

AMOR PROPIO



Psicólogo Jesús Orduña
www.psicorealizacion.com

Para la salud mental de la persona
más importante en tu vida

TEST

¿Cuánto te quieres? De 0 a 100

¿Cómo te tratas?

(piensa en la forma que te hablas, la concepción que tienes de quién eres, cuánto te valoras).



1.- ¿Cuál es tu primera reacción ante un halago? ()

- a) Estás exagerando, no es para tanto
- b) Es una broma
- c) Gracias, le estoy poniendo empeño

2.- ¿Cómo reaccionas cuando tu punto de vista es diferente u opuesto al de los demás? ()

- a) Me quedo en silencio para evitar fricciones
- b) Cambio lo que digo para que no me rechacen
- c) Digo lo que pienso, asumiendo las consecuencias

3.- ¿Cómo tomas los comentarios de los demás sobre ti? ()

- a) Me molesto y busco algo similar para devolver el ataque
- b) No hago caso, porque sé que lo hacen por dañarme
- c) Los escucho y trato de hacer constructiva su crítica

4.- ¿Cómo te sientes cuando te comparas con los demás? ()

- a) Siento que los demás son mejores que yo
- b) La verdad es que me provoca envidia
- c) Nunca me comparo con los demás

5.- ¿Qué piensas cuando echas un vistazo a tus logros? ()

- a) Siento que las circunstancias han actuado a mi favor
- b) Considero que en cada éxito he tenido mucha suerte
- c) Son fruto principalmente de mi esfuerzo y capacidad

6.- Cuando inicias un reto, ¿qué es lo primero que piensas? ()

- a) Que tengo que superar mi miedo a fallar
- b) Que me constará mucho trabajo ser suficiente
- c) Que tengo que confiar en mi experiencia y habilidades

7.- ¿Cuál de los siguientes pensamientos te llega más frecuentemente? ()

- a) Pienso que es muy probable que todo me salga mal
- b) Tengo que esforzarme de más porque nadie me quiere
- c) Echarle ganas me da más probabilidades de éxito

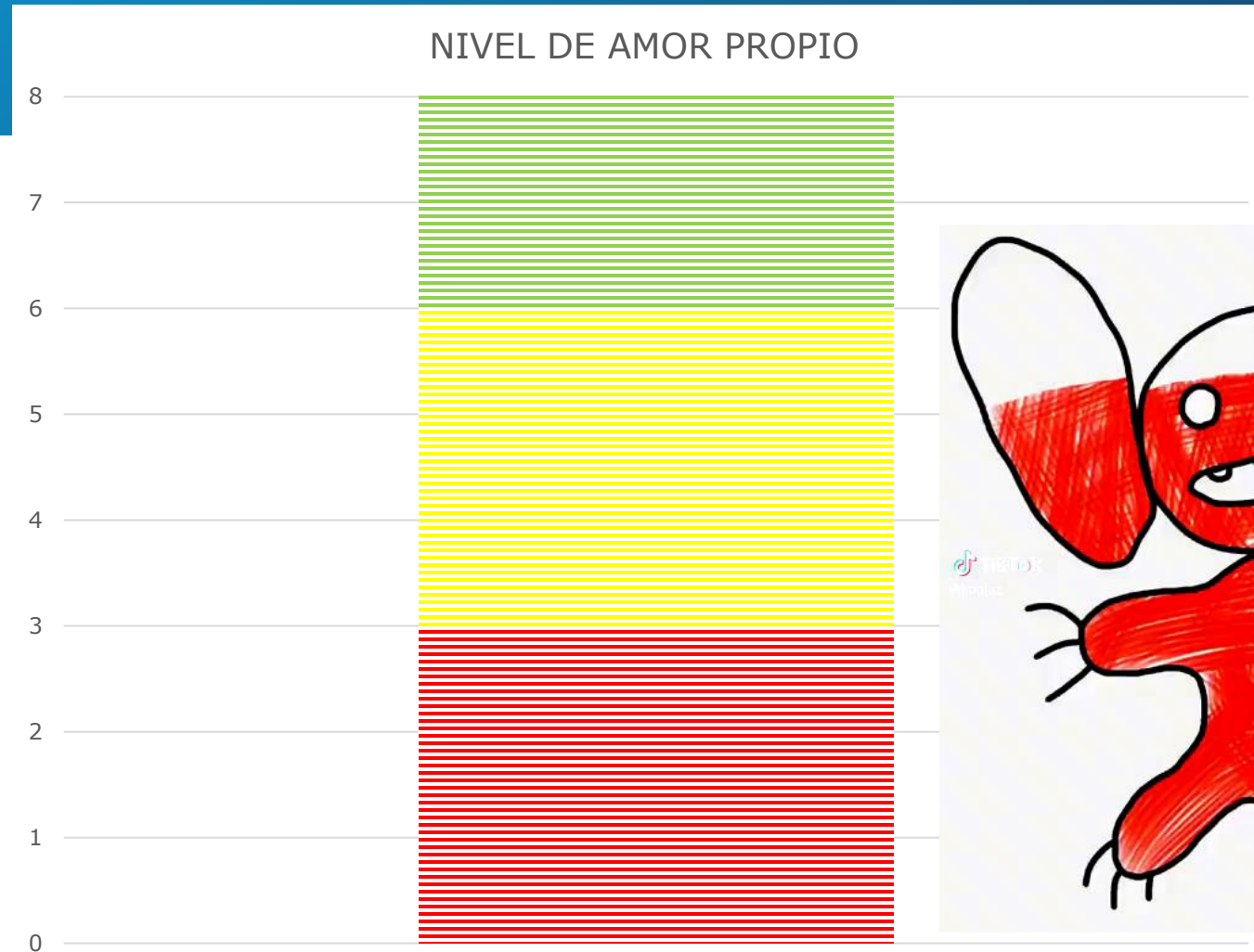
8.- ¿Qué piensas cuando algo no te sale bien? ()

- a) Me merezco algún castigo
- b) No puedo perdonarme los errores, aunque la mayoría también los cometa
- c) Me digo que es humano equivocarse y algo aprenderé de la experiencia

Sumatoria de respuestas "C"= _____

TEST

Amor Propio



AMOR PROPIO

Definición

El amor propio es un estado de aprecio que va surgiendo a medida que haces cosas por ti cada vez que inviertes en tu desarrollo psicológico emocional y espiritual. Es una dimensión dinámica que te permite madurar en fortalezas y en calidad de vida.

El amor propio define la capacidad para apreciar lo que haces y valorar lo que eres. Estas dimensiones se pueden ver vulneradas como efecto de una mala crianza y una educación autoritaria o indiferente.



Señales de falta de Amor Propio

1.- Cuestionas los halagos que otras personas hacen sobre ti, los consideras exagerados o crees que son una broma porque no te sientes merecedor de los elogios.



2.- Nunca defiendes tu punto de vista ante los demás ya sea que no quieres generar tensiones o no quieres ser rechazado por dar a conocer tu opinión especialmente si es opuesta a lo que los demás piensan.



Señales de falta de Amor Propio



3.- Estás a la defensiva: te tomas cualquier opinión o comentarios de forma personal, crees que los demás te quieren hacer daño y por eso reaccionas defendiéndote.



4.- Constantemente te comparas con los demás, te mides frente a los otros y sales perdiendo, te sientes por debajo, insuficiente, con defectos, de modo que generas sentimientos de inferioridad o de envidia por querer ser como los demás

Señales de falta de Amor Propio

5.- Le atribuyes a la suerte tus logros: cuando los revisas, dejas de lado tu valor, esfuerzo y capacidad y te enfocas en las circunstancias que estuvieron a tu favor, pensando que no eres tú sino la suerte.



6.- Dudas de ti mismo tienes, tanta inseguridad que dudas de todo lo que haces, sientes miedo a fallar y a no ser suficiente



Señales de falta de Amor Propio



7.- Tienes pensamientos negativos recurrentes dado que no te sientes competente, bueno, suficiente y nadie te quiere, continuamente piensas que todo saldrá mal.



8.- Eres tu mayor juez: frecuentemente te juzgas de manera negativa y te auto castigas porque las cosas no salen bien.

Corto: Vencedora

Aumentar el Amor Propio

1.- Permanece atento y consciente

Las personas que se aman a sí mismas tienden a saber lo que piensan sienten y desean, tienen consciencia de lo que son, lo ponen en práctica y no actúan en función de lo que otros quieren para ellos.

Para aumentar el amor propio observa lo que sientes, escucha esa voz que dice lo que amas. Estar atento y ser consciente es necesario para identificar qué estás necesitando y qué puedes hacer por ti para amarte más.

¿Qué estoy necesitando en este momento para amarme más?



Aumentar el Amor Propio

2.- Escucha tus necesidades, no tus deseos



El amor propio no es la satisfacción continua de lo que **deseas** sino de lo que **necesitas**.

Para fomentar el amor propio te tienes que enfocar en tus necesidades y alejarte de aquello que te daña y te genera problemas esto no quiere decir que no puedas cumplirte un capricho o antojo de vez en cuando, se trata de no convertir la satisfacción de deseos en lo que mueve tu existencia sino en darle a cada cosa el lugar que corresponda.

¿Qué es lo que deseo en estos momentos?

¿Qué tan diferente es de lo que necesito en este momento de mi vida?

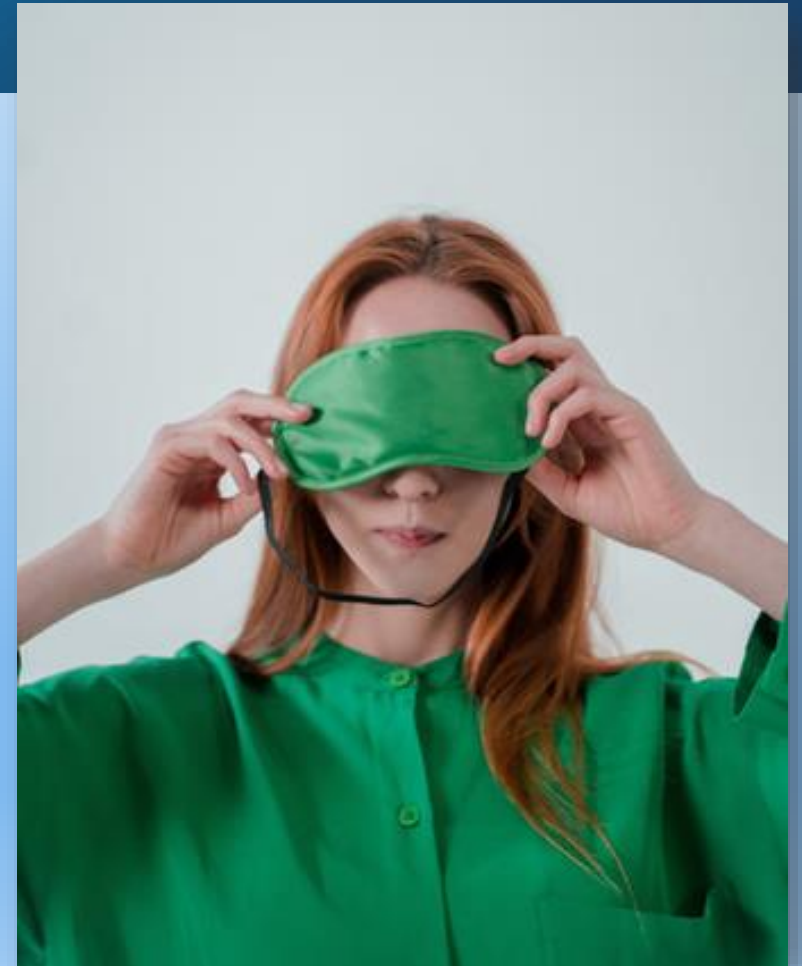
Aumentar el Amor Propio

3.- La importancia del cuidado personal

Las personas que se aman a sí mismas se cuidan a través de actividades saludables como una buena alimentación, ejercicio, higiene de sueño, interacciones sociales saludables y relaciones cercanas confiables.

Las personas con amor propio no dudan en dedicarse el tiempo que sea necesario para establecerse como prioridad. El amor propio no es egoísmo son esfuerzos para el equilibrio físico mental y emocional.

¿Cuál es el cuidado personal que requiero atender en este momento?



Aumentar el Amor Propio

4.- Establecer límites



El amor propio exige armarse de valor para poner límites no solo a las demás personas también a uno mismo, decir no a aquello que te daña es una muestra de aprecio y valorar tu bienestar.

Reconoce muy bien los límites que no permites que otros sobrepasen ni los que tú vas a sobrepasar, la práctica continua de establecer límites te llevará a que se vuelva cada vez más fácil.

¿Cuál es el límite que me cuesta trabajo poner a los demás?

¿Cuál es el límite que tengo que ponerme a mí mismo (a)?

Aumentar el Amor Propio

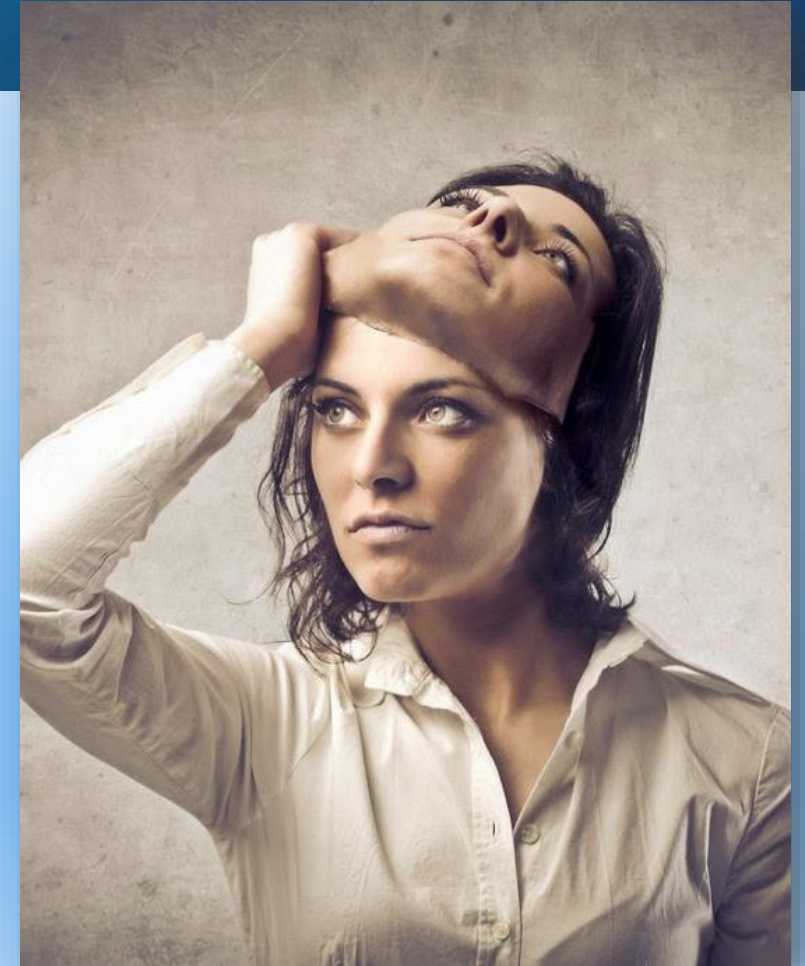
5.- Protégete de personas tóxicas

Existen personas que te impiden crecer y confunden tu bienestar, protegerte de ellas puede incluir el alejamiento, por tanto, identifica quiénes impiden tu desarrollo para que puedas mantener distancia con ellos.

En el ejercicio de amor propio se encuentra la capacidad de resolver situaciones difíciles protegiendo tus derechos y necesidades sin agredir al otro.

¿Identificas alguna persona tóxica en tu vida?

¿Puedes protegerte de esa persona tóxica? o ¿requieres alejarte?



Aumentar el Amor Propio

7.- Perdónate a ti mismo



Está bien hacerse responsable de cada una de tus acciones y sus consecuencias, sin embargo, esto no implica que te tengas que castigar eternamente por ello.

Las personas con amor propio aprenden de sus errores aceptan su humanidad y se perdonan, al perdonarse obtienen un valioso tesoro: la libertad.

Todo perdón tiene 3 componentes reconocimiento arrepentimiento y resarcimiento de los daños

¿Recuerdas una acción que trajo consecuencias negativas en tu vida o de los demás?

Para trabajar en el perdón, anota el resarcimiento de los daños que esto implica.

