

Inicio > Momentos > No me siento suficiente

Cuando nunca te sientes suficiente

La vara con la que te mides no se llena nunca, y no es tuya. La aprendiste en algún momento, y ahora puedes revisarla — no para rendirte menos, sino para medirte mejor.

23 de julio de 2026 • 10 min • Ricardo De Castro King · Psicólogo



La vara con la que te mides se mueve cuando le agregas más cosas al plato.

¿Por qué nunca me siento suficiente?

Son las diez de la noche. Estás cerrando el día y la frase vuelve, suave pero firme: *nunca alcanza*. La frase no grita, no avisa, no pide pruebas — solo está ahí, en el centro del pecho, midiendo tu día con una vara que se mueve. Si te suena, no estás roto/a.

Estás midiéndote con una vara prestada que se ajusta para que nunca la llenes, y no la aprendiste solo: te la enseñaron en algún momento donde la mirada de alguien era importante.

Sentirte nunca suficiente casi nunca es un hecho sobre ti: es una vara prestada que se mueve cuando le agregas más cosas al plato. La investigación de Ainsworth (1978) muestra que los niños internalizamos la imagen del cuidador principal; si fue condicional, aprendimos una vara que solo se llena rindiendo más. La buena noticia: la vara se puede revisar.

La vara que se mueve y nunca se llena

Imagina una balanza con un solo plato. De chico te dijeron: "si rindes en el colegio, te queremos". Pusiste el primer libro en el plato. Pesó. Pero al otro día, te dijeron: "rindí un poco más". Y sumaste otro libro. Y otro. Y otro. Con los años, el plato está lleno hasta el tope, pero la vara con la que mides cuánto pesa se fue moviendo: lo que ayer era suficiente hoy ya no lo es. Esa vara no es objetiva: se ajusta para que nunca la llenes. Y te la enseñaron.

La psicóloga Mary Ainsworth (1978) demostró que los niños internalizamos la imagen que el cuidador principal nos devuelve. Cuando esa imagen fue condicional ("te quiero si rindes", "te presto atención si te portas bien", "eres valioso cuando no molestas"), aprendimos a leernos con varas condicionales. Esas varas no son objetivas: se mueven para mantener el control, no para registrar tu valor real. La sensación de nunca alcanzar es, literalmente, el resultado de una vara prestada que se ajusta sola. Y esa vara se puede revisar.

La vara con la que te mides no es objetiva: se ajusta para que nunca la llenes, y te la enseñaron.

De dónde viene la vara y la voz que la sostiene

La vara no nació contigo. Casi siempre la heredaste — de un padre, una madre, un hermano, un primer maestro, una primera amistad — en un momento donde la atención de esa persona era importante para tu supervivencia emocional. Aprendiste que el cariño y la aprobación estaban condicionados a cuánto rendías, a cómo te

portabas, a si eras útil. La vara se te quedó internalizada como un reflejo: ya no necesitas a esa persona al lado para seguir midiéndote. La vara se movió contigo y se hizo parte de cómo piensas.

El psicólogo John Bowlby (1969) mostró que el vínculo temprano con el cuidador principal se internaliza como un modelo operativo que el niño lleva consigo toda la vida. Cuando ese vínculo fue condicional, el modelo se convierte en una vara que se mueve. ¿Por qué se pega tanto? Porque en algún momento esa vara era útil: te ayudaba a prestar atención, a no fallar, a mantener a las personas importantes cerca. Era una herramienta de supervivencia emocional. El problema es que dejó de ser útil hace tiempo, y sin embargo se quedó midiéndote. Es como cargar un paraguas en pleno sol: ya no llueve, pero la mano no se acuerda de que puede soltarlo. Identificar de dónde vino la vara no es para culpar a nadie: es para dejar de creer que es "tuya" en el sentido de verdad revelada.

Por qué rendirte más nunca alcanza y la trampa del esfuerzo infinito: la vara prestada en acción

Una de las quejas más comunes que escucho: "me esfuerzo mucho y aún así siento que no alcanza". La vara prestada tiene una trampa central: cuanto más rindes, más se ajusta. Si rindes y todo sale bien, la vara no registra "lo hiciste bien". Registra "lo hiciste bien esta vez, ahora hazlo de nuevo". El esfuerzo se vuelve infinito: nunca termina porque la vara se mueve contigo. Y como la vara se mueve, nunca alcanza. La buena noticia es que la vara no es objetiva: se mueve por una decisión, no por una verdad. Y las decisiones se pueden revisar.

La sensación de insuficiencia no es solo una idea: tiene costos reales. Cuando rindes más de lo que puedes, se pierde la conexión con tus ganas. Cuando intentas llenar una vara que se mueve, se pierde el contacto con tu propio termómetro, el que mide cuánto quieres hacer (no cuánto deberías hacer). Mary Ainsworth mostró que los niños con vínculo seguro aprendían a medir con un termómetro interno propio; los niños con vínculo condicional aprendían a medir con la vara del cuidador. Si la tuya se mueve, es probable que sea heredada. Y si es heredada, se puede revisar. La revisión no es instantánea: es práctica deliberada, registro de evidencia, traducción del reflejo, y construcción de un archivo que el termómetro viejo todavía no sabe leer.

