

Autoestima y pareja

Ana Moreno de la Fuente

Autoestima y pareja

Desde la teoría, la investigación
y la práctica clínica

Moreno de la Fuente, Ana

Autoestima y pareja : desde la teoría, la investigación y la práctica clínica / Ana Moreno de la Fuente. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Lugar Editorial, 2026.

276 p. ; 23 x 16 cm.

ISBN 978-950-892-936-5

1. Psicología. 2. Psicoterapia. 3. Relaciones de Pareja. I. Título.

CDD 150

Diseño de tapa: Silvia C. Suárez

Edición y corrección: Mónica Erlich

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, en forma idéntica o modificada y por cualquier medio o procedimiento, sea mecánico, informático, de grabación o fotocopia, sin autorización de los editores.

ISBN 978-950-892-936-5

© 2026 Lugar Editorial S.A.

(C1237ABN) Castro Barros 1754

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

Tel.: (54-11) 4922-3175 / (54-11) 4924-1555

WhatsApp 11-2866-1663

lugar@lugareditorial.com.ar

www.lugareditorial.com.ar

lugareditorialdigital publica.la

facebook.com/Lugareditorial

instagram.com/lugareditorial

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

Impreso en la Argentina – *Printed in Argentina*

*A Andy, Delfi y Panchi, mis faros en la vida,
deseando que siempre, siempre se sientan
amados y merecedores de amor.
Gracias por enseñarme todos los días. Gra-
cias por tanto. Gracias por Ser en mi vida.*

Agradecimientos

Son tantas las personas a quienes quisiera agradecer... voy a empezar por mis padres. Dos de las personas más sabias que conozco. Tanto mi madre como mi padre han sido siempre un ejemplo en mi vida; ejemplo de superación, de esfuerzo, de trabajo, de contención y de amor. Ambos me inculcaron el valor del conocimiento, la curiosidad, la educación, la búsqueda del saber y la importancia de la verdad. Gracias por acompañarme en cada paso con amor e incondicionalidad, y por haberme ayudado a ser la persona y la profesional que soy hoy.

A mis hermanos, mis mejores amigos, compañeros leales y amorosos. También pilares en mi existencia.

A mi marido, por la infinita paciencia, por acompañarme, por apoyarme y por ayudarme siempre. Mi compañero de ruta. Gracias por nuestra familia, gracias por todo.

A mis hijos, por existir, por enseñarme todos los días, por inspirarme a intentar ser cada día mejor persona y un ejemplo que quieran seguir, por permitirme ser su madre y amarlos incondicionalmente.

A Héctor Fernández Álvarez, mi mentor, quien me enseñó a ser terapeuta, me acompañó y me guió en mis primeros pasos con generosidad, humildad, paciencia y saber infinito.

A todos mis maestros y maestras que me compartieron su conocimiento.

A mis amigas, por estar siempre presentes.

A mis colegas, por compartir conmigo esta amada profesión.

Y por último, pero no por eso menos importante, agradecer a mis pacientes, a todos y cada uno de ellos, por confiar en mí, por abrirse, por enseñarme y porque sin ellos, no podría haber hecho este camino como psicóloga. Gracias por permitirme entrar en lo más profundo de sus corazones; en ese espacio sagrado donde la vulnerabilidad se convierte en la mayor de las fortalezas.

Índice

Prólogo

Marcelo Rodríguez Ceberio 11

Prefacio 23

Introducción 25

Parte I. Fundamentos de la autoestima y la satisfacción en la pareja

Capítulo 1

Comprender la autoestima..... 33

Capítulo 2

Satisfacción de pareja 117

Parte II. Autoestima y relaciones íntimas

Capítulo 3

Autoestima y elección de pareja..... 157

Capítulo 4

Autoestima y satisfacción de pareja 173

Capítulo 5

Autoestima, apego y dependencia emocional 197

Parte III. Reflexión final

Epílogo..... 241

Anexo. Mi investigación acerca de la influencia de la autoestima sobre la satisfacción de pareja

