Desde la Península de la Amistad: El amor propio

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir, una frase del influyente filósofo estoico, político y escritor romano, **Séneca,** la cual, dice así: **«Lo que piensa de ti mismo es mucho más importante que lo que los demás piensen de tí».** Ciertamente, que debe producir tristeza, darle más importancia, lo que los demás piensen de nosotros, que el valor que sentimos por nosotros mismos. Esto se traduce en **amor propio.** Pues bien, quien vive al vaivén de las opiniones ajenas, entonces carece de **autoestima por tener escaso amor propio.** Sin duda, que esto genera desconocimiento, dependencia e inseguridad, sobre **quién somos, qué deseamos y qué necesitamos.** De manera, que en mi reflexión de la semana, trataré con cierta profundidad, el tema sobre **el amor propio.**

Así que, sin más preámbulo,

EL AMOR PROPIO, es la aceptación, el respeto y la consideración que uno siente hacia sí mismo. Es uno de los componentes esenciales para la salud física y emocional, de las personas.

Por lo general, el amor propio surge de un **proceso de introspección y aceptación profunda, que abarca, conocerse y quererse, tal como uno es,** sin buscar cambiar para complacer a los demás. Para abreviar, **es el reflejo de uno mismo,** por lo tanto, día a día, las personas con **amor propio,** a lo largo de su vida, se va **fortaleciendo y proyectando, aspectos positivos sin vacilar.**

Vale destacar, que es importante no **confundir** el **amor propio con el ego.** Ahora bien, amarse a uno mismo no implica negar las propias limitaciones, ni considerarse más que los demás, ya que, se trata de **aceptar y valorar nuestra propia identidad,** reconociendo tanto las cualidades positivas, como los **aspectos en los que se puede mejorar.**

Por otro lado, en lo personal, me encanta citar al psicoanalista y filósofo alemán, **Eric Fromm,** porque en mi época de estudiante universitario, cuando veía en el pénsum del básico la asignatura de psicología, nos mandaron a leer su famoso libro: **El arte de amar**, en el mismo, lo que Fromm denomina «**formas de pseudoamor»,** son el fruto de una visión errónea del amor y un espejo de una realidad centrada en el egoísmo, el poder y el dinero, donde las personas **ponen por encima de todo para ser feliz, a que los demás las comprendan.**

Fromm, pone de manifiesto que a menudo intentamos encontrar la persona adecuada para nosotros, en lugar de intentar **aprender a amar.** Nos centramos en el otro como si se tratara de un **salvador,** portador de felicidad y amor de nuestra vida, sin entender que **amar es algo que tiene que empezar por nosotros mismos para querer a los demás y que nos quieran.**

En resumen, **el amor propio** se refiere a una actitud constante, profunda y honesta de **aceptación incondicional y respeto hacia**

uno mismo. Está fundamentado en el cuidado y el bienestar emocional, y refleja cómo una persona se relaciona consigo misma, ya que logra **aceptarse plenamente tal y como es, y a establecer vínculos sólidos basados en el respeto mutuo.**

Para finalizar, no olvidemos en **reflexionar** sobre nosotros mismos, eso nos permite **tomar decisiones alineadas con el bienestar, la coherencia y la armonía.**

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo lleno de paz e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva