

# PSICOBOLETÍN

Amor propio ¿Qué es eso?

Herramienta de Consciencia

Recomendaciones



**Hay tantas  
formas  
de vivir  
el amor  
propio  
como  
individuos.**

# Amor propio

## ¿Qué es eso?

*Psict. Abril Negrete*

*Tiempo de lectura: 10 min*

Confieso que la idea de hablar de amor propio para este artículo me tenía inquieta. Fue una propuesta que fue ajena pero que tomé en aras de la curiosidad y un poco desde la incomodidad: ¿No se supone que una terapeuta deba tener bien reconocido y presente este concepto? Me recriminé. Ante esto decidí empezar a dialogar ¿Cómo es la experiencia del amor propio para mis colegas?

Cuando Italia habla de amor propio, lo acompaña de respeto y aceptación incondicional, ella ha trabajado en validar su existencia y reconoce que tiene sus días buenos, días malos y contextos en los que le parece muy difícil.

Para Roberto, tiene que ver con la vulnerabilidad. Con un camino amable para aceptar quien está siendo y, al mismo tiempo, dejarse ver sabiendo que las demás personas también son humanos y por lo tanto, vulnerables.

Araceli realiza prácticas conscientes para confiar en sí misma y en sus decisiones, así como para entender su propio ritmo, entrando en contacto con su lado feminista, involucrándose

con otras mujeres que, como ella, están haciendo consciencia de lo que implica ser mujer.

Carlos experimenta el amor propio a partir de saber escucharse y sentirse y con ello, tomar responsabilidad para satisfacer sus necesidades, para buscar o lograr un equilibrio. Al hablar del tema con sus amigos, surgieron comentarios como: el valor que me doy, la aceptación de lo bueno y lo malo, el conocimiento de los propios límites y lo que me gusta y no me gusta, autoconocimiento, equilibrio, virtud, fortaleza, riqueza, trascendencia, continuar, dignidad.

El filósofo existencialista austriaco Martin Buber, pensaba que hay algo que hace iguales a todos los seres humanos y esto es que somos únicos, en el sentido de que cada uno de nosotros es diferente a todas las demás personas del mundo. Cómo viven las personas el amor propio tiene, por lo tanto, tantas versiones como individuos. Es una experiencia subjetiva que se encuentra en constante cambio y siempre se adaptará a un contexto temporal, físico, a condiciones sociales, económicas, culturales, etc.

Empecé entonces a revisar algunas fuentes de información. Consulté en internet y redes sociales. Abrí el navegador y busqué: "Amor propio" y encontré las siguientes frases:

Mi paz y amor propio es responsabilidad mía y de nadie más...

Date el amor que nunca recibiste...

Que guapa estás desde que te quieres tanto..

Al ver estas frases me pregunté varias cosas:

**¿Cómo alguien podría dar(se) el amor que "nunca" recibió?**

**¿Cuáles podrían ser sus referencias, significados, construcciones del amor si "nunca" lo ha experimentado?**

**¿Puede una persona ser la única responsable de proporcionarse paz y amor propio?**

**¿Podría alguien siquiera sobrevivir si nunca ha recibido amor?**

**¿Qué consecuencias puede tener el empatar el concepto de "quererse a uno mismo" con una etiqueta de "verse guapa"?**

En ese momento estuve consciente de mi rechazo. Me percaté que mi incomodidad ante la idea de "amor propio" tenía que ver con la forma como nos lo han presentado, sobre todo en la actualidad.

Quise reflexionar un poco más sobre esto...

# La “autosuficiencia” oculta bajo el concepto de amor propio

Con tanta información circulando y cada vez menos tiempo para digerirla, es fácil “tragarse” juicios de valor socioculturales sobre lo que “debería” ser y no el amor propio. Promover la autoestima como una práctica relacionada con ser autosuficiente es algo que, podemos ver todos los días de forma evidente o a veces velada. Mostrarse fuerte, independiente y “empoderado” es algo “loable”, de alguien que se respeta y es respetado.

Por el otro lado, se promueve que necesitar, pedir ayuda o reconocernos como personas con limitaciones, es de personas “carentes”, “dependientes” e “insuficientes”. Así, se va adoptando una concepción del autoestima que intenta separar a la persona de su entorno, que vuelca su experiencia únicamente en sus necesidades, enajenándola del grupo y del contexto en el que vive. A veces, estos mensajes apuntan a que el amor propio puede vencer aun ante circunstancias como entornos de desigualdad, violencia, invalidación y en general entornos poco apoyadores.

El filósofo surcoreano Byung-Chul Han aborda en su ensayo “La sociedad del cansancio” las consecuencias de la progresiva violencia del sistema en el campo laboral. Él llama a la sociedad actual la “sociedad del rendimiento” que se caracteriza por el verbo poder, el sí puedo. Plantea que el individuo actual es el del rendimiento, el que tiene que ser el más rápido, el más productivo, el que se explota a sí mismo “voluntariamente” siendo él mismo verdugo y víctima.

Entre otras consecuencias Han menciona que **“La depresión es la enfermedad de una sociedad que sufre bajo el exceso de positividad. Refleja aquella humanidad que dirige la guerra contra sí misma”**

(Han, 2017, pág.10)

La experiencia nos enseña que, aun los conceptos aparentemente más “deseables” y en pro del crecimiento personal, como puede ser el auto amor, pueden resultar fatales si no partimos de la consciencia de que somos parte de un entorno y un contexto. Aunque una parte importante de practicar el amor propio es el conocer nuestras sensaciones, emociones, sentimientos, límites, etc. Frases como “mi paz y amor propio es responsabilidad mía y de nadie más” es una visión simplificadora, parcial e individualista. Es terreno fértil para la vergüenza, cuando nos enfrentamos a una supuesta “manera correcta” de amarnos que no está sostenida por un entorno apoyador.

Esto me hace recordar la experiencia de una persona que fue invitada a facilitar un taller de desarrollo personal para mujeres en una comunidad indígena en donde, además de herramientas de autoconocimiento, se incorporaron algunos ejercicios de empoderamiento y límites. Unos días después del taller, una de las participantes rechazó servirle la comida a su esposo, lamentablemente ese acto terminó en tragedia. En una comunidad jerárquica y con una ideología claramente patriarcal, la mujer fue linchada.

# Amor propio como “producto empaquetado”

Las redes sociales y la publicidad intentan hacernos creer que existen cuerpos y estilos de vida ideales y que eso es amor propio. Los productos y servicios que promueven al “auto cuidado”, la validación, la dignidad y hasta la espiritualidad, están muchas veces directamente relacionados con imágenes de personas con una apariencia física idealizada, como si sólo de un cuerpo nos tratáramos. El objetivo: consumo. “Que guapa estás desde que te quieres tanto” podría ser fácilmente la frase de un comercial o manta publicitaria con la imagen de una persona que cumpla con los cánones de belleza socialmente aceptados.

**“El impacto más pernicioso del mercado de consumidores, es la promesa de que en alguna tienda nos espera la cura para todos los males que cada uno de nosotros pueda padecer”.**

Zygmunt Bauman

Se han realizado encuestas en donde el 70% de los jóvenes aseguró que cada vez que toman una fotografía, usan filtros para intentar cambiar alguna parte de su cuerpo ¿Cómo puede afectar en mi amor propio el sentir la necesidad de distorsionar, cada vez, mi propia imagen? Para muchas personas, la moneda de cambio de la validación propia actual, son los “me gusta” que reciben en las redes sociales.

Los influencers se han convertido en modelos a seguir, mostrando estilos de vida para la mayoría inalcanzables (y muchas veces

elaborados ficticiamente), “ideales del yo” que terminan generando una desconexión con el mundo real.

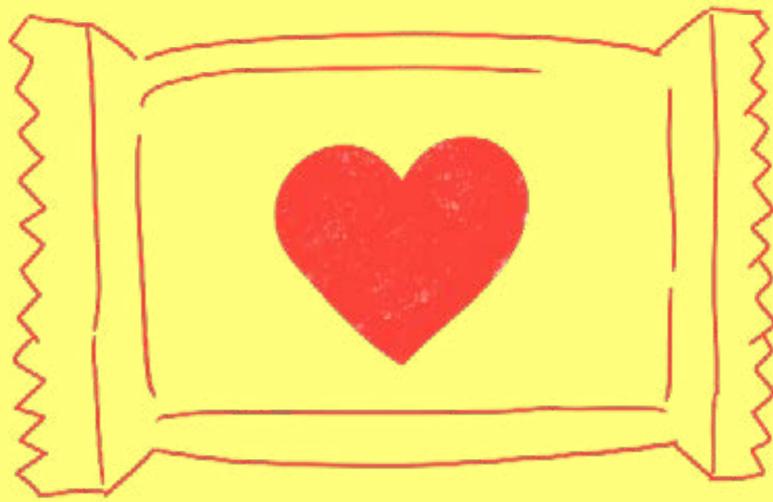
Generando las condiciones para ocasionar trastornos de alimentación, experiencias adictivas, disolución de familias, suicidios y muchas otras experiencias que dificultan una autoestima sana.

Lo reconozco. Es gratificante y representa menos esfuerzo recibir reacciones, comentarios y “likes” a una publicación, en lugar de elegir dar una caminata o hacer alguna otra cosa que requiera hacerme responsable de mí misma. Las redes sociales pueden ser una herramienta importante para procurar nuestra autoestima, si cuidamos lo que vemos, lo que publicamos y sobre todo, si seguimos teniendo contacto con las experiencias “reales”.

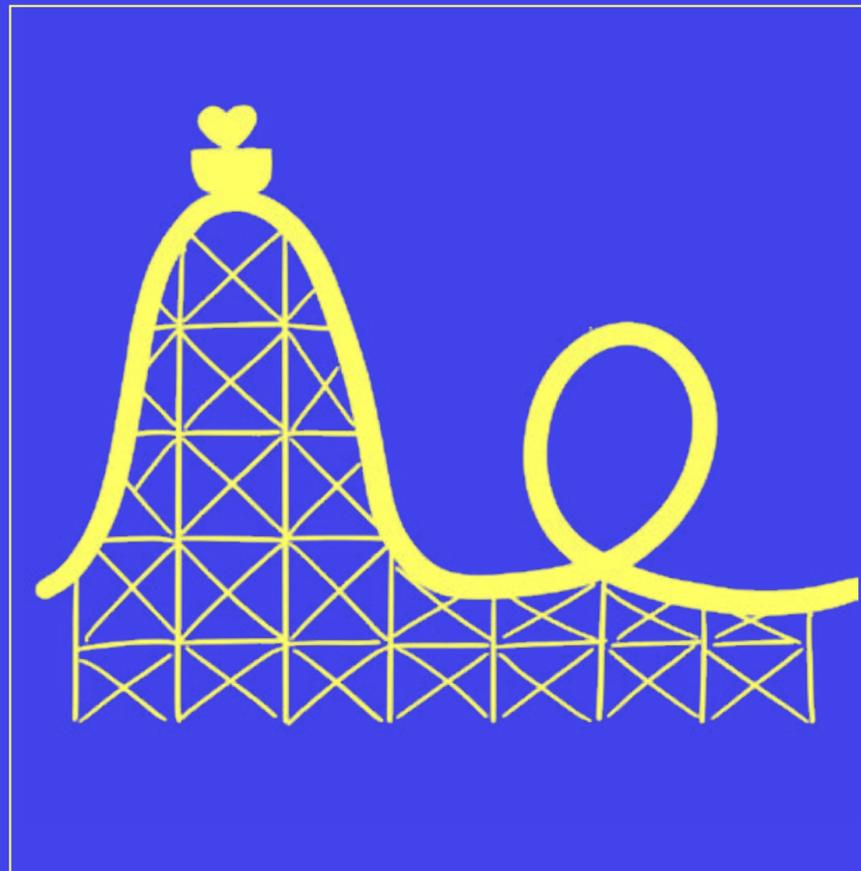
Tal vez el gran paraguas bajo el que se ocultan muchos de los contenidos que hoy validan el valor del ser humano, son el capitalismo y el control. El resultado: el amor propio se vende a modo de producto o servicio.

**“Cabe afirmar que el signo de nuestro tiempo es una progresiva eliminación de la línea divisoria entre los actos de consumo y el resto de nuestra vida. Hoy todos los caminos conducen a las tiendas”.**

(Bauman, Zygmunt. 2012, pág. 261)



**Dulce de amor propio**



# El amor propio no es siempre agradable

Podemos llegar a creer que el amor propio es una meta a alcanzar y sostener. Como si se tratara de escalar una montaña en donde la cima es el amor propio y que siempre apunta al bienestar. Lo que yo he experimentado y me han compartido pacientes y personas cercanas es que sí, es como una montaña, pero rusa. Subes y bajas tantas veces como sea necesario y a velocidades distintas, a veces más suave y a veces más agresiva.

Para Italia, hay contextos en donde le es más fácil y otros más difícil ejercer su autoestima. En su rol como maestra se gusta, se respeta, se acepta y hasta se admira. En su rol como actriz de teatro, tiene más dificultades: "me cuestiono, me critico, me cuesta trabajo relacionarme con mi cuerpo (el cual ha sido criticado en mi formación) y siempre hay una sensación de que lo puedo hacer mejor, o sea, no me quiero tanto como actriz (auch, me duele decirlo), y conecto con la vulnerabilidad."

Para Araceli, esta parte incómoda de ejercer el amor propio: "es un trabajo constante en donde a veces tengo que justificar y defender quién soy, cómo decido, lo que me gusta y mantenerme ahí, aunque a veces signifique tener muchas dudas e incluso sentir culpa" Se ha enfrentado a este dilema de poder reconocerse sin dejar de mirar a los otros y, ante los demás, ser mucho más consciente sobre cómo habla de sí misma y de los otros. Dónde poner su energía para sostenerse y no tratar de cambiar a las personas.

El amor propio es un proceso, a veces nos sentimos en un camino de bienestar, a veces de incomodidad y las dos pueden formar parte de la experiencia de amor propio.

En alguno de mis procesos terapéuticos estuve abordando el tema de los límites, específicamente en mi trabajo. Empecé a practicar los límites, al principio sentí culpa. Conforme lo fui practicando, empecé a notar que mi carga disminuía, me sentía más satisfecha. Un día las demandas se dispararon, el trabajo se aceleró y yo no tuve tiempo ni de revisar qué necesitaba, me descuidé y la posibilidad de poner límites se disolvió. Ese día colapsé al grado de bloquearme ante una actividad que era cotidiana, simplemente el cómo hacerlo se borró de mi consciencia por unos minutos. Lo siguiente fue sentir una frustración horrible, lo que ya visualizaba como un objetivo cumplido: "ya puedo poner límites", resultó no ser algo definitivo.

Estar consciente de que en cualquier esfuerzo que hagamos habrá subidas y bajadas, nos da posibilidades, evaluarlas y actuar acorde con ello, también puede ser amor propio.

**"El amor no es algo que pueda encontrarse. Es algo que siempre necesita hacerse de nuevo y rehacerse día a día, hora a hora; resucitarlo constantemente, reafirmarlo, atenderlo y preocuparse por el"**

(Bauman, Zygmunt, 2011, pág. 106)

# La invitación

Fomentar la autoestima es un objetivo noble e ir descubriendo cómo hacerlo es importante, al final es algo que construiremos y deconstruiremos constantemente a lo largo de nuestras vidas. Parte de este camino es mantenernos observadores de nosotros mismos y del entorno para elegir responsablemente que sí aporta en nuestro proceso y que es una exigencia del entorno para practicar el amor propio. Ejercerlo desde esa consciencia puede ser sanador.

La invitación es a mantenernos curiosos y preguntarnos:

**¿Qué significa para mí amor propio?**

**¿Es un término que me acomoda bien o me gusta nombrarlo diferente?**

**¿Cuáles son las dificultades que encuentro, en mi entorno particular, para ejercer la autoestima?**

**¿Cuáles condiciones del entorno me facilitan sentirme amado por mí y por otros?**

**¿Quiénes son mi círculo de apoyo en mi práctica de amor propio?**

**¿Cómo yo soy un apoyo para el amor propio de otros?**

Confío en que será nutritivo hacernos estas preguntas y recordar que las respuestas que elaboremos hoy, probablemente puedan ser muy distintas conforme nosotros y las circunstancias cambian.

Quiero cerrar con lo que me dijo mi colega Eduardo cuando le pregunté su versión sobre el amor propio. Dijo: **"Amor propio es la suma de todo el amor que hemos recibido en la vida"**



psico  
existencial

# Eres Más que la suma de tus partes

En serio

Eres más que un título profesional o un buen trabajo

Eres más de lo que ganas o a dónde viajas

Eres más que un cuerpo o un sentimiento

Eres todo



# Herramienta de consciencia:

Te proponemos generar un mapa visual o *collage* que contenga imágenes de revistas, fotografías o cualquier elemento gráfico que represente para ti tus apoyos de amor propio.

