

La autoestima no siempre tiene que ver con sentirse fuerte

02/06/2026

LA AUTOESTIMA NO SIEMPRE TIENE QUE VER CON SENTIRSE FUERTE



Rosario Peiró

Bienestar emocional humano y animal

www.nevadosiempresonrie.com



Durante años he escuchado hablar de autoestima como si todo se resumiera en sentirse seguro, aparentar confianza o repetir frases positivas delante del espejo.

Sin embargo, algunas de las lecciones más profundas sobre autoestima no las aprendí en un libro, sino observando a Nevado.

Nevado es mi perro, al que dejaron ciego por maltrato. Y, aun así, nunca vivió sintiéndose menos válido por ello.

Jugaba, paseaba, reconocía caminos, disfrutaba de la playa, de las personas que quería y de las pequeñas rutinas del día a día con una alegría enorme. Muchas veces quienes lo conocían ni siquiera se daban cuenta de que no veía.

Al principio yo tenía miedo. Pensaba que sufriría más, que tendría limitaciones constantes o que necesitaría vivir protegido. Pero con el tiempo comprendí que muchas de esas barreras no estaban en él, sino en mi forma de mirar la situación.

Y creo que algo parecido nos ocurre a las personas.

Vivimos comparándonos, exigiéndonos demasiado, creyendo que debemos demostrar constantemente nuestro valor o sintiendo que nuestras heridas, inseguridades o dificultades nos hacen menos merecedores de amor, calma o bienestar.

Nevado nunca necesitó demostrar nada para ser profundamente valioso.

Observándolo entendí que la autoestima no siempre tiene que ver con aparentar fortaleza, sino también con aprender a tratarnos con más amabilidad, dejar de vivir desde la culpa constante y permitirnos descansar, sentir y pedir ayuda cuando lo necesitamos.

También comprendí que muchas personas sensibles dedicamos gran parte de nuestra vida a cuidar de los demás mientras nos hablamos a nosotros mismos con una dureza que jamás utilizaríamos con quienes queremos.

Toda esta experiencia, unida a mi trayectoria en bienestar emocional humano y animal y educación emocional, me ha llevado a querer crear espacios donde poder hablar de autoestima desde un lugar mucho más humano, cercano y real.

Por ese motivo, el próximo 6 de junio a las 17,00 h realizaremos en Caudete un taller sobre autoestima y bienestar emocional donde trabajaremos herramientas prácticas relacionadas con escritura emocional, autocuidado, sensibilidad y desarrollo personal.

Las plazas serán limitadas y las personas interesadas pueden obtener más información o reservar escribiendo a través de nuestro blog: www.nevadosiempresonrie.com