

BÁRBARA BALLESTEROS

● EBOOK GRATUITO

La teoría que tenés sobre vos

*Cómo se construye lo que creés que valés,
y por dónde empezar a revisarlo*

Bárbara Ballesteros
Psicóloga · M.N. 71.448

@barbaraballesteros.psi
barbaraballesteros.com

Si tus logros nunca te alcanzan, esto es para vos

Este material no reemplaza un tratamiento psicológico. Sirve para entender **cómo se armó la idea que tenés sobre vos**, y para tener por dónde empezar a revisarla.

Vas a encontrar cuatro ejercicios. Hacerlos con lápiz y papel, aunque te dé fiaca. **Pensar una respuesta no es lo mismo que escribirla**, y en este tema la diferencia es enorme.

Si el tema te pesa mucho, trabajarlo en un espacio propio te va a dar mucho más que cualquier lectura.

No te falta evidencia de que valés. Lo que falla es dónde va a parar.

01 RECONOCER

Fijate si algo de esto te suena

Marcá las que reconozcas. No hace falta que sean todas:

- ☐ Te felicitan por algo que hiciste bien y lo primero que pensás es que **lo dijeron por educación**.
- ☐ Te sale bien una cosa difícil y a la semana ya diste por hecho que **fue suerte**, o que era más fácil de lo que parecía.
- ☐ Podés enumerar tus defectos en treinta segundos y **tus virtudes te llevan una eternidad**, y encima con vergüenza.
- ☐ Alguien te quiere y en algún rincón pensás que **todavía no te conoce del todo**.
- ☐ Conseguiste cosas que hace diez años te parecían imposibles, y por dentro **seguís sintiéndote igual que antes de conseguirlas**.

Si te reconociste en varias: no te falta evidencia de que valés. La evidencia está. Lo que falla es dónde va a parar.

Tenés una teoría sobre vos

Sin proponértelo, a lo largo de tu vida fuiste armando una explicación de cómo sos. Qué se te da bien. Para qué no servís. Qué pasa cuando alguien te conoce en serio. Eso tiene nombre en psicología y se llama **autoconcepto**. Y funciona igual que una teoría.



Para qué sirve

Organiza tu experiencia, te ahorra decidir todo de cero cada mañana y te permite anticipar qué va a pasar.



Cuándo falla

Cuando es dura, vieja y nunca se revisó. Sobre todo porque no avisa que es una teoría: se hace pasar por un hecho.

La trampa: tu teoría no se presenta como una teoría. Se presenta como la verdad sobre vos.

Sin una idea estable de quién sos, cada situación nueva sería un caos. El problema no es tenerla: es no revisarla nunca.

Tu teoría tiene capítulos

No es una sola idea: está el capítulo del trabajo, el de los vínculos, el del cuerpo. Podés tener uno bastante sólido y otro devastado, y conviven sin contradecirse. Por eso cuando te dicen "pero si sos re capaz" no te sirve: **te hablan de un capítulo que no es el que te duele.**

Puntuá cada área del 0 al 10 según cómo te ves ahí, no según cómo te va:

Trabajo o estudio

/10

Vínculos de pareja

/10

Cuerpo

/10

Familia

/10

Amistades

/10

Otra que te importe...

/10

- Mirá los números. El mapa muestra dónde está el problema de verdad. No es "en todo".

Y arriba de todo, el veredicto

Si el autoconcepto describe, la **autoestima califica**. Es la conclusión global que sacás de todos esos capítulos juntos, resumida en algo tan brutal como cuánto valés. Y acá viene algo que puede sonar raro viniendo de una psicóloga: trabajar directamente sobre esa calificación sirve bastante poco.

Las investigaciones muestran que los autoconceptos específicos se relacionan bien con lo que pasa en cada área, mientras que la autoestima global, tomada en abstracto, **casi no correlaciona con nada objetivo**.

OBJETIVO VAGO

"Quiero subir mi autoestima."

No te dice qué hacer el lunes a la mañana.

OBJETIVO TRABAJABLE

"Quiero dejar de sentir que soy un fraude en mi trabajo."

