





**El Precio de Pensar en Uno Mismo.  
La verdad incómoda del amor propio**



# **El Precio de Pensar en Uno Mismo.**

**La verdad incómoda del amor propio**



Xavi Rigau

Primera edición: mayo 2026

Depósito legal: SE 1423-2026

ISBN: 979-13-7046-687-9

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Xavi Rigau

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

Editorial Círculo Rojo

[www.editorialcirculorojo.com](http://www.editorialcirculorojo.com)

[info@editorialcirculorojo.com](mailto:info@editorialcirculorojo.com)

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.

Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros, sin el permiso previo por escrito del autor, excepto en el caso de breves citas incorporadas en artículos y reseñas críticas.

El autor se reserva el derecho exclusivo de otorgar permiso para la reproducción y distribución de este material. Para solicitar permisos especiales o información adicional, comuníquese con el autor o con la editorial correspondiente.

El contenido y las ideas presentadas en este libro son propiedad intelectual del autor.



## Introducción

Imagina por un momento que te encuentras en un avión, a punto de despegar. La tripulación comienza las instrucciones de seguridad y, como es habitual, mencionan las máscaras de oxígeno. La indicación es clara: “colóquese la suya antes de ayudar a los demás”. Nadie protesta. Nadie cuestiona si esa acción es egoísta o insolidaria. Se entiende que, si no respiras tú primero, poco podrás hacer por quienes te rodean. Sin embargo, cuando esa misma lógica se traslada a las relaciones personales, familiares o laborales, la cosa cambia. Pensar primero en uno mismo deja de ser una medida de supervivencia para convertirse, a ojos de muchos, en un acto de egoísmo.

Vivimos en un tiempo donde el amor propio ha sido elevado a categoría de virtud imprescindible. Las redes sociales nos bombardean con mensajes que nos invitan a priorizar nuestro bienestar, a rodearnos de personas que “sumen” y a alejarnos de las que “restan”. Se nos dice que pongamos límites, que cuidemos nuestra energía, que aprendamos a decir “no” sin sentirnos culpables. Y, al mismo tiempo, seguimos atrapados en una red de expectativas sociales que premian la complacencia, el sacrificio y la capacidad de anteponer las necesidades ajenas a las propias. Es como si la cultura del autocuidado y la del sacrificio convivieran en un delicado equilibrio, empujándonos en direcciones opuestas.

No es extraño, entonces, que muchas personas sientan un conflicto interno cada vez que deciden priorizarse. Lo que debería ser un acto natural de autoconservación se convierte, de pronto, en una fuente de dudas, culpas y reproches. ¿Estoy siendo egoísta

por pensar en mí? ¿Estoy defraudando a los demás? ¿Debería ceder y seguir actuando como siempre para evitar conflictos? Estas preguntas, lejos de ser meras disquisiciones teóricas, tienen un impacto real en nuestra salud emocional y en la calidad de nuestras relaciones.

El propósito de este libro no es demonizar el egoísmo ni glorificar el sacrificio. No se trata de elegir entre ser un mártir o convertirse en un narcisista insensible. La vida es mucho más compleja que esa dicotomía simplista. Lo que pretendo, más bien, es invitarte a explorar los matices, a cuestionar las ideas preconcebidas sobre el amor propio y a comprender por qué priorizarse, en ocasiones, puede generar incomodidad tanto en uno mismo como en los demás.

A lo largo de estas páginas hablaremos de conceptos que, aunque parecen claros a primera vista, esconden una gran carga emocional y social. ¿Qué es realmente el amor propio? ¿Dónde termina el autocuidado legítimo y empieza el egoísmo disfrazado? ¿Por qué nos cuesta tanto poner límites, aunque sepamos que son necesarios? No busco ofrecerte respuestas absolutas, pero sí herramientas para que puedas identificar cuándo estás actuando desde una necesidad genuina de protegerte y cuándo, quizás, te estás dejando llevar por patrones automáticos de complacencia o, por el contrario, por justificaciones que enmascaran actitudes narcisistas.

El amor propio, en su esencia más auténtica, no siempre es cómodo. A veces implica tomar decisiones que no serán entendidas, defender espacios personales a costa de decepcionar a otros, o simplemente aceptar que no podemos ser todo para todos. No se trata de vivir en un estado de permanente confrontación, pero sí de asumir que la búsqueda del bienestar personal tiene un precio. Un precio que no siempre es visible, pero que se paga en forma de culpas, miradas de desaprobación o incluso rupturas afectivas.

Algunos podrían pensar que estas tensiones son propias de personas inseguras o con baja autoestima. Nada más lejos de la