

# Jennifer López revela que sufrió de baja autoestima

Jennifer Lopez, se sinceró con el coach Jay Shetty durante una conversación en la que hablaron sobre autoestima y las relaciones personales. La intérprete de 51 años reveló que fue a través de la terapia como aprendió a valorarse a sí misma.

La famosa aseguró que a sus 30 años tuvo que tomar terapia para mejorar su autoestima y poderse relacionar mejor emocionalmente y contó su experiencia y cómo desmitificó el concepto popular de amor propio, que involucra otros temas como autoestima y autoaceptación.

La actriz y cantante recordó que al acudir a terapia se dio cuenta de que el concepto que tenía sobre amor propio no lo ponía en práctica y eso repercutía en cómo se relacionaba con los demás.

“Recuerdo cuando estaba haciendo terapia, al principio, ya sabes, en mis 30 y se hablaba mucho sobre amarse y yo estaba como, ‘Me amo a mí misma’, pero obviamente estaba haciendo todas estas cosas en mis relaciones personales que no parecía que me quisiera a mí misma”, compartió.

Reveló que ni siquiera conocía el concepto como tal y que le tomó un tiempo hacerlo un hábito en su vida, a pesar de que creía que ya lo hacía. «Me tomó tiempo y todavía es un viaje para mí», señaló.

Durante la charla, ambos recalcaron la importancia de hablar más sobre este tema y lo necesario que es aprender sobre las emociones. «Deberíamos tener una escuela entera solo para eso», dijo López.

Información de [aguacatetv](https://www.aguacatetv.com)