una lista escrita de nuestras fortalezas, virtudes, aprendizajes y capacidades, activamos nuevas rutas neuronales que contrarrestan los viejos caminos del juicio y la desvalorización. Este ejercicio, repetido a lo largo del tiempo, fortalece el sistema de creencias positivas sobre uno mismo y nutre una imagen más justa, humana y digna. Reconocer las fortalezas no significa negar las áreas de mejora, sino equilibrar la mirada interna para no vivir siempre bajo la lupa del defecto.

---

## **6: El autoconcepto realista y amoroso**

El autoconcepto es la idea que tenemos de nosotros mismos: cómo nos definimos, cómo nos percibimos y qué historia nos contamos sobre quiénes somos. Cuando el autoconcepto está contaminado por heridas del pasado, suele ser duro, fragmentado y negativo. Nos definimos por nuestros errores, por lo que nos dijeron que éramos, o por lo que no logramos. En cambio, un autoconcepto saludable es aquel que integra tanto las luces como las sombras, y que está construido desde la comprensión, no desde el juicio. Es realista porque acepta la verdad de nuestra historia, y es amoroso porque abraza esa verdad sin condena.

Según Carl Rogers, uno de los padres de la psicología humanista, el crecimiento personal solo es posible cuando el autoconcepto real se acerca al autoconcepto ideal, y esto se logra a través de la aceptación incondicional. Es decir, no se trata de construir una imagen perfecta de mí mismo, sino una imagen verdadera y compasiva. Un adulto emocionalmente maduro es capaz de decir: “Tengo heridas, tengo defectos, pero

---

también tengo luz, capacidades, valor. No soy mi pasado. Estoy en camino". Ese equilibrio genera libertad y paz interior.

Cultivar un autoconcepto realista y amoroso implica soltar etiquetas que ya no nos representan. Dejar de decir "soy débil" cuando en realidad fui vulnerable, o "soy un fracaso" cuando lo que viví fue una experiencia difícil. Cambiar estas narrativas internas requiere conciencia, pero también compasión. Solo desde el amor hacia uno mismo es posible construir una imagen interna que sostenga, que contenga y que impulse hacia una vida más auténtica y libre.

---

## **7: Celebrar mis logros sin vergüenza**

Muchas personas sienten incomodidad o vergüenza al hablar de sus logros, como si hacer visible lo alcanzado fuera un acto de egolatría. Esta vergüenza tiene raíces culturales, familiares y emocionales: tal vez nos enseñaron a no "presumir", a minimizar nuestros éxitos para no incomodar a otros o para "no creérmola demasiado". Sin embargo, celebrar lo logrado no es un acto de soberbia, sino de gratitud y afirmación personal. Reconocer lo que hemos superado, construido y logrado es vital para fortalecer la autoestima y continuar creciendo.

Cuando no celebramos nuestros avances, corremos el riesgo de vivir en una eterna sensación de "no hacer suficiente". El sistema dopaminérgico de nuestro cerebro necesita pequeños reconocimientos para mantenerse motivado. La psicología del logro afirma que validar nuestras metas cumplidas activa circuitos de bienestar, refuerza la identidad positiva y genera confianza para seguir avanzando. Celebrar no implica hacer alarde, sino permitirnos sentir orgullo sano por aquello que hemos hecho con esfuerzo, compromiso y resiliencia.

Aprender a celebrar nuestros logros puede ser una práctica revolucionaria para quienes han vivido desde la herida. Puede comenzar con algo tan simple como escribir al final del día: "hoy hice esto y me reconozco por ello". O preparar un pequeño ritual cada vez que se alcance una meta, por pequeña que sea. Este gesto simbólico envía un mensaje al inconsciente: "yo valgo, yo puedo, mi camino merece ser honrado". La autoestima se fortalece cuando aprendemos a mirarnos con respeto, pero también con celebración.

---

## Conclusión

Construir una autoestima sólida es uno de los procesos más transformadores que una persona puede emprender. No se trata de alcanzar un estado perfecto de seguridad o confianza inquebrantable, sino de aprender a sostenerse desde el valor interior, más allá de las heridas y de las voces externas. Una autoestima sana permite elegir desde la libertad, vivir desde la autenticidad y sostener relaciones más conscientes. Es el suelo firme desde el cual podemos crecer sin perder la raíz.

Este proceso implica desaprender creencias que nos limitaron, modificar el diálogo interno, reconocer nuestras fortalezas y celebrar nuestras conquistas sin culpa. No es un camino superficial, sino profundo y comprometido con el alma. Se trata de sanar la forma en que nos vemos, nos hablamos y nos tratamos, para comenzar a ser el hogar seguro que quizá no tuvimos fuera, pero que hoy podemos construir dentro. No hay sanación emocional posible sin una autoestima que nos abrace en todas nuestras versiones.

Por eso, este tema no es solo un módulo más: es un llamado a volver a ti, a reparar la imagen distorsionada que la herida dejó en tu interior, y a elegir desde hoy una nueva narrativa. Una donde no seas el reflejo de lo que te dañó, sino el autor consciente de la forma en que te reconoces. Porque solo desde ese valor interno, auténtico y amoroso, podrás vivir como mereces: desde el amor propio y la dignidad.

**FIN DE SESIÓN**