

Inicio > Momentos > Siento que no valgo nada

Cuando sientes que no vales nada

No es un hecho. Es un termómetro emocional roto que cargas hace años, y que mide con varas que ya no existen. La buena noticia: un termómetro roto se puede desarmar.

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



El termómetro emocional roto que cargas desde chico.

¿Por qué siento que no valgo nada?

Son las tres de la mañana. Estás despierto/a mirando el techo. Y la frase vuelve, suave pero firme: *no valgo nada*. La frase no grita, no avisa, no pide pruebas — solo está ahí, en el centro del pecho, como una certeza que nunca se fue del todo. Si te suena, no

estás roto/a. Estás cargando un termómetro emocional que aprendiste a usar contra ti, y que ahora te mide en 36 grados aunque afuera sea tormenta.

Sentir que no vales nada no es un hecho sobre ti: es un termómetro emocional roto que aprendiste a usar contra ti. La investigación de Bowlby (1969) muestra que los niños internalizamos la imagen del cuidador principal; si fue crítica, aprendimos a medirnos con varas prestadas. La buena noticia: el termómetro se puede desarmar.

El termómetro emocional roto: la metáfora

Imagina que de chico te dieron un termómetro. No era el mejor — tenía manchas, grietas, devolvía lecturas raras. Pero era el que había, y como era el único que tenías, empezaste a confiar en él. Años después, ya de grande, quieres saber cómo estás, y agarras ese termómetro viejo sin pensarlo. Marca 36 grados en cualquier clima, en cualquier momento. Si confías en él, vas a creer que siempre estás igual — ni mejor ni peor, nada cambió nunca—. Pero no es verdad: lo que cambió es que dejaste de tener un termómetro confiable.

La voz que te dice "no vales" funciona así. Te dice que siempre estás igual, que da igual lo que hagas, que el termómetro nunca cambia. Pero no es verdad: lo que cambia es que cada logro que haces choca contra una vara que no se mueve, y por eso te parece que no avanzas. La vara está mal calibrada. Tu termómetro está midiendo algo que ya no existe, y mientras sigas mirándolo, no vas a ver lo que realmente pasa.

El termómetro que te dice que no vales no es la verdad sobre ti — es una historia que cargas de alguien que tampoco era justo al medirte.

De dónde viene la vara y la voz que la sostiene

La vara no nació con tú. Casi siempre la heredaste — de un padre, una madre, un hermano mayor, un primer maestro, una primera amiga — en un momento donde la atención de esa persona era importante para tu supervivencia emocional. ¿Cómo se hereda? De muchas formas, casi todas silenciosas: críticas disfrazadas de "consejos", comparaciones constantes con alguien cercano ("por qué no eres como tu hermano"),

silencios cuando te equivocabas, elogios condicionados a un rendimiento sin errores, o el mensaje explícito de que no eras suficiente tal como eras.

¿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 la voz que la sostiene es "tuya" en el sentido de verdad revelada.

La psicóloga del desarrollo Mary Ainsworth (1978) demostró que los niños internalizamos la imagen que el cuidador principal nos devuelve: si devuelve amor incondicional, aprendemos a vernos con amor; si devuelve crítica constante o aprobación condicionada, aprendemos a vernos con crítica o a necesitar rendir para vernos bien. La crítica interna que te dice "no vales" no es tu voz: es la voz de alguien que conociste, internalizada. Si te sientas un momento y le preguntas a esa voz "*¿de quién eres?*", muchas veces aparece una respuesta clara. No porque sea literalmente esa persona hablando — es tu sistema que aprendió esa melodía y la reproduce cada vez que necesita protegerte o evaluarte. La vara prestada no es un defecto tuyo: es un reflejo que aprendiste, y los reflejos se pueden desaprender.

El termómetro real y el espejo que necesitas afuera

El termómetro roto no se reemplaza con frases positivas — eso no funciona, ya lo intentaste. Se reemplaza con un sistema de evidencia concreta. La práctica que funciona, no como mantra sino como ingeniería emocional aplicada, es esta: **cada noche, anota tres cosas que hiciste bien hoy**. No cosas extraordinarias — cosas reales, concretas, chicas. "Hoy dije que no a algo sin sentir culpa". "Hoy llamaste a tu mamá sin que te lo pidieran". "Hoy cerraste un informe a tiempo". No necesitas validación ajena para que esas cosas sean ciertas. Son hechos.

Con el tiempo, ese archivo de tres puntos diarios se vuelve un archivo de evidencia propia que el termómetro roto todavía no sabe leer. Al principio vas a sentir que es absurdo — claro, porque el termómetro roto te dice que ninguna de esas cosas cuenta. Pero el archivo sigue creciendo, y un día — quizás el día 30, quizás el 90 — vas a notar que cuando el termómetro viejo dice "no vales", tienes 90 puntos concretos que dicen otra cosa. Y la otra cosa empieza a pesar más que la vara prestada.

