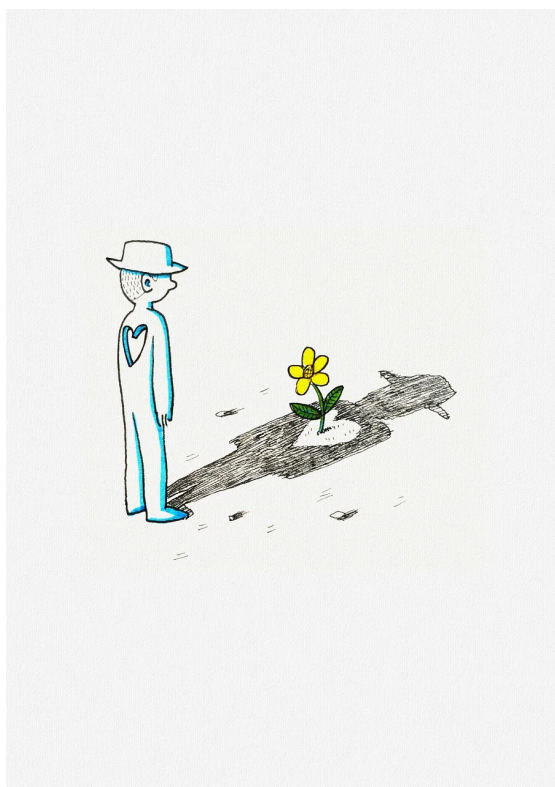


¿Sabemos realmente qué es el AMOR PROPIO?

El amor propio, desde una perspectiva psicológica, se refiere al aprecio y valoración que una persona tiene por sí misma, y es un pilar fundamental para el bienestar emocional. Psicólogos reconocidos, como Nathaniel Branden, destacan que el amor propio está vinculado con la autoestima, y surgen de acciones que promueven nuestro crecimiento físico, psicológico y espiritual.

El amor propio no solo mejora la autoestima, sino que también fomenta la resiliencia emocional, permitiéndonos enfrentar situaciones difíciles con una actitud positiva. Además, es esencial para mantener relaciones saludables, ya que al valorarnos a nosotros mismos, somos capaces de establecer límites claros y evitar relaciones tóxicas.



Es importante recordar que el amor propio en sí mismo es un proceso que, antes de resultar liberador puede resultar difícil y doloroso, ya que supone...

- **Aceptar** y comprender el **enfado** y la **tristeza** ante las situaciones en las que otros me trataron mal.
- Aceptar y comprender el enfado y la tristeza **hacia mí mismo/a** por “haberlo permitido”.
- Aceptar y comprender mi nueva necesidad de **recolocar** o sacar de mi vida a algunas personas.
- Replantear y reflexionar sobre algunas de mis **creencias, limitaciones, pensamientos e ideas**.
- Hacer frente al duelo ante todas las pérdidas que conlleva comenzar a poner límites y **ponerme por delante**.
- Hacer frente al duelo ante el **tiempo perdido** por no haberlo hecho antes.

Es el complejo y a veces doloroso proceso de DECONSTRUIR la vida que mi yo sin amor propio construyó.

Paula Gutiérrez Martínez

Psicóloga Educativa | Colegio Madrigal
paulagutierrez@colegiomadrigal.com