

DR. YOON HONG GYUN

UNA CLASE DE AUTOESTIMA

APRENDE A AMARTE CADA DÍA



LECCIONES SENCILLAS
PARA UNA VIDA PLENA



YOON HONG GYUN

UNA CLASE DE AUTOESTIMA

APRENDE A AMARTE CADA DÍA
LECCIONES SENCILLAS PARA
UNA VIDA PLENA

Traducción de Montserrat Asensio Fernández



Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial. Esta obra está excluida de la minería de textos y datos (Artículo 4(3) de la Directiva (UE) 2019/790).

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

Título original: *The Self-Esteem Class*

Primera edición: septiembre de 2025

© Dr Yoon Hong-Gyun, 2025

Publicado primera vez como *The Self-Esteem Class* en 2025 por Michael Joseph. Michael Joseph es parte del grupo de empresas Penguin Random House.

자존감 수업 © 2016

© de la traducción, Montserrat Asensio, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

NEKO BOOKS es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.nekobooks.es

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-10427-12-9

Depósito legal: B. 12.435-2025

Fotocomposición: Rotoprint

Impreso en España – Printed in Spain



SUMARIO

Prólogo. La autoestima es la respuesta • 9

PARTE 1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA? • 15

1. Los tres pilares de la autoestima • 17
2. Ideas erróneas y prejuicios acerca de la autoestima • 20
3. La importancia de la autoestima hoy • 24

PARTE 2. LA AUTOESTIMA Y LA RELACIÓN DE PAREJA • 29

1. ¿Merezco que me quieran? • 31
 2. Personas que cuestionan lo que valen • 37
 3. Cuando el amor exige una validación constante • 43
 4. Parejas en conflicto que son incapaces de separarse • 49
 5. Cómo superar el miedo a la ruptura • 54
 6. Ponerse una máscara por miedo a no gustar • 60
- Conclusión de la Parte 2. No es culpa del amor.
Tampoco es culpa tuya • 66

PARTE 3. LA AUTOESTIMA Y LAS RELACIONES SOCIALES • 69

1. ¿Cuánto reconocimiento recibo? • 71
 2. Profesiones que erosionan la autoestima • 77
 3. ¿Cuánto valgo? • 83
 4. Superar la indecisión • 89
 5. Por qué leer libros de autoayuda no mejora la autoestima • 97
 6. Creo que soy demasiado diferente • 106
 7. Entender la psicología de la complacencia • 111
 8. Personas excesivamente dependientes • 117
- Conclusión de la Parte 3. La distancia saludable nos protege • 125

PARTE 4. EMOCIONES QUE INTERFIEREN CON LA CONSTRUCCIÓN DE UNA AUTOESTIMA SANA • 127

1. ¿Por qué es tan difícil controlar las emociones? • 129
 2. Qué discernir para regular las emociones • 136
 3. Gestionar emociones complicadas: vergüenza, vacío y ambivalencia • 143
 4. Gestionar emociones «calientes»: culpa y desprecio, lástima y amor por uno mismo • 148
 5. Gestionar emociones frías: decepción, desatención, cinismo e indiferencia • 155
- Conclusión de la Parte 4. Encauzar la energía emocional • 161

PARTE 5. ROMPER HÁBITOS PARA RECUPERAR LA AUTOESTIMA • 163

1. El hábito de anticipar la derrota • 165

2. Apatía • 172

3. Complejo de inferioridad • 180

4. Procrastinación y evitación • 189

5. Sensibilidad • 196

Conclusión de la Parte 5. Aceptar, querer, hacer «como si», persistir • 202

PARTE 6. QUÉ SUPERAR PARA RECUPERAR LA AUTOESTIMA • 207

1. Superar las heridas • 209

2. Superar la resistencia • 216

3. Superar las críticas • 222

4. Superar los círculos viciosos • 230

PARTE 7. CINCO PRÁCTICAS PARA REFORZAR LA AUTOESTIMA • 239

1. Decide quererte incondicionalmente • 241

2. Quiérete • 244

3. Elige y decide • 248

4. Céntrate en el aquí y ahora • 253

5. Deja atrás el derrotismo y mira hacia delante • 257

Epílogo. Eres el rey de la selva • 263

Índice analítico y onomástico • 265

CAPÍTULO 1

LOS TRES PILARES DE LA AUTOESTIMA

El término *autoestima* ha pasado a formar parte del lenguaje general. Muchos de nosotros sabemos que es muy importante. Sin embargo, cuando se nos pregunta qué es exactamente la autoestima, cada uno responde de un modo distinto. Hay quien cree que es «un reflejo de cuánto nos queremos a nosotros mismos», mientras que otros hablan de «orgullo» o de «la actitud que uno tiene hacia sí mismo». Por lo tanto, antes de lanzarnos a hablar de la autoestima, me gustaría definirla con exactitud.

