RELATOS Y ACTIVIDADES

Cuando me hablo después de fallar

Autoestima y autocrítica · De 12 a 15 años

Un examen que sale mal.
Una discusión que sigue en tu cabeza.
Una foto que preferirías no haber visto.

Lo que te dices en esos momentos puede ayudarte a entender lo ocurrido o convertirse en un ataque contra ti. Este cuaderno propone detenerse en la diferencia.

PARA LEER Y PROBAR

Tres historias, explicaciones y actividades para revisar lo que piensas de ti, reconocer tu parte en un problema y decidir qué apoyo necesitas. No tienes que sentirte bien para empezar.

ESPAI SALUT

centre de recursos i acompanyament psicològic

M. Carmen Cabello León
Psicóloga General Sanitaria
COPC 27366

ANTES DE EMPEZAR

Una situación y todo lo que concluyes

La autoestima tiene que ver con cómo te valoras y cómo te tratas. La confianza, en cambio, puede referirse a algo concreto: puedes confiar en tu forma de dibujar y sentir inseguridad al hablar delante de la clase.

Cuando algo te importa y sale mal, es fácil pasar de «esto no me ha salido» a «soy un fracaso». La segunda frase convierte una situación en una conclusión sobre toda tu persona.

También puedes juzgarte como si hubieras fallado cuando no has hecho nada malo: por no gustarte en una foto, por no encajar en un grupo o por necesitar ayuda. Por eso conviene revisar qué estás llamando «fallar».

QUÉ VAMOS A REVISAR

Qué ha ocurrido. Qué estás interpretando. Qué sientes. Qué depende de ti y qué no. Qué puedes hacer o pedir ahora.

Empieza por las tres historias de las páginas siguientes. Después elige una actividad que te sirva. Puedes escribir, pensar las respuestas o comentarlas con alguien. No hay una puntuación ni una obligación de compartirlas.

Si una situación te desborda o tiene que ver con daño que te están haciendo, busca acompañamiento. El cuaderno no tiene que convertirse en otra tarea que debas resolver a solas.

HISTORIA 1 · EL EXAMEN

«Todos avanzan menos yo»

A Irene le devolvieron el examen de historia con un 4,5. Llevaba varios días preparando el tema. Al mirar las correcciones, vio que en dos preguntas había escrito muchos datos, pero no había explicado lo que le pedían.

Su compañero guardó el examen y dijo que había sacado un ocho. Irene dobló el suyo. Durante el resto de la clase pensó: «No valgo para estudiar. Todos avanzan menos yo».

Esa tarde abrió los apuntes y los volvió a cerrar. Le daba rabia haber dedicado tantas horas. Estuvo a punto de copiar el resumen entero otra vez, aunque no sabía si eso le ayudaría.

Su hermano la vio sentada delante del cuaderno.
—¿Quieres que te pregunte el tema?
—Me lo sabía. Ese es el problema.
—¿Y qué te han marcado aquí?

Irene le enseñó una pregunta. Al leerla en voz alta, se dio cuenta de que había contado lo que ocurrió, pero no sus causas. Saber el tema y responder a esa pregunta no habían sido lo mismo.

Al día siguiente pidió a la profesora que le mostrara qué le faltaba a una respuesta. Seguía molesta con la nota, pero salió con una tarea concreta: practicar cómo reconocer qué pide cada enunciado.

MIRAR LA SITUACIÓN

Irene había suspendido ese examen. Para saber por qué, necesitaba revisar sus respuestas y su forma de prepararlo. La nota no demostraba que fuera incapaz de estudiar. Tampoco bastaba con decirle que la próxima vez estudiara más.

HISTORIA 2 · LA DISCUSIÓN

«Siempre estropeo todo»

Marcos llevaba dos días esperando la parte del trabajo que tenía que enviarle Óscar. Esa tarde le escribió otra vez. Óscar respondió que aún no la había terminado.

Marcos mandó un audio al grupo: «Haz lo que quieras. Total, pasas de todo y luego los demás tenemos que arreglarlo». Óscar salió del chat sin contestar.

