



MINI-TERAPIA · DOLOR #31

Necesidad de aprobación: dejar de pedir permiso para existir

Si sales de una conversación sabiendo exactamente lo que piensan los demás y nada de lo que piensas tú, el problema no es tu carácter: es una alarma que quedó puesta demasiado **sensible**. Esta guía separa el cuidado real del vínculo de la necesidad de aprobación, y te da un ejercicio mínimo que sí funciona, paso a paso.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 13 de septiembre de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

Una alarma, no un defecto

Dices «como quieras» y te pasas la tarde con un nudo. Dices sí a un favor que no podías y te das cuenta al colgar. Te ríes del chiste que no te hizo gracia. Nada de eso fue mentira del todo: solo que cada vez, tu propia preferencia se fue quedando atrás sin que la vieras irse.

Leary y colegas (1995) leyeron la autoestima como un **sociómetro**: un medidor interno que registra qué tan probable es que otros te acepten. En la mayoría de la gente ese medidor tiene un umbral razonable. En ti suena también cuando no hay peligro real: cuando alguien está distraído, cuando una respuesta tarda. No estás rota ni eres falsa. Tienes una alarma sensible, y la has tratado como si midiera la realidad.

Buscar aprobación no es cuidar los vínculos

Se parecen por fuera y son opuestos por dentro. Cuidar un vínculo es atender al otro **sin soltar tu criterio**: ajustas cómo lo dices y cuándo. Necesitar aprobación es atender al otro **soltando tu criterio**: cambias lo que dices y lo que piensas.

Desde fuera las dos se ven igual: alguien considerado que no arma conflicto. Desde dentro son el día y la noche. En la primera sales sabiendo lo que piensas; en la segunda sales sabiendo lo que piensa el otro.

Las cuatro caras

- **Sed de elogio.** Si algo sale bien y nadie lo nota, casi no cuenta. El logro no se registra hasta que otro ojo lo confirma.
- **Miedo al desagrado.** No toleras que alguien esté molesto. Un ceño fruncido te arruina el día hasta que lo arreglas.
- **Sí automático.** Evitas el roce cediendo. Sabes que querías decir no recién cuando cuelgas.
- **Valor colgado de otros.** Tu ánimo depende de cómo te trataron. Un comentario frío te dura dos días.

Casi todo el mundo tiene una cara dominante. La trampa es atacar las cuatro a la vez: cuando la principal se mueve, las demás aflojan solas.

Sostener no es imponer

Sostener tu criterio es decir lo que piensas y dejarlo en pie aunque no te den la razón. Imponer es necesitar que el otro lo acepte. La primera deja tu frase en la mesa; la segunda pide aprobación con otra ropa. Cuando confundes las dos, dos cosas malas pasan a la vez: o cedes para no imponer, o empujas para no ceder. El punto medio no está en el medio: está en dejar de pedir asentimiento y pedir espacio para tu frase.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

VOZ 1 · NO SÉ POR QUÉ ME DISCULPO SI NO HICE NADA

"Me oigo decir «perdón» al pasar cerca de alguien, al pedir la hora, al existir en una reunión. No hice nada malo."

Traducción: Esa disculpa no repara un daño: baja la tensión antes de que exista. Es la alarma apagándose, no un juicio sobre ti. La pregunta útil no es por qué eres así, sino qué pasaría si pudieras oírla sonar antes de obedecerla.

VOZ 2 · CAMBIÉ DE OPINIÓN Y NO SÉ POR QUÉ

"Estaba convencida de lo que pensaba, y en cuanto vi su cara cambié. ¿Soy una falsa?"

Traducción: No cambió tu criterio: se apagó. La prueba es simple: ¿podrías explicar con tus palabras por qué cambiaste? Si no puedes, no cambiaste de opinión — la retiraste para que no hubiera roce. Eso no te vuelve falsa: te vuelve entrenada en una estrategia vieja.

VOZ 3 · DIJE SÍ Y QUERÍA DECIR NO

"Lo noté al colgar, como siempre. Ya no sé ni cuántas veces me ha pasado."

Traducción: El sí automático no nace de la generosidad: nace del miedo a decepcionar. Y se siente igual de involuntario porque corre antes que el pensamiento. Un truco que funciona: pedir veinticuatro horas antes de responder un favor. Casi ningún pedido real necesita un sí inmediato.

VOZ 4 · SI DEJO DE CEDER, ME VOY A VOLVER FRÍA

"Toda la vida fui la que ayuda. Si empiezo a decir no, ¿en qué me convierto?"