La definición más básica de *autoestima* es en qué medida nos «valoramos» o nos «estimamos». En otras palabras, es una medida de la mucha o poca consideración en que nos tenemos a nosotros mismos. Se puede expresar en términos cuantitativos, por ejemplo 7 sobre 10, o cualitativos, como «alta», «promedio» o «baja».

Los tres pilares de la autoestima

La autoestima se alza sobre tres pilares que comprenden las diferentes maneras en que distintas personas entienden la autoestima. Los tres pilares son: competencia, autonomía y seguridad.

«**Competencia**» alude a lo útiles que creemos que somos. Vivimos en una sociedad que otorga un énfasis excesivo a este pilar. La competencia explica por qué creemos que tener una profesión respetada u ocupar un cargo prestigioso debe reforzar la autoestima.

«**Autonomía**» alude a la capacidad de hacer lo que se quiere hacer. Llevar las riendas de la propia vida es vital para una autoestima sana. Cabría pensar que las personas que han asistido a las mejores escuelas y se han graduado en las universidades más prestigiosas cuentan con una autoestima muy sólida. Por el contrario, muchas de ellas tienen una autoestima más baja que otras que han crecido en países con una libertad recreativa aparentemente ilimitada. La falta de autonomía es una posible explicación de este fenómeno.

«**Seguridad**» alude a los cimientos de la autoestima. Hay personas que gozan de una autoestima elevada a pesar de que tienen poco en la vida. Se les da muy bien sentirse seguras y cómodas en su entorno. Las personas con traumas sin resolver o con una necesidad de afecto imposible de satisfacer se suelen sentir inseguras. Por supuesto, esto erosiona la autoestima. Del mismo modo, es posible que las personas a quienes les cuesta estar solas se sientan inseguras cuando no tienen compañía.

Es habitual pensar que «autoestima» se refiere a «cuánto se quiere uno a sí mismo», y no es una idea equivocada. Las personas que creen que no valen nada, que creen que apenas ejercen control sobre su propia vida o que acostumbran a sentirse inseguras tienen una baja autoestima y, por lo tanto, tienden a quererse poco, y no digamos ya si hablamos de querer a los demás. Por lo tanto, cuánto nos queremos a nosotros mismos es un buen indicador de la salud de nuestra autoestima.

Confianza en uno mismo, arrogancia y orgullo

Hay conceptos que se confunden con frecuencia con la autoestima, y me he dado cuenta de que el uso incorrecto que los libros de autoayuda hacen de la palabra ha dejado confundidos a algunos de mis clientes. *Confianza en uno mismo, arrogancia y orgullo* son los términos que más se suelen confundir con *autoestima*.

La confianza en uno mismo es un concepto que mide cuán capaces nos sentimos en relación con la dificultad de una tarea concreta. Si la ca-

pacidad percibida es elevada y la tarea se percibe como fácil, la confianza en nosotros mismos aumenta. Por el contrario, si el nivel de competencia se evalúa correctamente, pero la tarea se percibe como demasiado difícil, la confianza en nosotros mismos disminuye.

La arrogancia es el resultado de sobrestimar la propia capacidad o de subestimar la dificultad de la tarea. Sobrestimar la propia capacidad conduce a un exceso de confianza.

El orgullo es la emoción asociada a la autoestima. Si esta es la respuesta a cómo nos evaluamos a nosotros mismos, el orgullo es la emoción que resulta de esa evaluación. Cuando la autoestima es baja, decimos que tenemos el orgullo «herido» y cuando un reproche o un acontecimiento traumático nos altera, nos sentimos atacados en nuestro orgullo. Con frecuencia, «recuperar el orgullo» equivale a recuperarse del golpe asestado a la autoestima. Por lo tanto, es habitual hablar de «orgullo» en el contexto de un estado emocional negativo.

CAPÍTULO 2

IDEAS ERRÓNEAS Y PREJUICIOS ACERCA DE LA AUTOESTIMA

Las ideas erróneas acerca de la autoestima están tanto o más extendidas que la confusión acerca del propio término. Incluso las personas que han leído múltiples libros de psicología y afirman que tienen una idea muy clara de lo que es pueden tener una comprensión equivocada de qué es la autoestima. Veamos algunos de los errores más comunes.

