



Aprende a quererte sin exigirte

**Una guía para fortalecer tu
autoestima desde la autocompasión.**



Introducción

Vivimos en una cultura que glorifica la exigencia: productividad, perfección, logros visibles. Pero el amor propio no nace del esfuerzo, sino de la aceptación.

Esta guía te ayudará a reconocerte, tratarte con amabilidad y construir una autoestima más sana, libre de juicios y de la necesidad de hacerlo todo bien.

“No necesitas ser perfecto para merecer amor; solo necesitas ser humano.”



1. Qué es realmente la autoestima

La autoestima no es sentirse bien todo el tiempo ni pensar que todo lo haces bien.

Es reconocer tu valor, incluso en los días difíciles.

Implica tres pilares:

- Autoconocimiento: saber quién eres, con tus luces y sombras.
- Aceptación: reconocer tu historia sin juzgarte.
- Autocompasión: acompañarte con comprensión, no con dureza.

Reflexión:

“La autoestima no se impone, se cultiva con cada acto de respeto hacia ti.”



2. La trampa de la autoexigencia

Muchos confunden exigencia con disciplina.

La exigencia nace del miedo: “si no lo hago perfecto, no valgo”.

La disciplina sana nace del respeto: “lo haré porque me hace bien”.

Señales de autoexigencia:

- Te cuesta disfrutar tus logros.
- Siempre sientes que “falta algo más”.
- Te hablas con dureza cuando cometes un error.
- No descansas porque “deberías estar haciendo algo útil”.

Ejercicio:

Escribe tres frases que suelas decirte en momentos de frustración.

Luego, cámbialas por versiones más compasivas:

Pensamiento exigente

“Nunca hago nada bien.”

“Debería poder con todo.”

“Soy débil por sentirme así.”



Pensamiento amable

“Estoy aprendiendo y eso ya vale.”

“Puedo hacer lo posible, no lo imposible.”

“Sentir no me hace débil, me hace humano.”



3. La voz interna: ¿aliada o enemiga?

Tu diálogo interno tiene poder.

Lo que te dices todos los días configura tu manera de sentirte contigo mismo.

La crítica constante genera inseguridad; la comprensión refuerza tu resiliencia.

Ejercicio de observación:

Durante un día, escucha cómo te hablas mentalmente.

Cada vez que te sorprendas siendo crítico, detente y pregúntate:

“¿Le hablaría así a alguien que quiero?”

Si la respuesta es no, cambia el tono.

No se trata de ignorar tus errores, sino de hablarte con humanidad.



4. Aprender a poner límites

Quererte también significa saber decir “no”.
Sin límites, te desgastas; con ellos, te sostienes.

Ejercicio:

Piensa en una situación reciente donde dijiste “sí” queriendo decir “no”.

Anota cómo te sentiste antes y después.

Luego escribe cómo podrías haber respondido desde el respeto:

“Hoy no puedo, pero gracias por pensar en mí.”

“Prefiero hacerlo en otro momento.”

Reflexión:

“Decir no a lo que te quita paz, es decir sí a ti.”



5. Cuidarte sin culpa

El autocuidado no es egoísmo. Es responsabilidad emocional. Cuando te cuidas, no le quitas nada a nadie: te llenas para poder dar desde un lugar más sano.

Ejercicio:

Haz una lista de cinco cosas pequeñas que te nutran (leer, caminar, cocinar, reír, música).

Elige una y comprométete a hacerla hoy.

Repite mentalmente:

“Merezco tiempo para mí, incluso cuando el mundo me pide más.”



6. Construir una autoestima flexible

La autoestima sólida no significa que nunca dudes, sino que sabes reconectar contigo cuando eso pasa.

No se trata de eliminar la crítica interna, sino de equilibrarla con comprensión.

Ejercicio final:

Completa las frases:

- Me siento orgulloso(a) de mí cuando...
- Estoy aprendiendo a...
- Hoy me agradezco por...

Reflexión:

“La voz que te sostiene en silencio vale más que cualquier aplauso externo.”



Cierre

Quererte sin exigirte es un acto de liberación.

No se trata de cambiar quién eres, sino de dejar de pelear contigo.

Cada vez que eliges la amabilidad sobre la crítica, tu autoestima florece.

Si deseas profundizar en estos temas, puedo acompañarte a:

- Fortalecer tu autoconfianza y sentido de identidad.
- Aprender a poner límites sin culpa.
- Construir una relación más amable contigo mismo(a).

Agenda tu sesión online: www.crearuntiempoparati.com

Sígueme en Instagram: [@crearuntiempoparati](https://www.instagram.com/crearuntiempoparati)