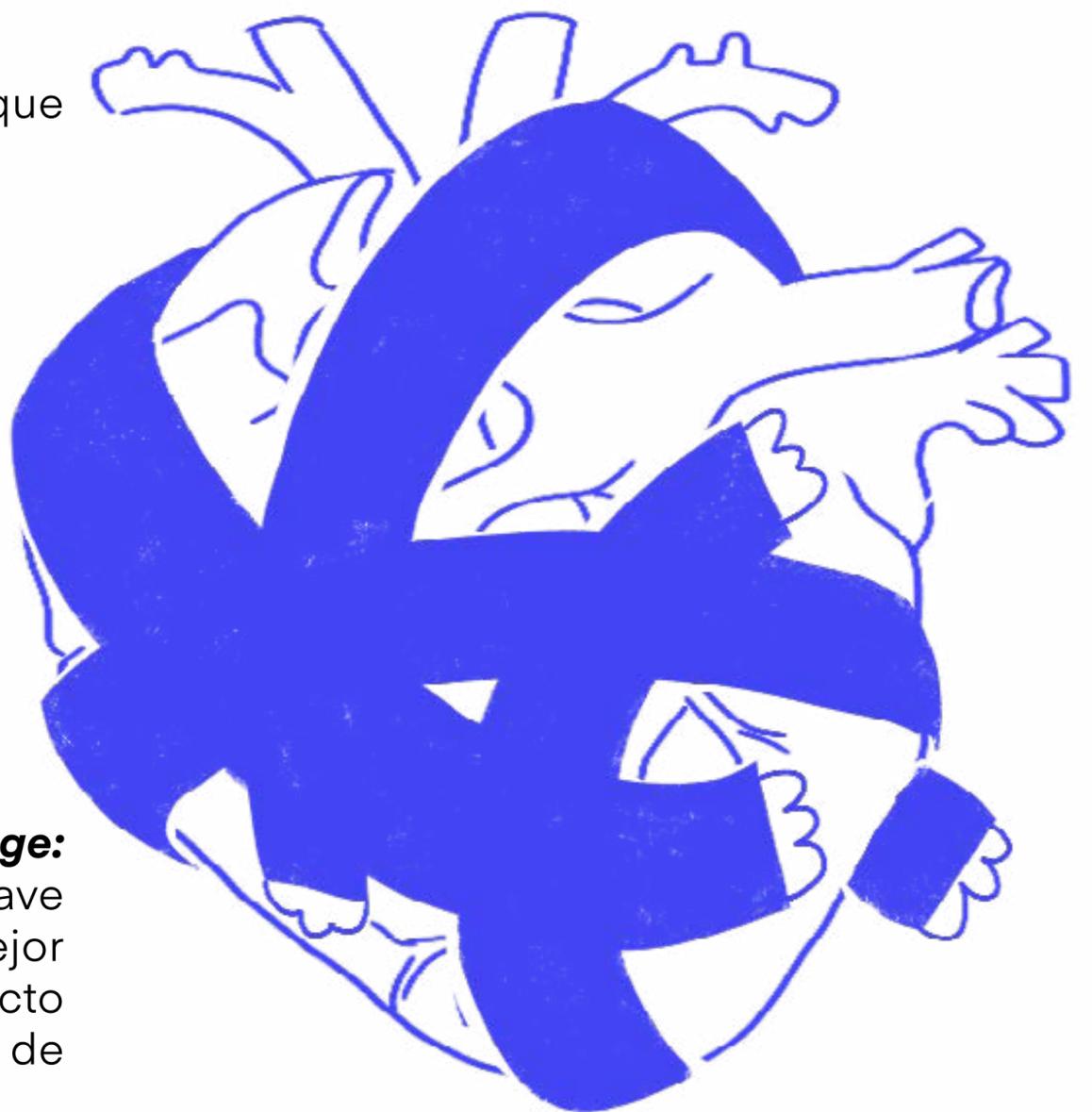
Puede ser cualquier persona, actividad, herramienta, sentimiento, lugar que sea un apoyo para ti en este proceso, en este momento.

Mientras lo realizas ve viendo cómo te sientes y qué significa para ti cada elemento.

Si quieres, compártelo con alguien que consideres un apoyo para ti.