Apunta a un capítulo concreto. Con eso se puede trabajar.

Cuanto más específico el objetivo, más cerca está de algo que puedas hacer.

¿De qué colgaste tu valor?

Todos colgamos nuestro valor de algo, y no es un defecto: es lo que le da sentido a lo que hacemos. Lo que cambia todo es **de qué lo colgaste**. Del rendimiento, y cada error pasa a ser una amenaza a quién sos. De la aprobación, y un mensaje sin responder te arruina el día. Del cuerpo, de ser buena persona, de que a los tuyos les vaya bien.

Y tiene un costo que casi nadie te cuenta: perseguir el valor propio en un área te vuelve peor justamente ahí. Aprendés menos, porque evitás exponerte. Cuidás peor los vínculos, porque estás midiendo en lugar de estar. Y te agotás sosteniendo una prueba que nunca queda saldada.

Pensá en las últimas tres veces que te sentiste una porquería. No anotes qué pasó: anotá **en qué área** pasó.

1 · Área donde pasó

2 · Área donde pasó

3 · Área donde pasó

- Si las tres cayeron en el mismo lugar, ya tenés la respuesta. Ahí está colgado tu valor.

04 DETECTAR

Las reglas que te dicta

Tu teoría no se queda quieta: te dicta condiciones que cumplís sin haberlas firmado. Fijate en la estructura, siempre son un "si esto, entonces aquello":

Si no soy la mejor persona en lo mío, no valgo.

Si alguien se decepciona de mí, algo malo tengo.

Si molesto, me van a dejar de querer.

Si me conocen de verdad, se van a ir.

Tengo que poder con todo sin pedirle nada a nadie.

Funcionan mientras la vida te deje cumplirlas. El día que no podés, se activa lo que hay abajo y todo se derrumba de golpe.

EJERCICIO 03 · ESCRIBÍ TU REGLA

Completá con lo primero que te salga, sin editarlo. Con tus palabras exactas, aunque suenen feas. Sobre todo si suenan feas: la versión suavizada no es la que te gobierna.

Si no _____, entonces

_____.

Por qué las frases al espejo no funcionan

Porque tu teoría se defiende. Lo que la confirma entra derecho y se guarda. Lo que la contradice se descarta con una explicación de dos segundos:

Fue suerte.

Lo dije por compromiso.

Cualquiera lo hacía.

Por eso podés juntar logros durante veinte años y llegar exactamente al mismo lugar. No es que no haya pruebas: **es que ninguna llega a destino**. Y por eso repetirte "valgo mucho" frente al espejo produce un efecto conocido: tu cabeza responde enumerando pruebas en contra.

Dato incómodo: la revisión más citada sobre el tema encontró que subir la autoestima no produce mejor rendimiento. Cuando hay relación, suele ser al revés: son las cosas que lográs las que te suben la autoestima.

Empujar el número desde afuera no mueve nada. Lo que mueve es cambiar de qué depende, y juntar evidencia hasta que ya no se pueda descartar.

Por qué el elogio ajeno no te alcanza nunca

Alguien te dice que hiciste un gran trabajo. Respirás. Y a las dos horas ya estás pensando que capaz lo dijo por educación. Esto tiene una explicación bastante elegante:

Es un termómetro

Tu autoestima mide cuánta aceptación percibís a tu alrededor, ahora. Por eso hay que volver a medir todo el tiempo.

No es una alcancía

No se llena con elogios acumulados. Por eso el reconocimiento de ayer no te sirve para la duda de hoy.

Y quiero decir algo con todas las letras, porque este tema está muy maltratado: **necesitar reconocimiento es humano, sano y esperable**. No vinimos a este mundo a validarnos en soledad. Lo que los demás nos devuelven nos constituye desde que nacemos, y cualquiera que te diga que tenés que dejar de necesitar a la gente te está vendiendo algo.

El problema no es que te importe lo que piensan de vos. El problema es cuando esa es la única fuente de la que tomás.

Cómo se revisa una teoría

Con datos. Es lo que efectivamente hacemos en terapia: se parece más a una investigación que a una charla de aliento.