Introducción, ¿por qué investigar esto?.....247

Bibliografía.....257

Prólogo

Marcelo Rodríguez Ceberio

***¡Yo te amo, yo también me amo!* Autoestima y autoconsciencia**

Si parte de nuestra valoración personal se retroalimenta con las valoraciones que nos expresa nuestro entorno afectivo, debo agradecer a mi querida Ana Moreno, por haberme elegido como prologuista de su obra. Y no es para menos. La elección de alguien que escriba la antesala de la obra se realiza por diferentes motivos en conjunción: relevancia personal, estatus profesional, cariño y amistad, experiencias de vida compartida, historia, experticia del prologuista, entre otros. Sea como fuere, cualquiera de estas posibilidades implica un reconocimiento, una especie de combustible *V-power* para nuestra autoestima.

Pero (sí, hay un pero), si bien a todos nos encantan que nos reconozcan y nos muestren nuestras capacidades y ¡hasta las adulen!, el problema es *depender* de estas muestras. Es decir, que nuestra buena autoestima dependa y se enriquezca siempre absolutamente de que nuestro entorno nos valore. Es allí donde nos convertimos en apéndice del entorno, andamos como satélites mirando la mirada de los otros, colocándonos en segundo lugar porque el primero lo ocupa el otro. Buscamos ser queridos y actuamos intentando privilegiar al otro y cumplir sus deseos, con las secretas expectativas de recibir un mendrugo de afecto.

No estaba pensado iniciar el prólogo de esta manera. Pero esta es la primera reflexión que me inspira este hermoso texto. Debo decir que hay textos que informan, otros que ordenan conocimiento, algunos lo

sistematizan, otros forman y crean saberes. Pero hay un tipo de obra –menos frecuente y, por eso mismo, más valiosa– que interpela. Que obliga a detenerse, a incomodarse, a revisar certezas que parecían incuestionables. Que logra algo más complejo: articular teoría, investigación y clínica en una trama coherente que no solo explica, sino que también nos hace pensar críticamente. *Autoestima y pareja. Desde la teoría, la investigación y la práctica clínica*, de Ana Moreno de la Fuente, pertenece a esta categoría. No porque busque provocar deliberadamente, sino porque, en su desarrollo, desarma con sutileza y de manera paulatina una de las ilusiones más persistentes de la psicología popular y, a veces, también de cierta psicología académica: la idea de que el amor y la autoestima son dominios separados, cuando en realidad constituyen un mismo circuito recursivo. Este libro trabaja en el corazón de una paradoja: aquello que creemos más íntimo (la autoestima) es, en esencia, profundamente relacional porque somos seres relacionales y nuestra identidad es uno de los resultados; y aquello que concebimos como vincular (la pareja) es, al mismo tiempo, una puesta en escena del sí mismo. Esta doble inscripción rompe con cualquier intento de simplificación.

La autoestima no es un atributo encapsulado dentro del individuo, sino un fenómeno emergente de redes relacionales. En este texto, la autora la sitúa en una trama compleja donde convergen historia, aprendizaje, contexto y vínculo. Y en este punto, su propuesta dialoga con una tradición que va desde William James hasta las teorías contemporáneas, pero introduce un giro fundamental: no se limita a describir la autoestima, sino que la pone a trabajar dentro del sistema vincular. Es, en términos más precisos, una narrativa identitaria que se estabiliza o se desestabiliza en el intercambio con otros significativos. Es una sinergia entre un *dentro* introspectivo y un *fuera* relacional. En este sentido, la autora realiza un aporte central: desplaza la mirada desde una concepción intrapsíquica clásica hacia una comprensión multidimensional, donde la autoestima deja de ser una *cosa* para convertirse en un proceso.

Autoestima y pareja no es simplemente un texto sobre dos conceptos ampliamente transitados en la psicología contemporánea; es, en esencia, una invitación a revisar cómo construimos realidad vincular a partir

de la imagen que sostenemos de nosotros mismos. Y cuando digo *construimos realidad*, lo digo en un sentido profundo: no hablamos de una representación pasiva del mundo, sino de una coconstrucción activa, recursiva, donde el *self* y el vínculo se moldean mutuamente en una danza permanente.