Al rato, Marcos volvió a escuchar su audio. Le dio vergüenza que los demás lo hubieran oído. Pensó: «Soy un amigo horrible. Siempre estropeo todo». Abrió una disculpa y la borró varias veces.

Al día siguiente habló con su tutora. Ella le preguntó qué le molestaba y qué había hecho él. Marcos pudo separar las dos cosas: necesitaba la parte del trabajo y había insultado a su compañero delante del grupo.

Después le escribió a Óscar: «Ayer te hablé mal y lo hice delante de todos. Lo siento. También voy a decir en el grupo que ese comentario estuvo fuera de lugar. Necesitamos acordar cómo terminar el trabajo».

Óscar no contestó enseguida. Marcos dejó el móvil. Haber pedido disculpas no le aseguraba que su compañero quisiera hablar en ese momento. Tendrían que resolver la entrega con ayuda si no llegaban a un acuerdo.

MIRAR LA SITUACIÓN

Marcos podía hacerse cargo del audio y repararlo. No necesitaba negar su enfado ni concluir que era una mala persona. Óscar también tenía responsabilidad en el trabajo; una cosa no borraba la otra.

HISTORIA 3 · LA FOTO

«Mejor no voy la próxima vez»

A Valeria le había gustado la excursión hasta que vio la foto de grupo. La amplió y se quedó mirando su cara. Luego pasó a las fotos de sus compañeras y volvió a la suya.

«Salgo fatal. Todos se van a fijar», pensó. Nadie había comentado nada sobre ella, pero ya no podía recordar la excursión sin ver aquella imagen. Escribió: «La próxima vez no salgo en ninguna».

Su amiga le preguntó si estaba enfadada porque habían compartido la foto. Valeria dijo que no le gustaba cómo salía y que no quería que siguiera circulando.

—¿Quieres que la quite del grupo? —preguntó su amiga.
—Sí, por favor.
Su amiga la retiró de donde podía hacerlo y se ofreció a pedir lo mismo a quienes la habían reenviado.

Valeria seguía sin gustarse en la foto. Cerró la galería y dejó el móvil un rato. Más tarde se lo contó a su madre: estaba dedicando cada vez más tiempo a revisar imágenes y empezaba a evitar salir con gente.

Hablaron de pedir orientación. No iban a resolverlo eligiendo una foto más favorecedora. Querían entender por qué esa preocupación estaba ocupando tanto espacio.

MIRAR LA SITUACIÓN

En esta historia no había un fallo que corregir en Valeria. Había malestar con su imagen, comparación y una petición de privacidad. Que una foto no te guste no obliga a esconderte ni permite que otros ignoren tus límites.

ACTIVIDAD 1

Separar lo ocurrido de lo supuesto

Elige una situación reciente que puedas revisar sin sentirte desbordado. También puedes usar una de las historias. Describe primero lo que se podría comprobar; deja las conclusiones para después.

EJEMPLO DE IRENE

Dato: «He sacado un 4,5 en este examen».
Conclusión: «No valgo para estudiar».
Lo que falta averiguar: qué ha entendido, qué pedía la prueba y qué apoyo necesita.

¿Qué pasó? ¿Dónde, con quién y en qué momento?

¿Qué conclusión saqué sobre mí o sobre lo que otros piensan?

¿Qué sé con seguridad y qué tendría que comprobar?

«Seguro que todos se ríen de mí» expresa una preocupación. Si han hecho comentarios o se han burlado, descríbelo: eso sí requiere una respuesta y apoyo.

ACTIVIDAD 2

Responderme sin insultarme

Una respuesta útil puede reconocer que algo ha ido mal y que te duele. No tiene que sonar optimista. Tiene que describir mejor la situación y permitirte decidir qué hacer.

DEL ATAQUE A UNA RESPUESTA CONCRETA

«No valgo para estudiar».
«He suspendido y estoy decepcionada. Necesito revisar cómo respondo a las preguntas antes de repetir la misma forma de estudiar».