La autoestima viene de los padres

Se trata de una idea errónea fruto de la sobrecarga de información. Cómo se nos cría y cómo se nos trata durante la infancia es muy importante, pero los padres no construyen por sí solos la autoestima de sus hijos. Es habitual pensar que la falta de afecto de los progenitores conduce a la baja autoestima, pero anclarse en esta idea puede acabar provocando discordia en la familia en lugar de fomentar la autoestima. Las disculpas tardías de los padres no sirven de mucho. Podemos reconstruir la autoestima nosotros mismos.

La baja autoestima se debe a la falta de elogios

Hace unos años, en Corea, se oía con frecuencia «Cuando se las elogia, hasta las ballenas bailan»; un dicho que significa que los elogios tienen el

poder de influir en cualquiera, incluso en las ballenas. Esto no quiere decir que las alabanzas siempre sean buenas. Si no son pertinentes, solo sirven para provocar sensación de vacío. Las ideas erróneas sobre los elogios también pueden dar lugar a la sensación de incompetencia.

La autoestima es lo único que necesitamos para ser felices

La autoestima no es una emoción. Se correlaciona con emociones, pero, estrictamente hablando, pertenece al reino de la razón. Recuperar la autoestima no nos hará levitar de felicidad. Lo que sí hará es que nos sintamos más valientes. Una persona con una autoestima elevada no es tan sensible a las percepciones de terceros. Es posible que acabe agotada al final de la semana, pero no deja que el agotamiento eche a perder su fin de semana. No permite que la idea de volver al trabajo el lunes por la mañana le estropee el domingo por la tarde.

La autoestima elevada lleva al narcisismo

El objetivo de recuperar la autoestima no es construir una seguridad infundada en uno mismo ni volverse egocéntrico. Se califica de narcisistas a las personas que tienen una opinión inflada de sí mismas. Proyectan arrogancia, pero, por dentro, viven con el terror de verse humilladas. Las personas con una autoestima elevada son capaces de reconocer y admitir sus carencias. Tienen la fuerza necesaria para aceptarse como los seres imperfectos que son y trabajar para mejorar.

¿De verdad es posible recuperar la autoestima?

La autoestima es la medida de la buena o mala opinión que tenemos de nosotros mismos. Es una percepción y una evaluación afectada por la

emoción, lo que explica que cambie constantemente y de un momento a otro. A su vez, las fluctuaciones de la autoestima pueden dar lugar a un amplio abanico de emociones. Es como una montaña rusa: la subida es emocionante y la caída, aterradora.

Las personas que recuperan la autoestima tienen una tolerancia bastante alta ante estos altibajos. No se asustan demasiado cuando la autoestima inicia el descenso, porque saben que llevan el cinturón de seguridad bien prieto y que es muy poco probable que caigan. Lo mismo sucede cuando sube: se preparan para la caída que saben que llegará antes o después.

Este es uno de los motivos por los que las personas con una autoestima sana tienen relaciones interpersonales también sanas. Las críticas solo ejercen un impacto transitorio. Los descensos temporales de la autoestima no las sumen en la miseria. Las personas con una autoestima sana se mantienen estables.

En pocas palabras: sí, la autoestima se puede recuperar. Hay personas que necesitan más tiempo, mientras que otras necesitan menos. El viaje puede ser complicado, y a veces se cae en el desánimo. Sin embargo, con esfuerzo, la autoestima se puede recuperar. Sin duda.

Recuperar la autoestima es como ir en bicicleta. Al igual que una bicicleta, la autoestima está en movimiento constante. Nos sentamos en el sillín de la autoestima, encontramos el equilibrio, conducimos con el manillar y hacemos que las ruedas giren. Normalmente pedaleamos solos, pero muy pocas personas aprenden solas a ir en bicicleta. Incluso las personas con más dotes atléticas y el mejor de los equilibrios necesitan que alguien las enseñe. Necesitan a alguien que las ayude y evite que se caigan.

Mi intención al publicar este libro es explicar con detalle la estructura de la bicicleta a la que llamamos autoestima y dar las instrucciones necesarias para conducirla con seguridad. Hablaré no solo de cómo llevar la bicicleta, sino también de cómo pedalear durante mucho tiempo sin caer y de, en caso de caídas, cómo caer de un modo seguro y qué medidas de seguridad hay que adoptar.

