

Ten una cita
contigo

A young woman with long brown hair, wearing a white top and blue jeans, stands in a field of tall grass and purple flowers. She has her eyes closed and a serene expression, holding a large bouquet of purple flowers against her chest. The background shows a body of water and trees under a soft, golden sunset sky.

4 Consejos para
ser el amor
de tu vida.

T A B L A D E

contenido

01-pag 01

Ten una cita contigo

01-pag 04

Qué es el amor propio.

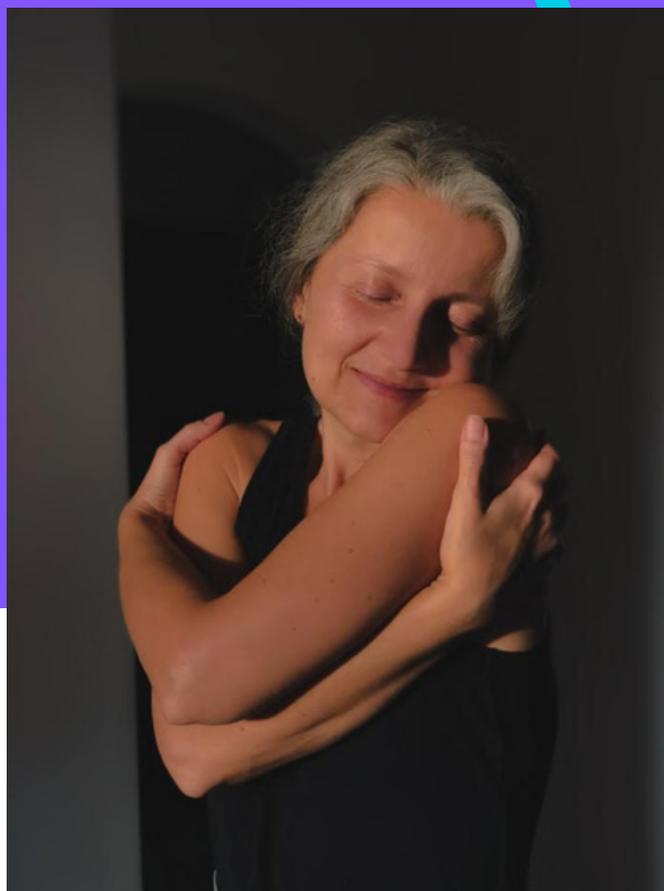
02-pag 06

4 consejos para que seas el amor de tu vida.

- 1.¿Te escuchas cuando piensas?
- 2.Pon tus necesidades por encima de tus deseos
- 3.Practica el auto-cuidado
- 4.Di que no

03- pag 12

“¿Qué voy a hacer este 14 de febrero?”



T E N U N A C I T A

contigo

Fernando Savater, en su ética sobre “el amor propio y la fundamentación de los valores”, dijo: “Querer seguir siendo, querer ser más, querer ser de forma más segura, más plenaria, más rica en posibilidades, más armónica y **completa: ser contra la debilidad, la discordia paralizante, la impotencia y la muerte.**” (Arango & Nadal, 1994, 778)



Y te preguntará...

“¿Qué tiene que ver esto con una cita conmigo, o ser el amor de mi vida?”

Pues no te preocupes porque aquí te voy a explicar todo. En este Ebook te acompañaré a descubrir lo qué es el amor propio, por qué es importante que lo nutras y cómo hacerlo, y **sobre todo, por qué el 14 de febrero debe tratarse sobre ti y no lo que la sociedad te demanda que hagas.**



Pero comencemos por lo fundamental: El amor propio. Este puede definirse como el estado emocional y mental en el que logramos sentirnos bien con nosotros o nosotras. En un sentido **más básico, es imprescindible para disfrutar de la vida.**

Si bien suele asumirse al amor como todo lo relacionado con una **pareja sentimental, esto está lejos de ser la única expresión del amor.** De hecho, ¿nunca escuchaste la frase “antes de amar a los demás, primero debes aprender a amarte a ti mismo”? Aunque sea **cliché es una verdad que nos acompañará siempre hasta que aprendamos esa lección.**

¿Qué es el amor propio?

Según filósofos como Santo Tomás y San Agustín, el amor propio se relaciona directamente con términos psicológicos como la autoestima, el bienestar emocional, la resiliencia y la auto-aceptación.

