

02

7 TIPS PARA AUMENTAR NUESTRO AMOR PROPIO

Por: Eva María Rodríguez, Diplomada en Magisterio por la Universidad de Salamanca
Adaptación libre: Asociación Estima

El amor propio es un músculo que debemos ejercitar, es un estado mental y emocional que nos permite sentirnos bien con nosotros mismos y relacionarnos mejor con los demás.



El amor propio define nuestra capacidad para apreciar lo que hacemos y valorar lo que somos, dimensiones que a menudo se ven vulneradas por una mala crianza, una educación autoritaria o marcada por la indiferencia.

Este músculo psíquico exige cuidados y crece mediante acciones que nos hacen madurar. Acciones tales como salvaguardar nuestros intereses y valores, aceptar nuestras debilidades y fortalezas, ser compasivos con nosotros mismos,

permitirnos estar más centrados con nuestro propósito de vida y más dispuestos a cumplirlo a través de nuestros propios esfuerzos.

7 TIPS para aumentar nuestro amor propio

1 Permanece atento y consciente. Las personas con amor propio tienden a saber lo que desean, piensan y sienten. Son conscientes de lo que son y lo practican. No actúan en función de lo que otros quieren que ellos sean. Aprecian lo que son y lo que valen. El amor propio puede afectarse porque nos descuidamos y dejamos pasar aquello que nos molesta, nos relegamos para priorizar a otros.



2 Actúa en función de tus necesidades, no de tus deseos.

Amar no significa cumplir con los deseos del otro, sino facilitarle lo que necesita. El amor hacia uno mismo funciona bajo el mismo principio. Céntrate en lo que necesitas y te mantendrás apartado de patrones de comportamiento automáticos y poco saludables que te pueden dar problemas y anclarte a tu pasado.

3 Práctica un buen cuidado personal.

Cuidando tus necesidades básicas alimentarás tu amor propio. Las personas que se aman a si mismas se alimentan diariamente a través de actividades saludables que incluyen una buena alimentación, ejercicio, sueño suficiente, recreación e interacciones sociales saludables. Dedícate el tiempo que mereces, priorizar el amor propio no es egoísmo, es un ejercicio necesario para tener un equilibrio físico, mental y emocional.

4 Establece límites.

La persona que se ama a si misma tiene el valor y sabe cuando establecer límites y decir “no” a lo que le afecta negativamente en su estado físico, emocional espiritual. El establecer límites nos permite mejorar la calidad de nuestras relaciones interpersonal y aumentar nuestro amor propio.



5 Protégete de las personas tóxicas.

La persona que se ama se protege y reconoce a las personas tóxicas. No pierde su tiempo con aquellas que envenenan su espíritu. Aprende a manejar con efectividad y rapidez a personas con este perfil apartándose de ellas, imponiendo sus derechos y necesidades y estableciendo los límites necesarios.

6 Perdónate a ti mismo

Las personas que se aman a si mismas aprenden de sus errores, aceptan que son humanos y se perdonan. Los seres humanos podemos ser muy duros con nosotros mismos, ser responsables de nuestras acciones no implica que nos castigemos por ellas eternamente. El perdón se traduce en



libertad. **Perdonarse es fundamental para mantener el amor propio.**



7 Vive con intención

Es bueno tener un propósito, esto te ayuda a aceptarte y amarte mas siendo consciente de lo que sucede en tu vida. Debes tomar las decisiones que apoyan tu intención de vida, descubrirás que te puedes amar mucho más a medida que te das cuenta que logras lo que te propusiste.

No se puede amar a otro mas de lo que uno se ama a si mismo, por lo tanto, es necesario aprender a amarse para poder ofrecer un amor autentico y significado a quienes nos rodean.



PRÓXIMOS CONVERSATORIOS

CONVERSATORIO

"Amor propio

fuelle de todos los amores".

MIÉRCOLES
10/FEBRERO

7:30 PM

Invitada: Guadalupe Zaghini

Psicóloga



PLATAFORMA  LIVE

@asociacionestima