Las caídas son inevitables cuando se va en bicicleta. Incluso los ciclistas con más de treinta años de experiencia se caen de vez en cuando. Sin embargo, los que saben cómo tratar los rasguños y volver al sillín no temen caer. Quieren salir a pedalear con frecuencia, así que confían en el proceso y disfrutan de él. Esto es lo que deseo a los lectores del libro.

CAPÍTULO 3

LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA HOY

¿Qué impacto ejerce la autoestima en nuestras vidas? En una palabra, afecta a TODO. A lo que decimos, a lo que hacemos, a los juicios que emitimos, a las decisiones que tomamos y a las emociones que sentimos. La autoestima es especialmente importante en estos tiempos, porque muchas personas refieren que se sienten abrumadas y la autoestima es la vara con la que medimos nuestra salud mental. Es posible que las personas que se consideran infelices, que tienen dificultades en sus relaciones sentimentales, que sufren episodios depresivos frecuentes o experimentan dificultades en sus relaciones interpersonales tengan problemas de autoestima. El entorno social también está estrechamente relacionado con la autoestima. El estrés y la presión incesantes pueden afectar incluso a las personas con la autoestima más sana. En esta misma línea, las personas que la tienen baja se pueden recuperar poco a poco en un entorno social menos inhóspito.

La importancia de la autoestima hoy

¿Por qué todo me resulta abrumador, si parece que a los demás no les cuesta nada casarse, tener hijos y llevar hacia delante su carrera profesional?

Hace unos años que mis clientes formulan esta pregunta cada vez con más frecuencia. Responder nunca me resulta fácil, porque yo también me pregunto lo mismo. ¿Cómo es posible que otros médicos ganen mucho

dinero, publiquen en revistas médicas y aún les quede tiempo para disfrutar de sus familias el fin de semana, cuando yo aún vivo de alquiler, tengo dificultades para investigar y acabo agotado cada día? Parece que los demás lo tienen más fácil. Salen, conocen gente, tienen pareja, se separan, están alicaídos unos días y luego se recuperan como si nada. Son felices en sus relaciones de pareja y tienen buenos trabajos.

¿Será verdad? ¿Soy el único que se siente solo y abrumado, mientras el resto del mundo disfruta de la vida? En una palabra: no.

Personas aisladas en un mundo sin barreras

La vida ha mejorado de un modo espectacular durante las últimas generaciones. Sin embargo, los avances tecnológicos han hecho que mantener la salud mental sea más difícil. La historia ha demostrado la existencia de una sólida correlación entre los avances tecnológicos y el declive de la salud mental. Veamos, por ejemplo, el drástico aumento de los pacientes de salud mental en Inglaterra tras la Revolución industrial a finales del siglo XVIII y principios del XIX, cuando el alcoholismo se disparó.

¿Cómo ha afectado a nuestra vida cotidiana el desarrollo meteórico de la tecnología de la información? ¿Somos felices y estamos sanos con una vida cotidiana que comienza mirando las noticias y la aplicación del tiempo y que nos mantiene conectados durante la jornada mediante distintas plataformas hasta que nos acostamos por la noche?

Los teléfonos inteligentes y las redes sociales tienen sus ventajas. Nos permiten conectar con personas a las que jamás habiéramos conocido cuando internet no estaba disponible en todos los hogares. Por si eso fuera poco, podemos conectar en directo. Todos los habitantes del universo virtual son amigos en potencia y nos convertimos en vecinos virtuales de personas que viven al otro lado del mundo. Nuestros amigos de Facebook, X (antes Twitter) y blogs publican un contenido impresionante en el que nos muestran casas maravillosas, comida deliciosa, viajes al extranjero, los libros que leen y las aficiones a las que se dedican. Los

admiramos y nos sentimos mal con nosotros mismos. Comparar nuestras vidas con las vidas felices de los demás es deprimente. La admiración se desvanece con rapidez y el sentimiento de inferioridad ocupa su lugar.

Sin embargo, ¿de verdad son tan felices y están tan satisfechos como parece? Yo diría que no. Es posible que ahora nos sea más fácil conectar con los demás, pero eso ha hecho que haya más personas aparentando lo que no son.