Para algunas ramas psicológicas, el amor propio es un ingrediente en sí mismo, pues a través de él podemos gozar de una buena salud mental. Especializaciones de la psicología como la **cognitivo-conductual opinan** que a través del amor propio es como nuestra percepción, el respeto hacia nosotros y nosotras y nuestros pensamientos, toman **formas sanas**.

Sin embargo, para otras corrientes menos ancladas a nuestras conductas, se ve al amor propio como la meta, como el estado de bienestar último y supremo. Por ejemplo, para psicólogos humanistas como **Abraham Maslow, el amor propio** podría estar en la punta de su pirámide.



Este científico social generó una teoría en la que las personas somos movilizadas a hacer cosas en función de 5 necesidades:

1 **Las fisiológicas:** Respirar, comer, descansar, tener relaciones sexuales, ir al baño, entre otros.

2 **Las de seguridad:** Una buena salud física, un empleo estable, una buena cantidad de recursos, una moral con que sostenerse y una familia.

3 **Las sociales:** Nuestras amistades, el afecto con nuestros seres queridos, y los momentos de intimidad.

4 **Las de estima o reconocimiento:** Alcanzar el éxito, obtener respeto, ganar confianza y reconocimiento.

5 **La autorrealización:** Que bien podría ser alcanzar el amor propio, y en donde necesidades como la estima o el reconocimiento dejan de ser tan importantes.

Desde donde sea que te guste mirarlo, el amor propio es un estado de bienestar pleno en el que logras amarte a ti mismo o a ti misma, aceptando tus faltas. Y en el que reconoces que el único equilibrio está en aceptarte tal cual eres.

En este sentido cabe recordarte que las personas obtienen éxito y reconocimiento porque se tienen amor propio y no al revés. No necesitas tener una gran fama o mucho dinero para amarte tal y cómo eres, pero puedes alcanzar todo ello si primero logras quererte.



4 consejos
para que seas
el amor de

tu vida

En la psicología, el amor propio está inevitablemente **atado a la autoestima, es por ello que estos 4 consejos** debes tomarlos como tal. Hago una aseveración porque no estás leyendo un libro de autoayuda, sino una guía **que puedes usar como mejor te plazca, siempre y cuando alimente tu amor propio.**

De acuerdo con distintos especialistas de Clínica Mayo, un hospital y organización sin fines de lucro, es **necesario un trabajo de consciencia sobre los causantes que bajan tu autoestima.**

**A partir de esta premisa
surgen los siguientes
consejos:**

1

¿Te escuchas cuando piensas?

No existe una cifra registrada que nos diga cuánto tiempo de nuestro día invertimos en pensar. Sin embargo, no es necesario tenerlas para **que sepamos lo mucho que reflexionamos todo el día.**

Si bien esto está claro, damos por sentadas algunas de las ideas que **nos pasan, y no le prestamos suficiente atención para reflexionarlas.** Esto es pensar sobre lo que estás pensando.

No te voy a pedir que hagas el ejercicio de cambiar los pensamientos **que tienes, pero sí que los pongas en tela de juicio.** Pues todas nuestras ideas son percepciones y no hay nada más pasajero que un pensamiento.

De hecho, una actitud curiosa en las personas que han cultivado su amor propio es que conocen exactamente lo que opinan, sienten y desean. Y en caso de que esto sea muy difícil para llevarlo tú solo o sola, no te preocupes. No tiene **nada de malo no poder con nosotros mismos a veces, y siempre puedes optar por la terapia.**



2

Pon tus necesidades por encima de tus deseos.

Gonzalo Fernández de la Mora, un político y filósofo español, nos cuenta en su ensayo “El amor a sí mismo” que la expresión de “amor propio” en la lengua española hace referencia al autocuidado, al respeto hacia uno mismo, y a la coherencia personal. (Fernández de la Mora, 1991, 775)

Estas tres cualidades son, en esencia, lo que define al amor propio. Cuando reflexiones en comerte esa segunda hamburguesa, una vez que ya saciaste tu hambre, pregúntate si es tan necesario como crees.

¿Qué te impulsa a hacer las cosas que haces? Es acaso una constante búsqueda permanente del placer, o quieres nutrir tu cuerpo y tu mente para ser la mejor versión de ti. Separa tus necesidades reales de los deseos banales. Esto no quiere decir que no puedas darte tus gustos, pero son eso: “Gustos”.

Trabaja sobre lo que necesitas, y el resto se dará de manera más natural. **Y en el caso de que sea algún deseo incontrolable, alguna adicción, o si simplemente no logras distinguir entre tus deseos y necesidades, siempre será la mejor opción ir a terapia psicológica.**

3

Practica el auto-cuidado

Un poco en relación con el punto anterior, el auto-cuidado es el ejercicio en donde tu salud mental y física es tu prioridad. Es colocarte a ti en primer lugar y de manera consciente en función de tener una mejor vida.



Entonces comer bien, dormir a una buena hora, practicar algún deporte u hobby que te apasione, correr, beber agua, e incluso meditar, se convierten en prácticas de auto-cuidado que mejorarán tu salud física y emocional. Estas además te permitirán tener una mejor percepción sobre ti y tu autoestima.

Pero decirlo es fácil. Vivimos en una sociedad que no nos da tiempo para pensar en esto, y nos invita constantemente a consumir. Por lo que un espacio terapéutico de 45 a 60 minutos puede ser un paso enorme en defensa de tu amor propio.



4

Di que no

Fernando Savater, otro gran filósofo español, dijo que entre lo que somos y lo que deberíamos ser, siempre habrá un intermediario: lo que tú quieres ser. Entonces, para cualquiera de nosotros, incluyéndote a ti que lees esto, lo único que vale es lo que queremos. (Savater, 1988, 380)

Esto es importante por varias razones: Una porque si sigues leyéndome, es porque definitivamente quieres hacerlo, sea porque quieres alimentar **tu amor propio o simple curiosidad. Por otro lado, refleja que tú no** quieres cualquier cosa, entonces tienes la posibilidad de decir que no.

Y es que está bien decir que no, poner un límite, porque donde pones el punto le abres paso a tu cordura, a tu dignidad. ¿Y qué es la dignidad? Pues trabajar sobre lo que aún te falta y consideras importante para ti; es lo que queda por ser.

A muchas personas nos cuesta trabajo poner esos límites y decir que no, y para eso también está bueno ir a terapia. Porque no existe mejor forma de ser mejores personas que poniendo nuestras dificultades en análisis con **un psicólogo o psicóloga.**

¿Qué voy a hacer este mes del amor y la amistad?

Luego de haber llegado hasta acá, debes estar preguntándote **qué vas a hacer ahora con tu amor propio, con tu amor hacia las demás personas.** Por tu salud mental, podríamos simplificarlo de la siguiente manera: “Haz a los demás todo lo que quieras que te hagan a ti”.



Si bien es una tremenda referencia bíblica, vale la pena tomarla en cuenta, pues no te estoy diciendo en quién creer o en qué pensar, sino cómo hacerlo, y todo en función de tu amor propio.

Lo ideal, como te he dicho en tres oportunidades, es ir a terapia. No necesitamos estar enfermos o enfermas para ver a una persona profesionalizada en salud mental, pues nuestra mente, como te habrás dado cuenta, siempre está en juego con nuestras relaciones.

A través de la terapia es que

logramos ponerle prioridad a nuestras cosas, a nosotros mismos y nosotras mismas. Es como podemos reflexionar sobre nuestras ideas buenas y malas y, definitivamente, es como logramos ponerle un límite al mundo por nuestro amor propio.





Espero que todo esto te haya servido y sea un buen empujón a **trabajar tu amor propio. Sobre todo en estas fechas en las que el** cariño personal parece ser menos válido que el de cientos de parejas que viven en relaciones violentas.

Con tu amor propio, verás que lo que te dará miedo no será morir en soledad, sino vivir en mala compañía.

Por último, si te entusiasmó la idea de ir a terapia, te invito a que nos conozcas mejor. En Psyalive tenemos un catálogo gigante de profesionales en salud mental en toda Latino América.

Nuestras sesiones son económicas, y todas se pueden dar de manera online, por lo que podrías hablar con cualquier psicólogo o psicóloga desde tu habitación. Así que piénsalo.

¡Un clic por tu amor propio
y tu salud mental!

Quiero ser el amor
de mi vida