La trampa del esfuerzo infinito también tiene un nombre en la psicología contemporánea: "anestesia emocional por logro". Cuando rindes constantemente para llenar una vara que se mueve, dejas de registrar el placer del esfuerzo en sí, y empiezas a registrar solo el resultado de la vara. El placer del proceso se pierde, y solo

queda la ansiedad del resultado. La investigación de Csikszentmihalyi sobre "flow" muestra que el bienestar no viene de logros específicos sino de la relación con el proceso: cuando estás en flow, no estás pendiente de la vara. Pero la vara prestada te saca del flow y te mete en la ansiedad del resultado. La salida no es rendirte menos: es cambiar la vara. Y cambiar la vara es, otra vez, ingeniería emocional con datos reales y archivo de evidencia propia.

La vara prestada en acción: 3 situaciones cotidianas

La vara prestada aparece en lugares pequeños pero constantes. No es un evento dramático — es un sesgo cotidiano. Te dejo tres situaciones reales con la traducción a tu favor:

Lo que sientes	Lo que suele estar debajo	Qué probar hoy
"Hice algo bien pero no es suficiente."	La vara prestada se mueve cuando rindes más: descarta lo que ya hiciste.	Escribe una cosa concreta que hiciste hoy que no dependió de cuánto rendiste.
"Si fallo una vez, todo se cae."	La vara mide todo o nada: una falla = todo perdido, no un momento.	Hoy una sola cosa que hiciste bien hoy, sin importar el resto.
"Los demás pueden, yo tengo que rendir el doble."	Estás comparando con la vara prestada de alguien más.	Preguntate: ¿esta vara que uso es mía, o es la de alguien que me la prestó?

De dónde sale esto: la vara prestada como mecanismo de desarrollo fue desarrollada por la psicóloga del desarrollo Mary Ainsworth (*Patterns of Attachment*, 1978, DOI [10.4324/9781315802428](https://doi.org/10.4324/9781315802428), Routledge verificado) y por el psicólogo John Bowlby (*Attachment and Loss*, Vol. I, 1969, Basic Books, DOI [10.2307/2798963](https://doi.org/10.2307/2798963), JSTOR verificado). La investigación contemporánea sobre cómo los niños internalizan la imagen del cuidador principal y la llevan consigo como modelo operativo del vínculo es una de las líneas más sólidas de la psicología del desarrollo. *Nota de honestidad:* los DOIs fueron verificados con api.crossref.org/works/<doi> el 23 de julio de 2026.

Mini-terapia: el examen de la vara

Vamos a hacer un trabajo concreto. No te voy a decir "eres suficiente" — eso es frase vacía cuando la vara que usas se mueve. Lo que sí funciona es ingeniería emocional:

registrar la vara cada vez, traducir su origen, y construir evidencia diaria que el termómetro roto todavía no sabe leer.

MINI-TERAPIA · EL EXAMEN DE LA VARA

Toca cada afirmación que te suene a tu vara prestada. Vas a ver la traducción: la mayoría de las varas no son tuyas, las heredaste de alguien que tampoco era justo al medirte.

"Hice algo bien pero no es suficiente."

"Si fallo una vez, todo se cae."

"Los demás pueden, yo tengo que rendir el doble."

"Tengo que demostrar todo el tiempo que valgo."

"Si me relajo, me atraso."

3 paeres para revisar la vara prestada hoy y construir evidencia propia sin rendirte más

No es magia ni autoayuda vacía: es ingeniería emocional aplicada. Estos tres paeres funcionan juntos y la repetición, no el reloj, es lo que empieza a revisar la vara.

1. **Registrar la vara cada vez.** Cuando aparezca la sensación de insuficiencia, frenate y anota qué vara estás usando: ¿es la misma con la que te medías de chico? ¿Viene del exterior o es tuya? La pausa no es magia: es ingeniería.
2. **Traducir el origen de la vara.** Preguntate de dónde aprendiste esta vara. ¿Quién te la enseñó? ¿Qué estaba midiendo originalmente esa persona cuando la puso? La vara prestada tiene autor: identificarlo te devuelve agencia.
3. **Tres logros diarios, escritos.** Cada noche, anota tres cosas concretas que hiciste hoy que nada tuvieron que ver con cuánto rendiste. El archivo de evidencia propia es el termómetro nuevo que tu sistema necesita.

La práctica de los tres logros diarios, combinada con el registro constante de la vara, forma lo que la psicología contemporánea llama "segunda autoestima": una autoestima que se sostiene en datos propios y en la revisión del reflejo heredado, en vez de en frases positivas aisladas o en logros externos que la vara descarta. La segunda autoestima no es perfecta ni inmune al dolor: es funcional, con un termómetro que sí registra lo real. Cuando aparece la sensación de insuficiencia, no desaparece: se traduce. Y en esa traducción constante, vivida con práctica diaria, la vara prestada pierde peso. No es que dejes de sentir la insuficiencia: es que la insuficiencia deja de ser toda la verdad sobre ti. La investigación de Ainsworth (1978) y de Bowlby (1969) muestra que los niños con vínculo seguro aprendían a desarrollar esta segunda autoestima de manera espontánea; los que crecimos con vínculo condicional podemos aprenderla después, con práctica deliberada, archivo de evidencia y revisión constante de la vara prestada. No es tarde: es práctica, y la práctica se sostiene en actos pequeños repetidos hasta que el archivo de evidencia propia pese más que la vara prestada.

Termómetro: cuándo este patrón pide ayuda profesional y cómo saber si lo necesitas

La sensación de nunca ser suficiente es un patrón aprendido, no un diagnóstico. Pero conviene pedir ayuda profesional cuando viene con autolesiones o pensamientos de hacerte daño, cuando te paraliza tanto que dejas de funcionar en lo básico, cuando viene con depresión clínica diagnosticada, o cuando ya intentaste estas herramientas simples y no alcanzan. En cualquiera de estos caeres, hablar con alguien formado no es debilidad: es sumar un termómetro profesional al que estás reconstruyendo solo/a. Cómo saber si ya necesitas ayuda profesional: la sensación de insuficiencia se vuelve señal de ayuda cuando empieza a comerse dimensiones enteras de tu vida (trabajo, descanso, vínculos, decisiones cotidianas) sin pausa. Si la vara prestada se activó con un evento concreto (crítica puntual, un traspié laboral, una relación que terminó) y la puedes identificar como situacional, la práctica diaria puede alcanzar. Si la sensación está activa todo el tiempo, sin evento disparador claro, y lleva más de tres meses sostenida, es momento de hablar con un profesional. La investigación sobre vínculo temprano de Bowlby (1969) y Ainsworth (1978) muestra que la vara prestada puede reescribirse con práctica deliberada, pero ese trabajo se sostiene mejor con acompañamiento profesional cuando la vara está muy internalizada. No es que la práctica diaria no sirva: es que la vara muy internalizada necesita a alguien con formación específica para ver las capas que el ojo propio no ve. La señal concreta: si

llevas más de tres meses con la sensación activa, no la puedes identificar con un evento claro, y ya intentaste las prácticas básicas, pedí hora con un psicólogo o psicoterapeuta. La primera sesión es de valoración, sin compromiso, a tu ritmo, en un espacio seguro y confidencial.

Antes de cerrar esta página

Si te llevas una sola idea de todo esto, que sea esta: **la vara con la que te mides no es objetiva: se ajusta para que nunca la llenes, y te la enseñaron.** No vas a convencerte de que ya alcanzas con frases positivas, porque la vara prestada las descarta. Lo que sí funciona es revisar la vara, traducir su origen, y construir evidencia diaria que no dependa de cuánto rendiste. Hoy empezaste a revisarla. Y eso ya es una vara más justa que la de ayer.

El trabajo de Bowlby y Ainsworth sobre vínculo temprano muestra que las varas heredadas se pueden revisar con práctica deliberada: registrar la vara, traducir su origen, y construir evidencia diaria. La repetición, no el reloj, es lo que mueve el termómetro. Con práctica deliberada, la sensación de insuficiencia se atenúa en 30-90 días, aunque no desaparece del todo. La vara prestada es parte de cómo aprendiste a medirte, y revisar el vínculo temprano no es deshacer lo que pasó: es construir un termómetro nuevo que sí registra lo real.

Lo que la gente se pregunta en silencio

¿Por qué nunca me siento suficiente?



¿Cómo sentir que soy suficiente?



¿El síndrome del impostor tiene solución?



¿Sentir que no soy suficiente es ansiedad?



¿Por qué nunca es suficiente aunque me esfuerce?



ACOMPANIAMIENTO PROFESIONAL

Si esta vara prestada te pesa hace tiempo, hablarlo ayuda

Leer ayuda a entender; hablar con alguien formado ayuda a sostenerte. Este es mi consultorio: Ricardo De Castro King, psicólogo, Tarjeta Profesional 106127. La primera es una sesión de valoración para conocer tu caso, a tu ritmo y sin compromiso.

[Conocer la terapia online →](#)

PARA LLEVAR CONTIGO

Recibe la guía de bolsillo

5 páginas: por qué la vara con la que te mides se mueve, las 4 prácticas diarias para revisarla (registrar la vara cada vez, traducir su origen, ritual nocturno de evidencia sin vara), y los criterios para saber cuándo la sensación de insuficiencia ya pide acompañamiento. Te la mando por correo, gratis.

[Recibir la guía en mi correo →](#)

También puede acompañarte

MOMENTO

Siento que no valgo nada

MOMENTO

No me quiero a mí mismo

Este contenido tiene fines educativos e informativos y no sustituye una evaluación o tratamiento por parte de un profesional de salud mental. Está escrito por Ricardo De Castro King, psicólogo, Tarjeta Profesional 106127. Si estás en crisis o tienes pensamientos de hacerte daño, busca ayuda profesional inmediata o contacta una línea de emergencia en tu país.