Traducción: El egoísmo no produce culpa ni preguntas. Si te preguntas si te estás volviendo fría, casi con certeza no es eso. Vas a seguir cuidando a los tuyos; lo que cambia es que también vas a estar en la lista. Sostener un criterio y cuidar un vínculo no son opuestos: son la versión sana.

VOZ 5 · MI ÁNIMO DEPENDE DE CÓMO ME TRATEN

"Si alguien importante me desaprueba, siento que valgo menos. No lo puedo evitar."

Traducción: Eso pasa cuando el valor propio queda colgado de afuera. Crocker y Wolfe (2001) mostraron que el ánimo cae con la fuente cuando la fuente es externa. El trabajo no es dejar de importarle a nadie: es construir una fuente de valor que no dependa de que alguien te mire bien hoy.

Tu tarjeta-ancla y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"Querer pertenecer es humano; que tu criterio se caiga cada vez que alguien frunce el ceño, no tiene por qué serlo"

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Elige una decisión chica de hoy donde tengas preferencia —qué comes, qué música, a qué hora sales— y dila sin el «¿te parece?» delante. Nada más. Nota qué aparece en el cuerpo.
Día 2	Cuenta cuántas veces dijiste «perdón» sin que correspondiera. Solo cuéntalas, no las corrijas todavía. Ver el reflejo es el primer paso para poder elegir.
Día 3	En una conversación, antes de dar tu opinión, decide qué piensas de verdad. Guárdalo en la cabeza. Después mira si lo dijiste o lo cambiaste según la cara del otro.
Día 4	Practica el «no» en algo mínimo: un favor pequeño, un plan que no querías. Frase corta: «esta vez no puedo». Sin excusa larga ni disculpa encadenada.
Día 5	Haz el ejercicio de separar señal de alarma: elige una interacción de los últimos dos días donde creas haber leído desaprobación. Escribe los hechos a un lado y tu interpretación al otro. Mira la brecha.
Día 6	Sostén una opinión aunque no te den la razón, y no la retires a los diez segundos. Nota la tensión del cuerpo sin arreglarla. Es la alarma, no una señal de peligro.
Día 7	Cierra la semana escribiendo una línea: «esta semana sostuve ___ sin pedir permiso y no pasó nada grave». El registro es el resultado — lo que practicas se queda.

Herramienta: la frase sin permiso (5 min/día)

- 1 Elige el terreno barato (1 min).** Empieza por donde casi no hay costo: qué comes, qué música pones, qué plan propones, qué dices cuando te preguntan qué quieres. El músculo se entrena barato y se usa caro. Ir primero a la conversación difícil es la causa más común de abandono.
- 2 Quita el prólogo (1 min).** La frase que daña no es la opinión: es el «quizá es una tontería, pero...» que la antecede. Ese prólogo es la retirada anticipada, la manera de pedir permiso antes de hablar. Dilo sin él.
- 3 Dilo sin justificar (1 min).** Si alguien pregunta por qué, responde con una razón, no con una disculpa. «Prefiero esto» es una razón. «Perdón, es que yo...» es una disculpa.
- 4 Tolerla la incomodidad sin arreglarla (1 min).** Cuando sostengas el criterio y alguien no asienta, aparecerá tensión. Eso es la alarma, no peligro. La tentación será suavizar, retirar, disculparte. No lo hagas una vez. Nota la tensión treinta segundos.
- 5 Cuenta si no te retiraste (1 min).** El criterio de éxito del día no es que te den la razón: es que no te retires. Si dijiste la frase y la sostuviste, hiciste el ejercicio completo — den o no den el visto bueno.

Si tras varias semanas honestas notas que el mismo contexto te gana siempre —una familia, un jefe, un vínculo concreto— el hallazgo útil no habla de fuerza de voluntad sino de una relación que necesita otra ayuda: hablar con un profesional formado es el siguiente paso razonable.

LA FRASE QUE TE LLEVAS

"Querer pertenecer es humano; que tu criterio se caiga cada vez que alguien frunce el ceño, no tiene por qué serlo"

SI AHORA MISMO NO ESTÁS BIEN

Si en este momento estás en crisis o tienes pensamientos de hacerte daño, no tienes que esperar. Estas líneas están atendidas por personas que pueden escucharte ahora, gratis.

123 / 106 (Colombia) · atención psicológica y emocional, gratuita.

988 (EE. UU.) · Suicide & Crisis Lifeline, 24/7, en español e inglés.

116 123 (Reino Unido) · Samaritans, disponible 24/7.

Llamar es un acto de cuidado, no de debilidad.