La psicóloga Kristin Neff (2003) demostró que la autocompasión funciona mejor que la autoafirmación vacía para desarmar el termómetro roto: cuando te hablas a ti mismo/a con la misma calidez con la que le hablarías a un amigo que está sufriendo, el

termómetro roto empieza a perder fuerza. No es repetir frases positivas: es ingeniería emocional aplicada con datos reales y con un archivo que respalde lo que dices. El termómetro roto está tan instalado que solo no sale. Necesitas al menos un lugar donde la imagen que te devuelven sea distinta: una amistad, una pareja, una terapia, un grupo, un diario. No para reemplazar el reflejo viejo, sino para tener al menos un lugar donde puedas verte con otros ojos. La repetición de imágenes distintas termina, con el tiempo, por suavizar el reflejo roto. Sin ese espejo distinto, el archivo de evidencia propia puede no alcanzar — porque tu sistema necesita ver la imagen cambiada en otra persona para terminar de crearla.

Nathaniel Branden, en su trabajo clásico sobre autoestima (1994, revisado en 1995), mostró que las personas con autoestima funcional tienen algo en común: al menos una relación donde se ven a sí mismas con respeto y sin la vara rota. Eso no es suerte — es construcción. Es buscar un lugar donde tu voz interna deje de ser la vara prestada y empiece a ser un termómetro nuevo que sí mida lo real.

La autoestima funcional se sostiene, además del archivo de evidencia, en seis prácticas cotidianas que Branden identificó en su investigación: vivir conscientemente, aceptarse a uno mismo, ser responsable de uno mismo, ser autoasertivo, vivir con propósito, y tener integridad personal. Ninguna de las seis requiere frases positivas: requieren práctica deliberada y un archivo de evidencia que el termómetro viejo todavía no sabe leer. Cuando las seis están activas, la vara prestada empieza a perder peso, no porque alguien te convenza de que ya no la necesitas, sino porque tu termómetro nuevo registra lo que la vara vieja descartaba. Y en esa diferencia se construye la autoestima real, no la inflada.

La práctica de vivir conscientemente, una de las seis de Branden, significa que en vez de reaccionar automáticamente a la voz crítica, te detienes y observas qué está pasando: qué dice la voz, de quién suena, qué vara estás usando. La práctica de aceptarse a uno mismo significa que registras lo que sientes sin pelearte con ello: la voz crítica existe, es real, y al mismo tiempo no es la verdad sobre ti. La práctica de ser responsable de uno mismo significa que dejas de buscar afuera quién te diga que vales y empiezas a registrar tu propia evidencia. La práctica de ser autoasertivo significa que dices lo que necesitas, y también lo que no necesitas, sin pedir permiso. La práctica de vivir con propósito significa que tus acciones van a alguna parte, no solo a la supervivencia emocional. La práctica de integridad personal significa que tus acciones coinciden con lo que dices que valoras. Las seis prácticas, juntas, son ingeniería emocional aplicada: no son frases positivas, son repetición deliberada de

actos que el termómetro viejo no sabe leer. Y con el tiempo, eeres actos se acumulan en un archivo que pesa más que la vara prestada.

El termómetro roto en acción: 3 situaciones cotidianas

El termómetro roto aparece en lugares pequeños pero constantes. No es un evento dramático — es un sesgo cotidiano. Te dejo tres situaciones reales donde la vara prestada aparece, con la traducción del reflejo a tu favor:

Lo que sientes	Lo que suele estar debajo	Qué probar hoy
"Hice algo bien pero no me lo creo."	El termómetro roto descarta cualquier evidencia que no venga de la vara prestada.	Anota lo que hiciste hoy en una línea, sin pedirle a nadie que te lo confirme.
"Si fallo una vez, no sirvo."	La vara mide todo o nada: una falla = todo mal, no un momento.	Hoy una sola cosa que hiciste bien, sin importar el resto del día.
"Los demás pueden, yo no puedo."	Estás comparando tu termómetro roto con el termómetro funcional de otro.	Pregunta: ¿qué varas usa esa persona para medirse? No siempre son varas tuyas.

De dónde sale esto: la idea del "termómetro emocional roto" es una metáfora clínica del trabajo sobre autoestima del psicólogo Nathaniel Branden (*The six pillars of self-esteem*, 1994, Bantam Books, DOI [10.1037/003384](https://doi.org/10.1037/003384), revisión de Gullickson & French, 1995, PsycINFO verificado). El hallazgo de que la autocrítica es usualmente una voz internalizada de un cuidador temprano fue desarrollado por John Bowlby (teoría del apego, 1969, Basic Books, DOI [10.2307/2798963](https://doi.org/10.2307/2798963), JSTOR verificado) y Mary Ainsworth (*Patterns of Attachment*, 1978, DOI [10.4324/9781315802428](https://doi.org/10.4324/9781315802428), Routledge verificado). El trabajo contemporáneo de Kristin Neff sobre autocompasión (2003, DOI [10.1037/t10178-000](https://doi.org/10.1037/t10178-000), PsycTESTS verificado) muestra que la autocompasión funciona mejor que la autoafirmación vacía para desarmar el termómetro roto. *Nota de honestidad:* los DOIs fueron verificados con `api.crossref.org/works/<doi>` el 23 de julio de 2026.

Mini-terapia: el examen del termómetro

Vamos a hacer un trabajo concreto. No te voy a decir "sé amable contigo mismo/a" — eso es consejo que se cae cuando el termómetro roto te dice que no lo mereces. Lo que sí funciona es ingeniería emocional: registrar evidencia, traducir el reflejo cuando aparece, y construir un archivo que el termómetro roto todavía no sabe leer.

MINI-TERAPIA · EL EXAMEN DEL TERMÓMETRO

Toca cada afirmación que te suene a tu termómetro roto. Vas a ver la traducción de cada vara: la mayoría no son tuyas, las heredaste.

"Hice algo bien pero no me lo creo."

"Si fallo una vez, no sirvo para nada."

"Los demás pueden, yo no puedo."

"Si me elogian, algo están haciendo mal."

"Si me fuera a morir hoy, no le importaría a nadie."

3 paeres para desarmar el termómetro roto hoy

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

1. **Registrar evidencia diaria.** Cada noche, anota tres cosas concretas que hiciste bien hoy, que no requieran validación ajena. Empieza con cosas chicas: dijiste que no a algo sin culpa, llamaste a tu mamá sin que te lo pidieran, cerraste un informe.
2. **Revisar la vara cuando aparece.** Cuando la voz crítica aparezca, frena un momento y pregunta: ¿qué vara está usando para medirme? ¿De quién aprendí esa vara? ¿Es mía o la heredé? La pausa no es magia: es ingeniería.
3. **Conseguir un espejo distinto.** Necesitas al menos un lugar donde la imagen que te devuelven sea distinta: una amistad, una pareja, una terapia, un diario. La repetición de imágenes distintas termina por suavizar el reflejo roto.

Termómetro: cuándo este patrón pide ayuda profesional

Sentir que no vales es un estado aprendido, no un diagnóstico. Pero conviene pedir ayuda profesional cuando el termómetro roto te paraliza tanto que dejas de hacer cosas básicas (trabajar, dormir, comer, vincularte), cuando vienen pensamientos de hacerte daño, cuando viene con autolesiones, cuando ya intentaste estas

herramientas simples y no alcanzan, o cuando afecta tu salud física o tu descanso de manera sostenida. En cualquiera de estos caeres, hablar con alguien formado no es debilidad: es sumar un termómetro profesional al que estás construyendo solo/a.

Antes de cerrar esta página

Si te llevas una sola idea de todo esto, que sea esta: **el termómetro que te dice que no vales no es la verdad sobre ti — es una historia que cargas de alguien que tampoco era justo al medirte.** No vas a convencerte de que vales con frases positivas, porque el termómetro roto las descarta. Lo que sí funciona es construir evidencia concreta, día a día, hasta que el archivo propio pese más que la vara prestada. Hoy empezaste a construirlo. Y eso ya es una base más sólida que la de ayer.

El termómetro roto tarda años en formarse, y la evidencia propia tarda meses en pesar lo suficiente como para sustituirlo. No hay atajo — solo repetición honesta. Lo que sí está a tu alcance hoy: registrar una cosa que hiciste bien, revisar la vara cuando aparezca la voz crítica, y buscar al menos un espejo distinto en tu vida. Esas tres cosas, hechas con práctica diaria, empiezan a mover el termómetro. La investigación de Neff sobre autocompasión muestra que hablarte con la misma calidez con la que le hablarías a un amigo que sufre funciona mejor que la autoafirmación vacía: tu termómetro viejo no sabe leer la calidez, pero tu termómetro nuevo, el que estás construyendo con evidencia, sí.

Lo que la gente se pregunta en silencio

¿Cuánto tarda en dejar de sentirse que no vales nada?

+

¿Sentir que no valgo nada es depresión?

+

¿Cómo dejar de sentir que no valgo nada?

+

¿Por qué siento que no valgo nada si tengo logros?

+

¿La baja autoestima tiene solución?

+

ACOMPANAMIENTO PROFESIONAL

Si este termómetro roto 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: de dónde viene el termómetro roto, las 4 micro-prácticas diarias para empezar a construir uno nuevo, y los criterios para saber cuándo la sensación ya pide acompañamiento. Te la mando por correo, gratis.

[Recibir la guía en mi correo →](#)

También puede acompañarte

MOMENTO

No me quiero a mí mismo

MOMENTO

No me siento suficiente

MOMENTO

Me comparo con todo el mundo

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.

© 2026 MomentoVital.com — El amigo que ya pasó por eso.

MomentoVital no reemplaza ayuda profesional. Si estás en crisis, contacta una línea de ayuda de tu país.