1

Nombrá la regla

Ya la escribiste en el ejercicio 3. Tenela a mano.



2

Juntá lo que la contradice

Dos o tres hechos por día, chiquitos. El hecho pelado, sin adjetivos: "Marina me escribió para contarme algo suyo" es un hecho; "Marina fue amable" ya es una interpretación. Con los hechos, a tu cabeza le cuesta discutir.



3

Probá romper la regla, de a poquito

Entregá algo con un error menor. Decí "no sé" en una reunión. Pedí ayuda antes de estar al límite. Y mirá qué pasó de verdad, no lo que tu teoría predijo.



4

A las semanas, releé todo

Un dato suelto se descarta fácil. Cuarenta datos escritos con tu letra son mucho más difíciles de explicar.

La teoría no cede porque te convenzas. **Cede por el peso de la evidencia.**

Empezá hoy, acá mismo

Después seguí en las notas del celular, con una alarma a la noche. Por ahora, arrancá con esto:

Mi regla (la del ejercicio 3)

Hecho de hoy que no encaja con la regla (pelado, sin adjetivos)

Otro hecho, aunque parezca mínimo

Qué predijo mi teoría esta semana, y qué pasó de verdad

- Vas a querer abandonar la primera semana: al principio no vas a encontrar nada, y cuando encuentres algo lo vas a querer tachar. Esa resistencia no es una falla del ejercicio. Es la teoría defendiéndose, y verla en acción ya es parte del trabajo.

Lo que no te van a decir en Instagram

No vas a dejar de tener contingencias.

Nadie lo hace. Lo que buscamos es que no sea una sola, y que deje de funcionar en modo todo o nada. Quien reparte su valor entre varias áreas tiene un mal día cuando algo falla; quien lo cuelga entero de una, tiene una crisis existencial.

Esto es lento.

No hay un ejercicio que en un fin de semana te cambie una idea que construiste durante treinta años.

No se trata de caerte bien todo el tiempo.

Se trata de que puedas fallar sin que se derrumbe todo el edificio.

CUÁNDO CONSULTAR

Buscá ayuda profesional si sentís que no valés nada la mayor parte del tiempo. Si evitás oportunidades, vínculos o proyectos por miedo a que se den cuenta de cómo sos. Si un error chico te tira abajo varios días. Si no podés recibir un elogio sin desarmarlo. Si te tratás con una dureza que jamás usarías con otra persona. O si aparece la idea de que sería mejor no estar.

Esto se trabaja, tiene método y responde bien. **No hace falta esperar a estar peor para tener derecho a pedir ayuda.**

Tu teoría se armó con datos viejos, y vos ya no sos esa persona.

Te la armaron entre muchos: gente que te quiso mal, gente que te quiso bien pero a su manera, y una versión tuya de ocho años que sacó las mejores conclusiones que pudo con la información que tenía. Los datos nuevos están pasando ahora mismo, todos los días. Solo falta empezar a contarlos.

Encantada, soy Bárbara



Soy Bárbara Ballesteros, licenciada en Psicología (Universidad de Palermo). Hace seis años acompaño a adultos y jóvenes adultos, presencial y online, en temas como ansiedad, autoestima, autoexigencia, vínculos y procesos de cambio.

Comparto contenido en Instagram para que cuidar la salud mental sea algo cotidiano y accesible. Si este ebook te sirvió, me va a encantar leerte por allí.

Formación

Especialización en TCC Integrativa (Fund. Aiglé), posgrado en ACT (Fund. Foro) e instructorado en mindfulness en curso.

Cómo trabajo

Un espacio colaborativo y orientado a objetivos: escucha genuina más herramientas concretas para tu día a día.

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO

Revisar tu teoría también se acompaña

Si la idea que tenés sobre vos te pesa y ya intentaste de todo, en terapia podemos entender de dónde viene y trabajarla paso a paso. Escribime cuando quieras.



Escribime por WhatsApp

+54 9 11 5996 8298



Seguime en Instagram

@barbaraballesteros.psi



Conocé más en mi web

barbaraballesteros.com