

WALTER RISO

LOS **7**
PILARES
DEL **amor**
PROPIO

Cómo forjar una relación profunda
y enriquecedora con uno mismo

WALTER RISO

LOS *7*
PILARES
DEL *amor*
PROPIO

Cómo forjar una relación profunda
y enriquecedora con uno mismo

© Walter Riso, 2025
c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria
www.schavelzongraham.com

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Lisset Chavarria Jurado
Fotografía del autor: © Antonio Navarro Wijmark
Obra editada en colaboración con Editorial Planeta, S. A.

Derechos reservados

© 2025, Editorial Planeta Chilena, S. A.
Avda. Andrés Bello 2115, piso 8
Providencia, Santiago de Chile
www.planetadelibros.cl

Primera edición: mayo de 2025
ISBN: 978-956-408-715-3

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas tecnologías de Inteligencia Artificial (IA).

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

Impreso en Uruguay – *Printed in Uruguay*

INTRODUCCIÓN

Nuestro amor propio es la base sobre la que edificamos nuestras vidas y nuestro yo, seamos conscientes de ello o no. En un mundo que constantemente nos bombardea con expectativas, críticas y presiones, el amor hacia uno mismo no es un lujo, sino una necesidad vital para vivir de forma plena y auténtica.

El amor propio es el reconocimiento y la valoración intrínseca de uno mismo, basada en el entendimiento profundo de la dignidad personal y el respeto por quien uno es, sin depender de la aprobación externa ni de los resultados obtenidos. Es una actitud de aprecio genuino que nos impulsa a cuidarnos y a reconocer el valor inherente como seres humanos. No debes ganártelo, lo posees por el solo hecho de estar vivo. Lo que sí debes hacer es nutrirlo y tenerlo en forma.

Podrías preguntarme: «¿Cómo? ¿No basta con la autoestima?». Mi respuesta sería que, en un número considerable de ocasiones, por sí sola, no alcanza a producir un cambio significativo. La autoestima fun-

ciona mejor cuando se asienta en el piso firme del amor propio, por cuanto este implica aceptarte y valorarte independientemente de los resultados y las comparaciones sociales. **La autoestima es importante para tu calidad de vida y la autovaloración que haces de ti mismo. Sin embargo, es una condición necesaria, pero no suficiente para el bienestar.**

Cuanto más dependa la autoestima del rendimiento y del éxito, más variabilidad tendrá, y esa fluctuación producirá estrés y angustia. Tú vales por lo que eres, no por lo que tienes o por tus logros; no son los aplausos, los premios y las lisonjas los que fortalecen el «yo». ¿Puede uno independizarse de los elogios y la aprobación social? Sí, definitivamente. Los apegos te alejan del amor propio; los valores y la alegría te acercan.

Creo que estaremos de acuerdo en que jamás condicionarías el amor que sientes por una persona que amas a su rendimiento o a sus capacidades. Si esto es verdad, las preguntas que guían todo el libro son ¿por qué no te aplicas a tu persona?, ¿no lo mereces?, ¿te odias?, ¿te menosprecias?, ¿no te sientes querible?, ¿no te gustas ni te aceptas?

El amor propio es una estructura mental de mayor amplitud, que incluye la autoestima, pero cuando se potencian mutuamente se convierten en una fuerza imparable. ¿Te imaginas luchar por tus ideales y aspiraciones, sin poner en juego tu valía personal? El fracaso te molestaría, a quién no; con todo, no te llevaría a la depresión. Si tomas conciencia verdadera de que no eres valioso por tus éxitos o fracasos ni por lo

que tienes, sino por tu simple y contundente humanidad, ¿no sentirás un sosiego especial? **Eres valioso en cuanto existes: no tienes precio, vales.**

No elimines la autoestima, trabájala con las estrategias necesarias para ir hacia tus objetivos fundamentales, pero apoyada siempre en el amor propio, pase lo que pase. Si obtienes lo que persigues, te sentirás feliz y profundamente satisfecho, lo festejarás y lo gritarás a todo pulmón, pero al mismo tiempo serás consciente de que no afecta al amor que sientes por ti mismo, así como el éxito de la persona que más amas en tu vida no alteraría el amor que sientes por ella. Saltarías con un solo pie de la alegría por sus logros, pero el amor seguiría con la misma inercia de siempre.

La siguiente metáfora explica de una manera más gráfica lo que quiero significar de la relación entre amor propio y autoestima:

La metáfora del árbol y de la savia

Imagina que el amor propio es un árbol milenario, robusto y alto. Sus raíces son profundas y expandidas. La savia que corre en su interior y que lo mantiene vivo es la autoaceptación incondicional. Ahora, piensa que cada rama representa un proceso de autoestima que se está llevando a cabo en distintas situaciones de la vida (autoconcepto, autoimagen y autoeficacia) y que, si bien antes andaban por el aire, llevadas por los vientos del éxito y del fracaso, ahora están pegadas al árbol, puesto que son parte de él. A partir de este

momento, pase lo que pase, tu valía personal no dependerá del viento, la lluvia o el calor: tu ser se alimentará de la misma savia con que la naturaleza impregna el tronco. Ya no estás solo o sola, el amor propio te acoge. Tú mismo te abrazas y el árbol no tardará en florecer y dar frutos.

Este libro no pretende ser un manual, sino proponerte un viaje hacia el autoconocimiento, la aceptación y el autocuidado psicológico, con todo lo que eso implica. Los siete pilares del amor propio que exploraremos en estas páginas representan un enfoque integral para construir una relación profunda y amorosa contigo mismo: es como nutrir y poner a funcionar el amor propio en cada acto de tu existencia. Estos principios han guiado mi trayectoria como psicólogo clínico por más de treinta años, en los que he tenido el privilegio de acompañar a innumerables pacientes en el proceso de transformar sus vidas a través del amor propio y, por qué no, la mía también.

Aquí encontrarás una mezcla de conceptos, reflexiones, casos y ejercicios que te permitirán no solo comprender cada pilar, sino ponerlos en práctica e integrarlos en tu día a día. Desde aprender a tratar-nos con amabilidad y celebrar nuestra existencia, hasta entender el poder de fijar límites saludables y reafirmar tu dignidad personal. Cada pilar te brindará las herramientas para abrazar tu singularidad y sentir más ganas de vivir. Y algo que quizás has ido per-

diendo por el camino: confiarás plenamente en tu persona.

Guarda esto en tu memoria como un pensamiento guía. **Eres más de lo que crees, más que una máquina de producir, más que un recuerdo, más que una historia, eres vida en constante evolución: tienes dignidad y una identidad que te define.**

Eres un sistema abierto que se autogenera, se actualiza a sí mismo y se reinventa sin parar. Por eso la frase que nos llega desde la antigüedad y dice «hazte cargo de ti mismo» es un intento de reafirmar tu condición humana.

No debes tener miedo a tu individualidad: si bien te acerca a ti mismo, no te aleja de los demás. Tener amor propio no es incompatible con sentir empatía y compasión por los otros. ¿Qué ama de sí misma una persona que dice tener amor propio? Su humanidad. **Cuando veamos nuestra singularidad como una virtud, solo entonces hallaremos la paz.**

Este libro habla de siete condiciones que, si se identifican correctamente y se ponen en práctica, irán gestando en ti la aceptación incondicional de quien eres. Te sentirás orgulloso de todo lo que has intentado con alma y vida, así no siempre hayas ganado. Montaigne consideraba el amor propio como la capacidad de conocerse y aceptarse, reconociendo las propias limitaciones y fortalezas. ¿Lo haces? ¿Te aceptas con tu vulnerabilidad e infalibilidad a cuestas? No somos perfectos, afortunadamente. ¿O será que tu mente tiene incrustada esa ambición absurda descontrolada de

querer más y más? Porque si fueras «perfecto», serías predecible, aburrido y estarías desconectado de los «normales», que seríamos imperfectos de pies a cabeza. Serías un autómatas disfrazado de humano.

Amarte a ti mismo tiene un gran impacto sobre la salud mental y física. Solo para poner un ejemplo, el amor propio ha demostrado ser un factor clave en el bienestar, en la calidad de las relaciones afectivas, en la disminución de la depresión y la ansiedad, en la mejora del autocuidado y los hábitos saludables, y en el fortalecimiento del sistema inmunitario y cardiovascular. La investigación en este campo es cada vez más abundante.

El libro consta de siete partes; cada una corresponde a un pilar o a un fundamento que te ayudará a transitar el camino y la experiencia increíble de amarte a ti mismo. Veamos cada pilar en detalle.

En el pilar 1, «Aprende a distinguir qué es y qué no es el amor propio», te invitaré a desafiar la presión cultural de que el amor propio solo persigue el autointerés, es egoísta y profundamente narcisista. Explicaré por qué no es así. Las investigaciones muestran que amarse a sí mismo y establecer límites claros conduce a tener relaciones más auténticas y significativas. No tienes que publicar que has entrado al mundo del amor propio, sino vivirlo. Es una experiencia individual e intransferible.

En el pilar 2, «Activa la aceptación incondicional de ti mismo, el corazón de amor propio», este primer paso gira alrededor de una afirmación central: **el amor**

propio es tratarte como lo harías con una persona que amas. ¿Difícil?, no tanto. Así como no dejas de amar a un hijo o una hija porque sea torpe, no entienda ni un poco de matemáticas y haga berrinches, ¿por qué no te aplicas esa incondicionalidad a ti mismo? Conoceremos los tres enemigos principales de la autoaceptación incondicional: la autocrítica destructiva, el perfeccionismo y la comparación, y mostraré cómo no dejarse arrastrar por ellos. También expondré las diferencias entre amor propio y autoestima.

En el pilar 3, «Trátate con amabilidad y date el gusto que mereces», ampliaré los horizontes de la auto-compasión; abarcaremos también un hedonismo saludable y la importancia del placer de vivir. Darte gusto también es una forma de tratarte bien, como lo es celebrar tu existencia o crear tu lugar en el mundo. Te haces daño por acción o por omisión. La capacidad de consolarte y bajar tus niveles de autocrítica y ver lo que compartes con la humanidad sin duda sirve terapéuticamente. Pero para cimentar un AMOR PROPIO con mayúsculas, como verás, se requieren muchas más cosas.

El pilar 4 es «Defiende tu amor propio y aprende a marcar límites». ¿Marcar límites? ¡Obvio! Hay que proteger el amor propio porque es una manera de protegerte a ti mismo de cualquier cosa que vaya en contra de tu autorrespeto, autoafirmación y autonomía. *Amor propio* significa no ceder cuando se trata de principios y defenderlos. Tratarte bien es sentar precedentes sobre lo que no piensas negociar. Si tienes claro esto,

tu fortaleza interior se multiplicará. Aquí trataremos el tema de la valentía y la cobardía.

En el pilar 5, «Libera el amor propio de los apegos y conéctalo con tus valores», plantearé de qué manera el apego idiotiza y te corrompe. Aquí aprenderás a discriminarlo y a empezar a soltarlo. También comprenderás cómo es que los valores marcan tu norte. Si los descuidas, no habrá direccionalidad y andarás en círculos como un perro persiguiendo su cola. En este pilar trataremos de descubrir qué cosa es realmente importante para ti.

El pilar 6 es «Cambia tu narrativa y reescribe una historia personal que fortalezca el amor propio». No solo somos esclavos de nuestra memoria y la narrativa que la acompaña, sino que somos los creadores de ese contenido. No se trata de cambiar tu historia y crear una ficción que alimente el autoengaño. Aprenderás a mirar tu historia personal con otros ojos, a renovar la percepción que tienes de ella. A poder equilibrar tu historia del «yo», limpiarla, revisarla y reescribirla.

El pilar 7 es «El amor propio en acción: vuélcate al mundo y vive intensamente». Aquí veremos cómo el amor propio florece cuando somos capaces de abrazar nuestras experiencias de la vida cotidiana, tanto las positivas como las negativas. Lo que te permite desarrollar un amor propio más completo y resiliente es sumergirte en las complejidades de la existencia y enfrentar sus dificultades sin lamentaciones ni quejas. Definitivamente, nuestras vivencias son el combustible del crecimiento personal. Hay que hacer a un lado

la positividad tóxica, lidiar con lo negativo y mirar cara a cara el sufrimiento, solo así podrás construir un verdadero autoconocimiento y una percepción positiva de ti mismo.

Bienvenido entonces a este recorrido, en el que espero que rescates tu amor propio de todo ese peso de creencias irracionales y limitantes. Aunque esté aprisionado por una acumulación de estupideces que te impiden avanzar, como verás, el amor propio nunca muere, porque nació contigo y se va contigo. Es el núcleo duro de tu supervivencia emocional. Aprender a amarte a ti mismo significa permitirte la felicidad de entrar en tu vida sin restricciones.

Te dejo este pensamiento del maestro Thich Nhat Hanh, que está en su libro *El arte de vivir*, en el que aborda el tema de la aceptación incondicional y cómo expresar la verdadera esencia de uno mismo (lo que en verdad somos, sin excusas ni evitaciones): «Ser bello significa ser uno mismo. No es necesario ser aceptado por los demás. Tienes que aceptarte a ti mismo».

PILAR 1

APRENDE A DISTINGUIR QUÉ ES Y QUÉ NO ES EL AMOR PROPIO

Muchas veces nos avergonzamos de amarnos a nosotros mismos, como si fuera un acto de egocentrismo. Estamos confundidos porque no sabemos recibir y abrazar el amor propio con la alegría y tranquilidad que se merece, nadie nos lo ha enseñado. Sabemos que es algo bueno, pero también pensamos que es algo peligroso.

Al hacerlo a un lado, al no incluirlo en tus necesidades básicas, te debilitas a ti mismo. Es como si el amor propio nos pesara demasiado, no lo entendemos o pensamos que no lo merecemos. Incluso algunas personas consideran el amor propio como algo obsceno o extravagante.

Lo siento, pero te guste o no, hagas lo que hagas, tu existencia como ser humano siempre te empujará a que actives la capacidad de amarte a ti mismo. No de

la manera básica como lo hacen los animales, sino mucho más profunda y más allá de la mera supervivencia física. En los humanos, amarse a sí mismos es entrar en un mundo de autoconocimiento, autocuidado emocional, dignidad y valores. La mente nos lleva allí una y otra vez, a la estructura primordial del amor propio, y a veces no somos capaces de hacer contacto con esta.

Un paciente me decía: «Entiendo lo que me propones, pero ¿no es demasiado? ¿No sería mejor solo “estimarse” a uno mismo?». No le tengas miedo a la palabra *autoamor*, porque cuando lo aplicas, te tratarás bien, defenderás tu humanidad y aprenderás a estar junto a tu persona con autocompasión y aceptación. En tu fuero más interno podrás estar contigo mismo sin que nada ni nadie te diga hasta dónde puedes amarte e intensificar tus sueños. Es tu criterio, es tu derecho y lo que afirma tu dignidad.

Te propongo que intentes acercarte al amor propio sin miedo ni culpa. Quizás hayas perdido el norte y no sepas cómo llegar a ti. La cultura no te ayuda y tus aprendizajes parecen insuficientes o equivocados. El primer paso para construir el amor propio es que tomes conciencia de qué se trata y hagas a un lado las creencias irracionales que te lo impidan. ¿No es algo que te has ganado? Aceptar incondicionalmente quién eres es un acto de humanidad, de profundo compromiso con tu bienestar y calidad de vida. Limpia el camino de malos entendidos y elimina los mitos que te impiden disfrutarlo en plenitud.

Empezando el camino hacia ti mismo

El amor propio no te lo tienes que ganar, te pertenece por el simple hecho de estar vivo y ser humano. Como verás en el pilar 2, el modelo que aquí se explica no excluye la autoestima, sino que la integra, la perfecciona y va más allá de ella.

El amor propio es una función que está enraizada en ti desde que naces, enganchada a tu más profunda animalidad y a los instintos más primarios. Cuando naces, el amor propio es pura autoconservación biológica, que te impulsa a buscar seguridad, bienestar y satisfacción en las emociones básicas.

A partir de ahí, esa pulsión de vida seguirá impulsándote, insistiendo obsesivamente en que perseveres en tu ser, como decía el filósofo Spinoza, en lo que esencialmente eres y que des lucha para avanzar como persona. La dupla vida/amor propio posee una dinámica excepcional: mientras la primera se empecina en que no dejes de existir, el amor por ti mismo te acompaña y te asiste para que *vivas bien y dignamente*. Es un proceso que nunca se acaba, un horizonte al cual apuntas.

Un dato importante, aun cuando estés debilitado, atrapado bajo una chatarra de paradigmas limitantes y una historia negativa que te empeñas en repetir: el amor propio no desaparece porque es evolución en estado puro y constante. Su potencialidad sigue viva y en progreso, así a veces parezca retroceder.