## **Beneficios de crear tu mapa visual o collage:**

- Ayuda a acomodar conceptos e ideas clave
- Es una forma sencilla de conocernos mejor
- En el proceso podemos entrar en contacto con nuestro cuerpo y en un estado de consciencia plena
- Fomenta nuestra creatividad





psico  
existencial



# TODO EL TIEMPO ESTÁS SIENDO

En un gerundio constante  
Te vas creando y re-creando a cada instante



# Retrata tus sentipensares

Utiliza la fotografía de autorretrato como medio terapéutico para la introspección y el autoconocimiento. No necesitas conocimientos previos. Trae contigo cualquier dispositivo que tenga una cámara, por ejemplo celular, tableta, cámara semi o profesional

- Imparten Psict: Martha Iztel  
Guadalupe
- Fotografía: Zeltin Reyna
- Pide informes a:  
55 1384-1405 / 55 1488 9943  
psico.existencialmx@gmail.com

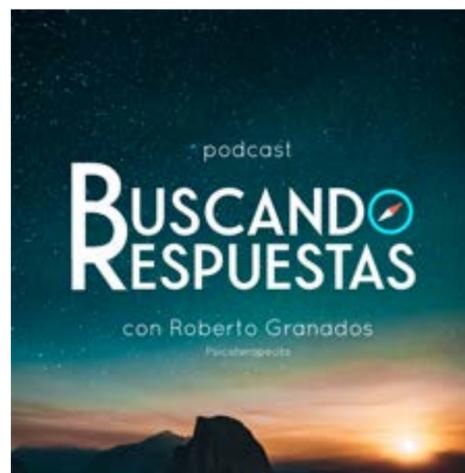


# Podcast: Buscando Respuestas

Te invitamos a escuchar el podcast Buscando Respuestas de Roberto Granados, psicoterapeuta del equipo de Psicoexistencial, especialmente los episodios:

E22-24: Tres claves para tu crecimiento: el proceso de convertirte en persona, el de estar presente y el de actualizarse.

En estos 3 episodios, Roberto nos comparte que estos procesos tan importantes para el crecimiento son un trabajo de todos los días, nos brinda recursos para sentirnos con más armonía a través del estar presente y nos habla de la actualización en donde estar en contacto con quiénes estamos siendo, qué queremos y qué sentimos son una base para el continuo convertirse en persona.



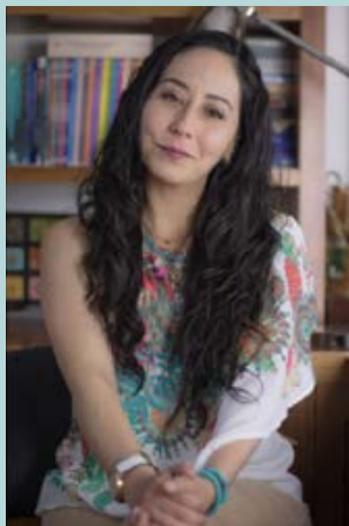
- Encuéntralo en: Apple Podcast, Spotify, Audible y Amazon Music.



# Colaboradores

## **Artículo:**

Abril Negrete Tinahui  
Terapeuta Gestalt con especialidad en  
Desarrollo Humano y Trauma.



## **Edición:**

Martha Itzel Espinosa  
Terapeuta Gestalt con especialidad  
en Grupos, Trauma (EMDR), Sexualidad  
y Terapia de pareja.



## **Edición y estilo:**

Araceli Rodríguez  
Terapeuta Gestalt con especialidad  
en Desarrollo Humano y trabajo en  
Frontera de Contacto.



Carlos Valdés  
Psicoterapeuta Gestalt con especialidad  
en Desarrollo Humano, Pérdidas,  
Trauma, Grupos y Adolescentes

## **Diseño e ilustración:**

Alejandra Acosta Chávez  
Terapeuta Gestalt, artista visual,  
maestra, locutora, distribuidora de cine  
y hacedora musical



En colaboración con:  
María José Belmont García  
(Servicio social, Universidad de la  
Comunicación)



## **Colaboración especial:**

Roberto Granados  
Psicoterapeuta Gestalt y Orientador  
Humanista con especialidad en  
Pérdidas y Terapia de Grupo.  
Creador y voz del Podcast "Buscando  
Respuestas"

# PSICO@BOLETÍN



psico  
existencial

**Contacto para información, sugerencias, dudas y opiniones**

Mail: [psico.existencialmx@gmail.com](mailto:psico.existencialmx@gmail.com)

Teléfono: 56.3061.7743

Instagram y Facebook: [@psicoexistencial](https://www.instagram.com/psicoexistencial)

Si aún no cuentas con apoyo psicoterapéutico y te gustaría,  
agenda una cita con nosotrxs.