Vivimos en un mundo en el que la distancia virtual entre las personas se ha estrechado, mientras que la distancia emocional es cada vez mayor. Los amigos se pueden convertir en enemigos. Reunimos el valor para abrirnos y, de repente, la misma persona en la que confiábamos es la que nos hace daño. A veces, somos objeto de escarnio público por los comentarios que hacemos en línea y descubrimos que alguien que creíamos que estaba de nuestro lado se ha convertido en un competidor decidido a hacernos caer. Por lo tanto, ya no nos sentimos cómodos abriéndonos y, cuando lo hacemos, nos autocensuramos constantemente. Tenemos la opción de abrirnos ante todo el mundo, pero no esperamos que a nadie le importe de verdad. Por eso, la mayoría de nosotros nos sentimos terriblemente solos a pesar de estar constantemente conectados.

Antes acudíamos a nuestros hermanos y hermanas para hablar de nuestros problemas. Si un compañero de clase nos quitaba el dinero del almuerzo, pedíamos ayuda a nuestro hermano mayor para que lo recuperara al día siguiente. Si alguien nos insultaba, nuestro hermano mayor nos consolaba y nos instaba a que nos defendiéramos. Sin embargo, hace unos años que ya no podemos confiar en que nuestros hermanos mayores estén ahí, porque ahora están demasiado ocupados con sus propias vidas. Tampoco podemos esperar apoyo emocional por parte de los compañeros de trabajo ni de los vecinos. Nos hemos convertido en islas, cada uno de nosotros con nuestros propios problemas. Por lo tanto, vivimos conectados por múltiples canales, pero somos incapaces de comunicarnos entre nosotros.

La autoestima es el recurso más potente

Y no solo hemos cambiado las personas. Vivimos en un mundo que formula demasiadas preguntas y exige demasiadas cosas: «¿Cómo te vas a ganar la vida?», «¿Cuál es tu visión de futuro?», «¿Qué camino vas a elegir y cuándo tienes previsto alcanzar tu objetivo?». Son tantas las cosas que hemos de decidir y justificar... No es sorprendente que estemos confundidos y ansiosos. Los jóvenes quedan paralizados cuando se preguntan «¿Qué se me da bien?». Invierten toda su energía en el intento de encontrar la respuesta. Ahora tenemos acceso a muchísima información, que viene acompañada de aún más preguntas y problemas que requieren soluciones difíciles de encontrar. Esta es la frustrante realidad en la que vivimos.

La explosión de información ha llevado a que comparemos todas las facetas de nuestra vida, incluida nuestra identidad, con la vida de los demás. Comparamos lo que pensamos, nuestra trayectoria vital, nuestras decisiones y los resultados que obtenemos con lo que hacen los demás. El resultado de todo ello es que ni siquiera las personas que conseguimos gestionar relativamente bien nuestra vida podemos evitar preguntarnos: «¿De verdad me van bien las cosas?».

El entorno social ejerce un impacto importante sobre nuestra autoestima. La comparación constante con los demás lleva a que nos sintamos inseguros, culpemos a nuestro entorno e incluso escudriñemos nuestra personalidad en busca de problemas. No es fácil encontrar las respuestas a estas preguntas. Sentimos que algo va mal, pero no tenemos tiempo de ahondar en el problema, por lo que dejamos de pensar en ello y la autoestima se debilita.

La mejor defensa ante circunstancias complicadas es contar con una mente sana. Quién somos, si estamos en el buen camino o si podremos afrontar lo que la vida nos depare son preguntas que competen a la autoestima. Una autoestima sana nos ayuda a navegar por aguas revueltas y salir relativamente ilesos.

Ha llegado el momento de que protejamos nuestra autoestima. Hay

una verdadera avalancha de obras que ofrecen consejos sobre cómo ser felices, pero la verdadera felicidad surge de una autoestima sólida. Es el arma más efectiva para sobrevivir en un mundo complejo.

Resumen de la clase de autoestima

- Hay «tres pilares de la autoestima»: competencia, autonomía y seguridad.
- La confianza en uno mismo, la arrogancia y el orgullo son tres conceptos que se suelen confundir con la autoestima.
- La autoestima no es una emoción. Aunque se ve influida por las emociones, pertenece al reino de la razón. Por lo tanto, se puede perder, pero también se puede recuperar; y eso es lo importante.
- Quererse a uno mismo es un buen indicador de autoestima.
- Hay una correlación sólida entre el progreso tecnológico y el declive de la salud mental. Aquel ejerce un impacto negativo sobre la autoestima.
- Una autoestima sana nos ayuda a navegar por aguas revueltas y salir relativamente ilesos.