La frase que me estoy diciendo es…

Al decírmela, siento… y suelo hacer…

Una respuesta más precisa que sí puedo creer sería…

Lo siguiente que puedo hacer o pedir es…

Si te quedas en blanco, piensa qué le dirías a alguien que aprecias en esa situación. Después comprueba si esa respuesta también sería justa contigo.

ACTIVIDAD 3

Mi parte en un problema

Tratarte con respeto permite reconocer algo que has hecho mal sin convertirlo en una descalificación personal. También permite dejar fuera responsabilidades que no te corresponden.

EL CASO DE MARCOS

Le correspondía hacerse cargo de su audio y pedir disculpas por el insulto. No podía controlar cuándo Óscar le respondería. Necesitaban resolver además el reparto del trabajo.

¿Qué hice o dejé de hacer yo? Describe una conducta concreta.

¿Qué parte pertenece a otras personas o a la situación?

¿Hay algo que pueda reparar? ¿Qué y cómo?

¿Qué cambiaría si volviera a pasar? ¿Necesito ayuda?

Si has recibido amenazas, presión o maltrato, no busques tu «parte de culpa» para justificarlo. Detén esta actividad y cuéntaselo a una persona adulta que pueda protegerte.

ACTIVIDAD 4

Cuando me comparo con una imagen

Una foto muestra un instante, con un encuadre y unas condiciones concretas. Puede estar seleccionada o editada. No permite medir tu valor ni saber cómo es la vida de otra persona.

OBSERVA QUÉ PASA DESPUÉS

Comparar fotos, ampliarlas o pedir opiniones repetidas puede ocupar mucho tiempo sin resolver la preocupación. Puedes fijarte en el efecto que tiene en ti, sin puntuar tu aspecto ni examinar partes de tu cuerpo.

¿Qué suelo hacer con las imágenes cuando me siento mal?

¿Cómo me encuentro después? ¿Qué actividades dejo de hacer?

¿Qué límite quiero pedir sobre mis fotos o los comentarios?

¿Qué puedo probar para dejar de revisar y volver a otra actividad?

Si esta preocupación ocupa mucho tiempo, te lleva a evitar planes o afecta a tu alimentación, habla con un adulto y solicita orientación profesional. No hace falta esperar a que empeore.

ACTIVIDAD 5

Qué dejo fuera cuando me juzgo

Una dificultad puede ocupar tanto espacio que dejes de ver otras partes de tu vida. Para ampliar la mirada, busca situaciones concretas. No necesitas reunir méritos para justificar que te traten con respeto.

Algo que me interesa o disfruto, aunque no destaque en ello…

Una decisión reciente que encaja con lo que me importa…

Una situación en la que me sentí escuchado o pude ser yo…

SI HOY NO ENCUENTRAS EJEMPLOS

Puedes empezar por algo pequeño: un tema que te da curiosidad, una preferencia que has expresado o una conversación en la que estuviste a gusto. Si no aparece nada, coméntalo con alguien de confianza; no conviertas la actividad en otra prueba contra ti.

ACTIVIDAD 6

Una prueba pequeña en mi semana

Elige una acción relacionada con lo que necesitas. Puede ser pedir una explicación, aclarar un conflicto, poner un límite o volver a algo que te interesa. El objetivo es observar qué ayuda, sin exigirte un resultado perfecto.

UN EJEMPLO

Irene puede llevar una respuesta a su profesora y preguntarle qué falta. Al terminar, revisará si entiende mejor qué le piden. Que la próxima nota suba o no suba depende de más cosas y todavía no se sabe.

La situación en la que quiero probar algo distinto es…

La acción concreta que voy a probar y cuándo…

El apoyo que necesito y a quién puedo pedírselo…

Después: ¿qué pasó, qué ayudó y qué cambiaría?

Si no lo has hecho, revisa la dificultad del paso y el momento elegido. Puede hacer falta reducirlo, cambiarlo o buscar más ayuda.

PARA GUARDAR

Qué puedo pedir y a quién

No hace falta esperar a sentirte peor para hablar. Puedes acudir a un familiar de confianza, a tu tutor, al equipo de orientación o a un profesional sanitario. Elige a alguien que pueda escucharte y actuar si necesitas protección.

UNA FORMA DE EMPEZAR

«Desde hace un tiempo me digo... Me está afectando en... No sé cómo cambiarlo. Necesito que me escuches y que veamos qué ayuda puedo tener». Puedes escribirlo si hablar de entrada te cuesta.

La primera persona con la que puedo hablar es…

Si no me escucha o no consigue ayudarme, puedo acudir a…

Algo de este cuaderno que quiero comentar…

CUANDO NECESITAS MÁS APOYO

Pide ayuda si el malestar se repite, dejas actividades, te aíslas o cambian tu sueño o tu alimentación. Si piensas en hacerte daño o en no querer vivir, díselo cuanto antes a un adulto de confianza. Ante peligro inmediato, busca compañía adulta y llamad al 112.

PARA FAMILIAS Y PERSONAS DE APOYO

Acompañar sin añadir presión

Este cuaderno está dirigido de forma orientativa a adolescentes de 12 a 15 años. Adapte el acompañamiento a su comprensión y circunstancias. Ofrezca lectura compartida o conversación sin exigir ver todas las respuestas.

Escuche qué significa la frase

«Soy un fracaso» puede aparecer tras una decepción o expresar un malestar más persistente. Pregunte qué ha ocurrido, desde cuándo se siente así y cómo afecta a su vida. Evite restarle importancia con «son cosas de tu edad».

Ajuste expectativas y ayudas

Revise con el adolescente las tareas, el descanso y las condiciones en las que aprende. Ofrezca apoyos concretos y margen para decidir. Reconocer el esfuerzo no debe convertirse en pedir cada vez más esfuerzo ante cualquier dificultad.

Cuide el trato cotidiano

Describa las conductas que deben cambiar sin insultar, comparar ni retirar el afecto. Evite comentarios sobre el cuerpo y bromas que avergüencen. No atribuya a una falta de autoestima lo que puede ser una respuesta a burlas o exclusión: intervenga sobre ese entorno.

Respete la intimidad y atienda el riesgo

No utilice el cuaderno para interrogar, vigilar o corregir cada pensamiento. Si hay señales de riesgo, explique qué ayuda va a buscar y comparta solo la información necesaria con quienes deban intervenir.

CUÁNDO SOLICITAR VALORACIÓN

Si la autocrítica, el aislamiento o los cambios de ánimo, sueño o alimentación persisten o interfieren en su vida, consulte con un profesional sanitario. Ante expresiones de autolesión o de no querer vivir, busque ayuda inmediata. Si hay peligro inmediato, permanezca con el adolescente y llame al 112.

ALCANCE Y REFERENCIAS

Sobre este material

Relatos ficticios y actividades de elaboración propia para trabajar la autoestima y la autocrítica. Los personajes no representan a pacientes ni se presentan como ejemplos de diagnósticos.

Es un recurso psicoeducativo. No es una prueba de evaluación, un protocolo validado ni un tratamiento. Las respuestas no se puntúan y no permiten establecer un diagnóstico. No sustituye una valoración individual.

Fuentes consultadas

Las siguientes fuentes se han utilizado para contrastar conceptos generales sobre autoestima, perfeccionismo y señales de malestar. Los relatos, diálogos, ejemplos y consignas no son traducciones ni reproducciones de esas publicaciones.

Ginsburg, K. R. Perfectionism: How to Help Your Child Avoid the Pitfalls. American Academy of Pediatrics. HealthyChildren.org.
Consultar la fuente

Mind. Your confidence and self-esteem - for 11–18 year olds. Información dirigida a jóvenes.
Consultar la fuente

NHS. Worried about your teenager? Orientación para familias sobre cambios que requieren atención.
Consultar la fuente

ESPAI SALUT
M. Carmen Cabello León · Psicóloga General Sanitaria
COPC 27366

Edición 1 · Noviembre de 2026.
Fuentes consultadas el 14 de noviembre de 2026.