Este no es un libro sobre autoestima. Tampoco es, estrictamente, un libro sobre pareja. Es, más bien, un texto sobre la lógica invisible que articula ambas dimensiones. Una lógica que, aunque muchas veces se intuye en la práctica clínica, pocas veces es sistematizada con la claridad, la rigurosidad y la sensibilidad que aquí se presentan. Desde el inicio, la autora se posiciona frente a un problema que ha atravesado históricamente al campo de la psicología: la ambigüedad conceptual de la autoestima. Como bien señala, *se trata de uno de los conceptos utilizados con mayor frecuencia y también uno de los peores interpretados*. Esta afirmación no es menor. Implica reconocer que estamos frente a un constructo que, pese a su centralidad, ha sido banalizado, simplificado y, en muchos casos, mal utilizado tanto en el ámbito académico como en el discurso cotidiano. Cuántas veces hemos encontrado libros de autoayuda que se dedican a expresar *Quiérete, valorízate, cuídate* y un sinfín de estas expresiones, como si esto fuera un acto voluntario y simple.

El libro asume ese desafío: desarmar esa simplificación. Y lo hace con una estrategia que resulta especialmente valiosa: complejizar sin oscurecer. Es decir, introducir matices, dimensiones, tensiones teóricas sin perder la claridad expositiva. Este equilibrio no es frecuente, y constituye uno de los méritos centrales de la obra.

Durante años, la psicología ha minimizado el concepto de la autoestima reduciéndola a un eje cuantitativo: alta o baja. Esta dicotomía, que a primera vista parece operativa, ha resultado conceptualmente pobre. No solo por su incapacidad para capturar la complejidad del fenómeno, sino también por las consecuencias clínicas que ha generado: intervenciones centradas en *eleva*r la autoestima sin preguntarse por su calidad, su origen o su funcionalidad. La autora rompe con esta lógica. Y lo hace con una claridad que no sacrifica rigurosidad científica. Propone pensar la autoestima como un constructo multidimensional, dinámico,

contextual y profundamente vinculado con las experiencias tempranas y las estructuras de apego. Este movimiento teórico es muy importante: implica pasar de una psicología del rasgo a una psicología de los procesos. Entonces, si la autoestima se entiende como un proceso, no puede comprenderse sin el contexto que le otorga significado a su expresión: el vínculo de pareja. Y es justamente allí donde el libro adquiere su mayor potencia.

La pareja, desde esta mirada, no es simplemente un espacio afectivo. Es un *laboratorio relacional* donde se actualizan una y otra vez los guiones internalizados de valor personal, merecimiento y amor. Cada interacción, cada conflicto, cada silencio, cada gesto, funciona como un espejo que confirma, cuestiona o amplifica la narrativa que cada uno sostiene sobre sí mismo. En ese sentido, la pareja es uno de los vínculos principales de nutrición relacional; mediante diferentes expresiones de amor y valoraciones hacia el *partenaire* se sostiene la funcionalidad del vínculo. Aunque también parte de los devaneos relacionales de la pareja se relacionan con lo *faltante*, con lo que “deseo del otro y no lo obtengo”. Pero muchas veces no es lo que a uno le falta de la relación, sino el no lograr detectar el código de expresión afectiva del otro y medir sus manifestaciones con la propia vara.

