

The background is a textured orange color. It is decorated with a repeating pattern of white line-art icons. These icons include: a thumbs-up gesture, a speech bubble containing a heart, a magnifying glass, a puzzle piece, and a four-pointed star. The icons are scattered across the entire page, creating a decorative border and background for the text.

Capítulo 3

Amor propio

Redefiniendo la idea de amor propio

Introducción:

Cada vez es más frecuente que el tema del amor propio aparezca en conversaciones, redes sociales, artículos o medios de comunicación. Es común encontrarnos con mensajes que nos invitan a “amarnos a nosotros mismos” o nos motivan con frases como “tú puedes”, “si confías en ti, lo lograrás”, “acéptate tal y como eres”, entre muchas otras. Estos mensajes pueden inspirar y empoderar a muchas personas, pero también pueden generar presión al sugerir que la falta de amor propio es la causa de nuestros problemas. Entonces, te has detenido a pensar **¿qué es en realidad el amor propio? ¿Por qué es importante? ¿Cómo saber si tienes amor propio? ¿Qué debes hacer para lograrlo?**

A lo largo de este capítulo, abordaremos estas y otras preguntas que puedan surgir al pensar en el amor propio. Para comenzar, profundizaremos en un acercamiento teórico sobre el amor propio y su relación con otros conceptos, como la autoestima y el autoconcepto. Además, intentaremos explicar de manera más cercana y subjetiva el concepto de amor propio

para aplicarlo en nuestra vida cotidiana, ya que no existe un manual establecido con reglas y especificaciones sobre cómo lograrlo, sino que, al contrario, implica una **construcción en la relación con uno mismo y con otras personas** que nos nutren y nos impulsan a mejorar.



Enriqueciendo el amor propio

Comenzar a definir el amor propio puede parecer simple, ya que es un tema que cada día se vuelve más cotidiano, pero, por lo mismo, al buscarlo en redes sociales e internet, encontramos información muy diversa acerca del concepto. Se nos ofrecen definiciones, consejos y perspectivas que abarcan numerosos aspectos, generalmente motivando a quererse, valorarse, cuidarse y aceptar las propias imperfecciones, imagen física e inseguridades. Aunque estas sugerencias suelen estar pensadas para nuestro bienestar físico y emocional, la sobreabundancia de información puede resultarnos abrumadora.

Más allá de definir este concepto, **queremos invitarte a cuestionar y reflexionar sobre lo que solemos**

leer o escuchar acerca de él. Muchas veces, la idea de “amor propio” parece estar muy ligada al cumplimiento de ciertos “ideales” y expectativas sobre cómo deberíamos ser y las metas que deberíamos alcanzar, como tener una vida social activa, rendir bien en la universidad, alcanzar el éxito laboral o tener pareja, entre otros. En algunos casos, esto puede generarnos frustración si no cumplimos con estas u otras exigencias. Si esta ha sido tu experiencia, no te preocupes que a lo largo de este capítulo abordaremos la idea de “amor propio” desde una perspectiva más comprensiva y personal, guiándote en un viaje hacia el autoconocimiento y la reflexión.



Descifrando la ecuación

¿Autoconcepto+Autoestima=

Amor propio?

Desde la psicología, podemos entender la idea de “amor propio” a partir de otros conceptos relacionados, como la autoestima y el autoconcepto. Pero ¿tendrán alguna relación? ¿Significarán lo mismo? Aunque es común pensar en estos conceptos como sinónimos, la realidad es que no lo son y a continuación, te contaremos por qué.

Autoconcepto

El autoconcepto se refiere a cómo nos percibimos y describimos a nosotros mismos en diversas áreas de nuestra vida. En otras palabras, es una imagen mental que tenemos sobre quienes somos y que responde a la pregunta: “¿Quién soy?”.

Al provenir de una dimensión más bien cognitiva y de percepción propia, el autoconcepto se ve influenciado por diversos factores, como nuestras interpretaciones, creencias, pensamientos, experiencias y las relaciones con nuestro entorno, así como también las construcciones sociales y culturales.

Entonces, podemos entender el autoconcepto como una estructura amplia que abarca las ideas que cada persona tiene sobre sí misma. Esta estructura se puede subdividir según las diversas áreas que componen nuestra vida, representando así distintos aspectos de nuestra identidad. Dependiendo de cada persona, esta descripción puede abarcar dimensiones como la corporal, emocional, académico/laboral, social, personal, entre otras. Por ejemplo, algunas personas pueden tener autoconceptos que incluyen percepciones y descripciones de sí mismos como: “Me considero una persona en buen estado físico”, “Soy

buena en matemáticas”, “Soy un buen amigo”, “Reconozco que a veces me cuesta expresar mis sentimientos”, “No soy tan sociable”, “Soy más introvertida” o “Soy honesto”.

Autoestima

La autoestima se refiere a la valoración, el juicio o la apreciación que hacemos de nosotros mismos. Es decir, es el componente emocional del autoconcepto, por lo que responde a la pregunta: “**¿Me gusta quién soy?**”.

Una autoestima sana no implica verse como una persona perfecta, llena de éxitos y logros. Más bien, se relaciona con diversos componentes, como el nivel de aceptación acerca de quién se es, es decir, cuán satisfecho se siente uno consigo mismo a pesar de las imperfecciones o errores. También abarca la valoración y el reconocimiento de las capacidades y logros, así como la seguridad en las decisiones y habilidades, el nivel de autoexigencia y el trato que se tiene a uno mismo. ¿Es un trato justo, con dignidad y respeto?

Podríamos preguntarnos: ¿Es entonces la autoestima algo estable y que no cambia? Diversas teorías psicológicas plantean que la autoestima es un rasgo relativamente estable, pero no inmutable, ya que se trata de una construcción dinámica que suele cambiar a través del tiempo. Esto se debe a que puede verse influenciada por las experiencias de vida, las relaciones que se forman, el desarrollo psicológico y la cultura y sociedad en las que se vive. Por tanto, varía en distintos momentos de la vida, en función de cómo cambia nuestro autoconcepto y cuánta satisfacción nos cause. Así, es posible que en algunos momentos se sienta una autoestima más alta, mientras que, en otros, la sintamos relativamente más baja.¹

¹ (Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045–1080)

La Autoestima en la Etapa Universitaria

En la época universitaria, entramos en la adultez temprana, una etapa llena de grandes cambios y desafíos, dado a que, durante este período, se espera que construyamos nuestra identidad y exploremos nuestro lugar en el mundo. Esto se refleja en decisiones importantes que debemos tomar, como la elección de carrera, las nuevas relaciones que formamos e incluso en el establecimiento de metas y propósitos personales para el futuro. Por tanto, **es natural enfrentarse a dudas e inseguridades, pero también es una gran oportunidad para conocernos mejor**, preguntarnos qué es lo que nos interesa y nos mueve y, a partir de ahí, comenzar a crear nuestros propios ideales y aspiraciones.



Resolviendo la ecuación de Amor Propio

Como podrás darte cuenta, el amor propio, el **autoconcepto** y la **autoestima** no son conceptos excluyentes, sino que se complementan mutuamente. Es fundamental entender que la valoración que le damos a nuestro autoconcepto es subjetiva y personal, y depende de muchos factores, como se ha mencionado anteriormente. Por eso, es importante no caer en las ideas generales y estereotípicas de “amor propio” que idealizan cómo debemos ser y qué debemos alcanzar, sin antes considerar todos esos aspectos que nos hacen únicos y diferentes.

La clave está en **trabajar en nuestro autoconocimiento, profundizando en nuestros valores, intereses, metas y aspiraciones, y reconociendo tanto nuestras capacidades como nuestras limitaciones y condiciones actuales.** En este sentido, es importante tener una visión realista de quiénes somos; no se trata de alcanzar la perfección, sino de mejorar aspectos que estén a nuestro alcance, considerando nuestras destrezas y desafíos. También recuerda ser paciente, ya que el crecimiento personal es un proceso continuo en el que tendremos que trabajar a lo largo de nuestra vida.

Por último, es esencial considerar nuestro entorno, ya que el “amor propio” no es sinónimo de individualismo ni egoísmo, sino un proceso que incluye a otras personas y las relaciones que construimos en nuestro camino.



Conozcamos a Ana

Te presentamos a Ana, una estudiante universitaria que siempre ha sido muy crítica consigo misma. Al iniciar su carrera, Ana se dio cuenta de que tenía un autoconcepto académico negativo; se veía a sí misma como alguien no suficientemente inteligente ni capaz. Esta percepción afectaba su autoestima, haciéndola sentir insegura y ansiosa ante exámenes y presentaciones, ya que solía presionarse por lograr un rendimiento perfecto e ideal al compararse con otras personas, quienes creía que tenían habilidades superiores a las suyas.

Con el tiempo, Ana comenzó a trabajar en su autoconcepto y autoestima. Empezó a reconocer sus logros y a comprender que, aunque no siempre tuviera las mejores calificaciones, estaba mejorando continuamente, adaptándose a la vida universitaria y cultivando amistades. Aprendió que no necesitaba sobresalir en todas las asignaturas ni ser perfecta. Poco a poco, Ana empezó a aceptarse y valorarse más. Este cambio positivo en su autoestima la hizo sentir más segura y tranquila, ayudándola a enfrentar los desafíos universitarios con mayor confianza y resiliencia. Comprendió que su valía personal no dependía únicamente de su desempeño académico o de las calificaciones, sino de su autoconcepto integral, que la hacía única y valiosa. A partir de ahí, Ana emprendió un viaje de autoconocimiento, evaluando las diversas áreas de su vida y reflexionando sobre cuáles la satisfacían y cuáles necesitaban mejorar.

A continuación, te invitamos a reflexionar sobre algunas **preguntas clave que orientaron a Ana en su proceso de autoconocimiento y que también te podrían ser de ayuda:**

- ¿Qué roles desempeño en mi vida? ¿Qué palabras usaría para describirme en estas diferentes áreas de mi vida? Puedes considerar tus roles familiares, de amistad, de pareja, académicos, entre otros.
- ¿En qué áreas de mi vida siento que tengo más confianza y en cuáles me siento menos seguro/a? Puedes considerar áreas como la académica, social, familiar, personal, corporal, etc.
- ¿Cómo me percibo en términos de mis habilidades y capacidades en las diferentes áreas de mi vida?
- ¿Qué cosas valoro más de mí mismo/a? ¿Por qué?
- ¿Qué acciones puedo tomar para cuidar mejor de mi bienestar considerando las diversas áreas de mi vida?
- ¿Qué logros personales me hacen sentir más satisfecho/a? ¿Por qué son importantes para mí?

Sugerencias

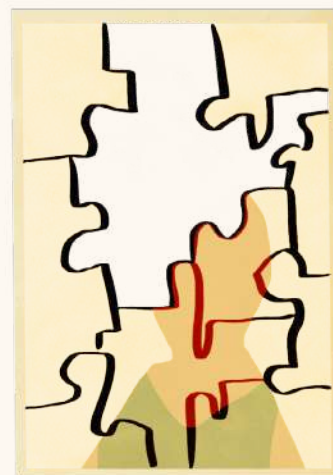
Trabajar en nuestro autoconcepto, autoestima y amor propio puede ser una tarea difícil, sin embargo, hay acciones que pueden ayudarnos a fortalecer estos aspectos y encaminarnos hacia un mayor autoconocimiento y aceptación. Aquí te dejamos algunas sugerencias:

- Explora y comprende tus emociones, pensamientos y comportamientos: Dedica tiempo a conocerte mejor, ser más consciente de tu ánimo y tu energía día a día (Puedes acompañarte con la lectura del Capítulo 2: Reconociendo y regulando nuestras emociones)
- Prioriza tu bienestar físico, emocional y mental: Adopta hábitos saludables como una alimentación equilibrada, ejercicio regular y un buen descanso.
- Trátate con amabilidad y comprensión: Cultiva una actitud compasiva hacia ti mismo, como lo harías con una amistad cercana, pareja o un familiar.
- Cuestiona las creencias negativas y autocríticas: Identifica los pensamientos negativos sobre ti y reemplázalos por otros más realistas y positivos. Reconoce y celebra tus logros, sin importar cuán pequeños sean.
- Establece metas realistas y alcanzables: Trabaja en pequeños pasos hacia tus metas y celebra cada avance. Esto fortalecerá tu confianza. (Puedes acompañarte con la lectura del capítulo 1: La importancia de los propósitos)
- Maneja el estrés eficazmente: Utiliza técnicas de respiración, meditación, ejercicios de relajación o actividades que disfrutes para liberar tensiones. Esto te ayudará a enfrentar situaciones difíciles con mayor calma y seguridad.
- Mantén vínculos saludables: Rodeate de personas que te apoyen y te brinden un entorno seguro. Busca el apoyo de amistades, familia o profesionales de salud mental cuando lo necesites.
- Expresa tus pensamientos, sentimientos y necesidades claramente: Comunicarte de manera clara y respetuosa te ayudará a establecer límites adecuados y construir relaciones más saludables (Puedes acompañarte con la lectura del capítulo 4: Asertividad)



"Rodearnos de
quienes nos inspiran,
apoyan y valoran,

también es amor propio"



ACTIVIDAD 2: LA RUEDA DE LA VIDA

¿Te gustaría comenzar a trabajar en tu idea de amor propio? La Rueda de la Vida es una herramienta gráfica que te ayudará a identificar las áreas de tu vida en las que sientes mayor satisfacción, así como aquellas en las que necesitas mejorar para alcanzar un mayor bienestar.

PASO 1:

COMPRENDER LAS ÁREAS DE EVALUACIÓN

La Rueda de la Vida se divide en diversas áreas que componen nuestra vida. Estas áreas pueden variar según tus preferencias, por lo que puedes agregar o eliminar según lo consideres necesario. Por ejemplo, plantear otras áreas como: confianza en mí mismo/a, mis habilidades sociales, mi confianza con otros/as, mi rol en la comunidad/sociedad, etc.

PASO 2:

EVALUAR TU NIVEL DE SATISFACCIÓN

Observa la figura principal, la cual contiene varias áreas de tu vida. Dentro de esta figura, hay 7 círculos concéntricos que representan una escala de puntuación del 1 al 7. Asigna una puntuación a cada área según tu nivel de satisfacción actual:

1 punto: Muy insatisfecho/a en esta área de mi vida, necesito hacer un cambio.

2 puntos: Insatisfecho/a aunque no es una de las áreas más críticas.

3 puntos: Ligeramente insatisfecho/a, hay algunos aspectos que no están funcionando como me gustaría.

4 puntos: Neutral o aceptable, esta área se puede mejorar para alcanzar mayor bienestar.

5 puntos: Satisfecho/a, me siento bastante bien en esta área, aunque podría haber mejoras.

6 puntos: Muy satisfecho/a, siento que esta área va bien y no requiere grandes cambios para sentirme en plenitud.

7 puntos: Totalmente satisfecho/a, me siento en plenitud y alienado/a con mi bienestar.

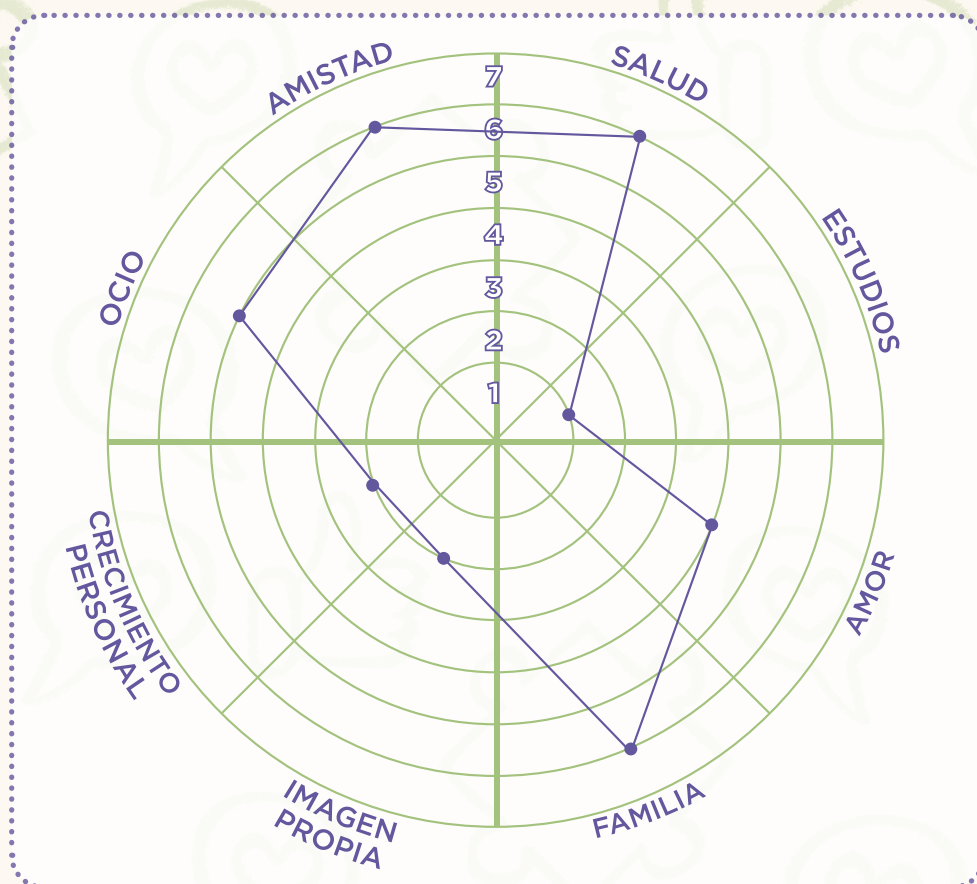
PASO 3:

REFLEXIONAR SOBRE TUS PUNTUACIONES

Una vez que hayas asignado una puntuación a cada área, reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me describiría en cada una de estas áreas?
- ¿Me agrada quién soy en cada área? ¿Por qué?
- ¿A qué áreas he dado una valoración más baja? ¿En qué objetivos puedo enfocarme para avanzar en ellas?
- ¿Por qué he valorado menos ciertas áreas? ¿Cómo puedo mejorar mi autoconcepto y autoestima en relación con ellas?

Esta es la rueda que Ana completó antes de pedir ayuda y trabajar en los temas que la preocupaban. Podemos observar cómo aspectos como los estudios, la autoimagen y el crecimiento personal se encontraban en niveles que para ella eran insuficientes. Por ello, decidió enfocarse en estos y movilizarse hacia un cambio que le permitiera sentirse más satisfecha.



El objetivo de este ejercicio es identificar y trabajar los aspectos con los que no nos sentimos satisfechos y que requieren atención. Si la rueda logra girar, significa que nos estamos acercando a un mayor equilibrio. Si no, podremos identificar aquellas áreas que necesitan mejora y así dirigirnos hacia un mayor bienestar. ¡Es una gran oportunidad para el cambio!

A circular radar chart used for self-assessment. The chart is divided into eight segments by radial lines. The segments are labeled as follows, starting from the top and moving clockwise: **SALUD**, **ESTUDIOS**, **AMOR**, **FAMILIA**, **IMAGEN PROPIA**, **CRECIMIENTO PERSONAL**, **OCIO**, and **AMISTAD**. The center of the chart is marked with the number **1**. Seven concentric circles are drawn around the center, with numbers **2** through **7** placed along the vertical axis to indicate the scale. The entire chart is enclosed in a dotted rectangular border. Below the chart is a large, empty rectangular box with a dotted border, intended for notes.