Así surge la demanda. El reclamo hacia el otro. Un reclamo que enfunda el pedir. Al final de cuentas tiene razón Lacan: *toda demanda es una demanda de amor*, de reconocimiento, de ser visualizado y, por ende, valorado. En este sentido, el libro introduce una idea que considero fundamental: no elegimos pareja al azar. Elegimos, en gran medida, en coherencia con nuestra estructura de autoestima. Así, la pareja se convierte en un espacio donde se reproducen patrones, se reeditan historias y se ponen en juego expectativas que exceden al vínculo presente. Pero no en un sentido lineal ni determinista, sino en términos de compatibilidad narrativa. Es decir, buscamos vínculos que puedan sostener, reforzar o, en algunos casos, desafiar la historia que contamos acerca de quiénes somos. Elegimos por *afinidades*, pero no llamo afinidades a similitud de gustos, ganas, puntos de vista; sino llamo a afinidades a las diferencias complementarias, a lo que el otro tiene que yo no tengo, y

a lo que yo tengo que el otro no tiene, y en tal entrelazamiento surge la magia del vínculo amoroso.

Desde una lógica recursiva –que atraviesa todo el texto– la autora muestra cómo la relación de pareja no solo refleja la autoestima, sino que también la modula. Es decir, no se trata de unidireccionalidad, sino de circularidad. La autoestima influye en la calidad del vínculo, y el vínculo, a su vez, retroalimenta la autoestima. Este bucle, que puede ser virtuoso o disfuncional, constituye uno de los ejes más relevantes tanto para la comprensión teórica como para la intervención clínica.

La estructura del texto responde a un recorrido lógico y progresivo. En una primera parte, la autora se detiene en los fundamentos conceptuales de la autoestima y de la satisfacción de pareja. No se trata de una mera revisión teórica, sino de una reconstrucción crítica que permite entender por qué hoy no es posible hablar de autoestima en términos unidimensionales.

La historia del concepto no aparece como un desarrollo erudito, sino como un mapa que muestra cómo cada modelo aporta, pero también limita. Así, la fórmula de James, que entiende la autoestima como la relación entre logros y aspiraciones, introduce una dimensión motivacional, pero deja abierta la problemática de la contingencia. Del mismo modo, las concepciones más globales, como la de Rosenberg, facilitan la medición, pero empobrecen la comprensión. Este recorrido no es *inocente*. Prepara el terreno para una de las tesis centrales del libro: la necesidad de pensar la autoestima como un constructo multidimensional.

Es un libro que no solo describe distintos tipos de autoestima, sino que introduce una distinción que considero clave desde el punto de vista clínico: la diferencia entre una *autoestima alta* y una *autoestima sana*. Esta diferenciación rompe con una de las creencias más extendidas popularmente, según la cual el objetivo terapéutico sería *eleva la autoestima*. Y no se trata de elevarla, se trata de comprenderla; es decir, más que hablar de autoestima debemos hablar de autoconciencia, de nuestras virtudes, recursos y capacidades, pero a canto de ellas, nuestros defectos, errores, dificultades. De esa manera nos observamos de manera completa y lograríamos potenciarnos aún más rectificando las

imposibilidades o discapacidades. Y, en muchos casos, de desarmar configuraciones que, bajo la apariencia de fortaleza, esconden fragilidad.

El desarrollo invita a pasar de una lógica lineal –mayor autoestima es directamente proporcional a un mejor funcionamiento– a una lógica compleja, donde importa no solo el nivel, sino la estructura, la estabilidad y la contingencia de esa autoestima. Este desplazamiento conceptual encuentra su punto de máxima expresión cuando se adentra en el terreno de las relaciones de pareja, porque es allí donde la autoestima deja de ser una abstracción para convertirse en experiencia vivida.

Ana Moreno plantea, con claridad, que la autoestima no solo influye en la calidad de los vínculos, sino que también condiciona la elección de pareja, la forma de vincularse y la manera de sostener o no, una relación. En sus propias palabras, las personas con baja autoestima *pueden temer ser abandonadas o tener dificultades para confiar en los demás*, lo que *complica seriamente sus vínculos afectivos y sociales*. Este señalamiento, que podría parecer descriptivo, encierra una dimensión más profunda: la idea de que el vínculo de pareja funciona como un escenario donde se actualizan las narrativas identitarias.

Un aspecto particularmente interesante es el desarrollo del concepto de autoestima *contingente*. La autora describe cómo, en estos casos, el valor personal depende de la aprobación externa, lo que lleva a conductas de sobreadaptación o hiperexigencia con lo que se pierde la autenticidad, con lo que afirma que, *Ante la necesidad de ser aceptados, terminan desconectándose de sí mismos*. Claramente los buscadores de aprobación están más preocupados en agradar que agradarse. Desde la clínica, esta descripción resulta sumamente pertinente. Es frecuente encontrar pacientes que sostienen vínculos insatisfactorios no por falta de recursos, sino por una estructura de autoestima que los lleva a priorizar el reconocimiento externo por sobre el bienestar propio.

Como un eje conceptual, la autoestima contingente es opuesta a la sana. Mientras que la autoestima contingente depende de logros, apariencia, éxito o aprobación externa y genera vulnerabilidad emocional; la autoestima verdadera u óptima no depende de factores externos; se basa en una valoración intrínseca del propio ser. La autoestima sana

permite actuar de manera coherente con los propios valores, sostener la identidad y tolerar tanto el éxito como el fracaso sin que la autovaloración se vea gravemente afectada.

Así, una autoestima frágil, baja o poco saludable, puede encontrar su correlato en relaciones de dependencia emocional, la inseguridad persistente, miedo al abandono, desconfianza general, evitación de desafíos, ansiedad crónica, depresión, entre otros estados; una autoestima contingente, en vínculos donde la validación externa se vuelve moneda de cambio; y una autoestima más integrada, en relaciones donde el amor no se vive como necesidad sino como elección. Pero aquí Ana Moreno nos muestra una cuestión crucial: *estas configuraciones no son estáticas*.

Pero el libro no se limita a describir estas dinámicas. Avanza hacia una comprensión más amplia, integrando el concepto de apego y su influencia en la configuración de la autoestima y los vínculos. Esta articulación es fundamental, ya que permite situar el problema en un entramado más complejo donde convergen experiencias tempranas, modelos internos de relación y expectativas actuales.

Otro de los aportes relevantes del libro es su abordaje de la satisfacción de pareja. Lejos de reducirla a un estado emocional, se la define como un constructo polifactorial que incluye comunicación, manejo de conflictos, sexualidad, expectativas y acuerdos en distintos ámbitos de la vida. Esta definición amplia permite entender por qué una relación puede sostenerse en el tiempo y, sin embargo, resultar insatisfactoria. Desde esta perspectiva, la satisfacción no es un dato, sino un proceso. Y ese proceso está profundamente atravesado por la autoestima.

Desde la elección de la pareja, una autoestima equilibrada posibilita mejorar la calidad de las elecciones. No nos asegura nada, pero incrementa el pronóstico positivo. Es muy claro cómo se plantea en el texto, las personas con baja autoestima pueden elegir parejas que refuercen su autopercepción negativa, mientras que otros buscan parejas idealizadas para aumentar su propio valor social; también es frecuente la elección de vínculos donde se reproduce el patrón afectivo aprendido en la infancia.

Desde esta reflexión que remite al tema de la elección de pareja, resulta interesante pensar que, en una elección de pareja, en principio,

es necesario estar abierto a formar una pareja: *buscar para encontrar*. A pesar que parece una obviedad, muchas personas *buscan para no encontrar* pareja. Miedos, inmadurez, desgano de asumir compromisos y otros tantos motivos, operan como factores de boicots a la elección.

Es importante elegir desde el *deseo* de una pareja y no desde sentir la *necesidad* imperiosa de tener una pareja. Un buen prólogo en la elección de pareja debe estar motivada por el deseo y esto implica aceptar la propia soledad. Pero la soledad tiene mala prensa. La soledad se asocia a la desvalorización, a sentirse no querido, segregado, no aceptado, marginado, rechazado, abandonado. Se emparenta con la tristeza, la angustia, la depresión, *más aún*, la soledad está mal vista no solo para el que la ejerce sino para lo social. Si la soledad tiene tantas atribuciones negativas, ¿quién puede desear estar en ese estado? No obstante, no hay soledad absoluta, uno siempre puede estar solo de algo o de alguien. Una de las soledades más difíciles de afrontar es la soledad de pareja. Este tipo de soledad genera y remueve numerosas carencias infantiles, más allá que el entorno, en la medida de que los años pasan, se encarga de hacerle recordar a la persona que no ha formado pareja, no se ha casado, no ha conformado una familia, no ha tenido hijos, etc.

En esta huida de la soledad, la pareja se elige para llenar esa carencia y para llenar esa soledad consigo mismo. Cuando se elige desde la necesidad, se hace una elección desesperada, y en la relación el protagonista queda posicionado en un lugar por debajo, donde se encumbra al otro y se busca la valoración en las manifestaciones calificatorias del *partenaire*.

Pero tengo otra versión de la soledad que me gustaría mostrar. *Solitud* no como un término pecaminoso, sino como un baluarte de la autoestima, como *estar bien y disfrutando el tiempo que estoy conmigo*. Una persona que goza de una buena autoestima, se muestra interdependiente y el hecho de no poseer pareja la constituye en una persona que desea compartir lo que considera su valioso tiempo con otro, no se halla acuciada por la ansiedad ni la desaparición. Alguien que disfruta su tiempo, ya sea laboral o lúdico, valora ese tiempo y se valora a sí mismo. Lograr este tiempo calificado en la vida y darse ese tiempo a sí mismo

por entender que uno lo merece, es cuidar ese espacio cuando se piensa en aceptar una invitación. ¿A quién deseo involucrar en ese tiempo que es mío?

Cuando estamos bien con nosotros, nos disfrutamos, más aún, no alcanza el tiempo de estar con uno. Elegir desde el deseo adulto, maduro y con pocos visos neuróticos, nos da la posibilidad de discriminar a una persona observando tanto sus aspectos virtuosos como defectuosos. Que no son virtuosos y defectuosos por sí mismos, sino para la construcción de la persona que elige. O sea: son atribuciones personales y como tales subjetivas. Elegir desde el deseo, implica la aceptación de la propia soledad: *si estoy bien conmigo en el tiempo que estoy conmigo, tendré que hacer una buena elección para compartir este tiempo valioso.*

De estas acciones electivas por necesidad emergen ciertas formas de vincularse en donde se establecen demandas excesivas de afecto, celos e inseguridad, actitudes controladoras, evitación o negación del conflicto, dependencia emocional, entre otras. Y la naturalización de estas formas conlleva la disfuncionalidad del vínculo, es decir, sostener relaciones insatisfactorias, o incluso abusivas, por miedo a la soledad, sentir que “esto es lo que merezco” y permanentemente buscar validación externa. Todas estas actitudes llevan a construir indefectiblemente profecías que se autocumplen, que hacen el alejar al otro antes de ser rechazado o generar conflictos donde no hay, o desconfiar del afecto o la valoración recibida (*me elogia porque me quiere dar ánimo*).

Uno de los hallazgos que la autora recupera y que su propia investigación profundiza (no quiero dejar de mencionar que la base de este libro es su tesis doctoral, del que tuve el placer de ser jurado) es la relación entre una autoestima saludable y una mayor satisfacción en las relaciones de pareja. Estudios citados en el texto muestran que *las personas con mayor autoestima tienden a experimentar relaciones más satisfactorias a lo largo del tiempo*. Sin embargo, el libro no se queda en esta correlación. Introduce una pregunta más compleja: ¿es la autoestima la que influye en la relación, o es la relación la que moldea la autoestima?

La respuesta, coherente con una lógica sistémica es que se trata de un proceso recursivo, por ende, salir de la polaridad de discernir qué

es qué o descifrar un por qué lineal. La autoestima influye en el vínculo. El vínculo influye en la autoestima. No hay vínculo posible sin una determinada configuración del *self*, y no hay *self* que no se construya en vínculo. Este bucle, que puede ser virtuoso o disfuncional, constituye uno de los ejes centrales de la obra. Y, desde mi perspectiva, uno de sus aportes más significativos porque permite salir de la lógica de la causalidad lineal y pensar en términos de circularidad. Y este cambio no es solo teórico. Tiene implicancias clínicas concretas. Permite intervenir en distintos puntos del sistema, no solo en el individuo o en la pareja como entidades separadas, sino en la interacción misma.

El libro se completa con la presentación de una investigación empírica que busca analizar la influencia de distintas dimensiones de la autoestima en la satisfacción de pareja. Este aporte resulta particularmente valioso, ya que traduce la complejidad teórica en datos concretos. La decisión de trabajar con una muestra de adultos en pareja (501 personas), y de abordar la autoestima desde una perspectiva multidimensional, permite obtener resultados más finos que los estudios tradicionales. En lugar de preguntar si la autoestima influye o no, la autora se pregunta cómo influye, en qué aspectos, si existen diferencias por género y bajo qué condiciones.

La utilidad práctica del libro es su plato fuerte. Comprender la relación entre autoestima y pareja permite identificar patrones vinculares disfuncionales, trabajar sobre la autopercepción, fortalecer la autonomía emocional y promover vínculos más saludables. Desde la clínica, esto implica que el trabajo terapéutico no debe centrarse solo en la relación, sino también en la autoestima de cada integrante.

Este nivel de precisión es fundamental para avanzar en el campo. Pero más allá de sus aportes específicos, lo que hace este libro es integrar niveles. Integra teoría e investigación. Integra individuo y vínculo. Integra pasado y presente. Integra explicación y comprensión y lo hace sin perder de vista que, detrás de cada concepto, hay personas que sufren, que buscan, que repiten, que intentan. En ese sentido, cuando un texto es investigativo, se corre el riesgo de cosificar a la muestra, y la muestra son seres humanos. No es el caso.

Porque, en definitiva, hablar de autoestima y de pareja es hablar de identidad y de encuentro. De cómo nos vemos y de cómo nos ven. De lo que creemos merecer y de lo que estamos dispuestos a aceptar. De lo que damos y de lo que esperamos. Pero, sobre todo, de cómo nos construimos en relación con otros. Esta idea, que atraviesa todo el libro, podría sintetizarse en una frase: *no hay adentro sin afuera*.

La autoestima no es un fenómeno interno aislado. Es una construcción relacional que se actualiza en cada interacción. Y la pareja, en tanto sistema privilegiado de intimidad, es uno de los escenarios donde esta construcción se vuelve más evidente.

Sobre estas reflexiones, el libro se vuelve especialmente valioso para quienes trabajamos en psicoterapia. Porque no se limita a describir. Ofrece herramientas conceptuales que permiten intervenir con mayor precisión. Al identificar dimensiones específicas de la autoestima y su impacto diferencial en la satisfacción de pareja, la autora abre la puerta a abordajes más finos, más ajustados, menos generalistas. Ya no se trata de trabajar la autoestima como un bloque homogéneo, sino de intervenir sobre aspectos particulares que inciden directamente en la dinámica vincular.

Pero hay algo más. En un campo donde muchas veces la investigación queda encapsulada en el lenguaje técnico y alejada de la práctica que la lleva a impartir conceptos a lo social, este texto logra tender un puente. La autora traduce la lógica académica a un lenguaje accesible sin perder profundidad, lo que permite que el conocimiento circule, se apropie y se transforme en herramienta.

Este gesto –que podría parecer menor– es, en realidad, profundamente ético. Porque implica reconocer que el saber psicológico no puede quedar restringido a la academia, sino que debe ponerse al servicio de las personas, de sus vínculos, de su sufrimiento y de sus posibilidades de cambio. Pero, sobre todo, es un libro que invita a cuestionar, a revisar, a cambiar. Y en ese gesto, profundamente humano, radica su mayor valor. Porque, al fin y al cabo, hablar de autoestima y de pareja es hablar de lo mismo: de cómo nos encontramos o nos perdemos en el otro.

Felicito a Ana Moreno, gran profesional y mejor persona, por esta obra magnífica.