Aumentar el Amor Propio

8.- Escucha tu diálogo interno

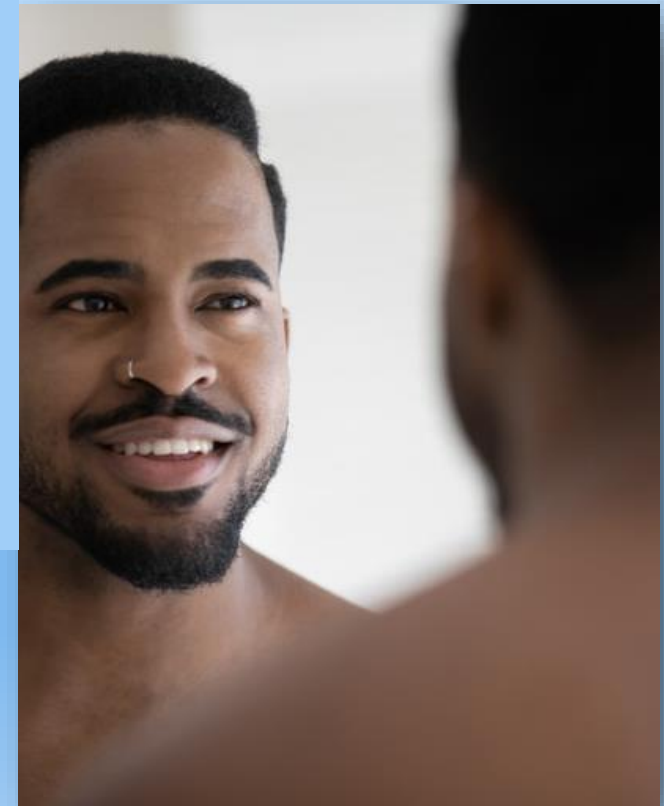
Date cuenta de qué manera te hablas, qué te dices cuando fracasas, cómo te tratas cuando las cosas no resultan como esperabas. ¿Lo que te dices es amable, cordial, cariñoso, compasivo o es agresivo e intolerante, exigente y acosador?

Para mejorar tu amor propio tienes que cambiar la manera de hablarte, tu diálogo ya no puede ser humillante, degradante, triste o negativo, se tiene que convertir en positivo, compasivo y bondadoso. Hablarte tal como le hablas a la persona que más quieres.

El amor propio no consiste en vivir un ilusorio positivismo o una limpieza superficial del paisaje mental, sino generar un diálogo alternativo que te permita relacionarte desde un lugar de compasión y ternura.

¿Qué es lo primero que te dices cuando fallas en algo?

Si tu respuesta es negativa ¿cómo puedes hacerla positiva y amorosa?



Aumentar el Amor Propio

9.- Vive con un propósito



Para aceptarte y amarte más siendo consciente de lo que sucede en tu vida es bueno que tengas al menos una intención. Teniendo claro que quieres vivir una vida significativa y saludable podrás tomar las decisiones adecuadas para lograrlo, esto te permitirá estar bien contigo.

Cuando tengas éxito en ese objetivo entenderás que puedes quererte más si logras lo que te propusiste por eso es necesario establecer tus intenciones de vida.

¿Cuál es tu principal propósito en esta vida?

¿Qué logros identificas que te han acercado a ese propósito?

Aumentar el Amor Propio

10.- Acepta que no puedes tener control de todo

El amor propio se ve trastocado al permitir que todo aquello que no depende de ti y que no puedes controlar afecte la imagen que tienes de ti mismo, por esta razón, una manera de restaurar mejorar y aumentar tu amor propio es aceptar que no puedes controlar todo y que hay cosas que escapan de tus manos

No puedes pretender controlar las acciones de los demás, la incertidumbre del futuro, la situación económica del país ni la opinión que los demás tienen de ti, por tanto, para aumentar el amor propio lo ideal es aceptar que no todo se ajusta a lo que son tus expectativas y eso está bien. Permite que la vida te sorprenda.

¿Existe algo que hayas querido controlar y no esté a tu alcance?

¿Recuerdas algún hecho con el que la vida te sorprendió?



Aumentar el Amor Propio

11.- Haz aquello que te hace sentir bien



El amor propio aumenta cuando te dedicas tiempo de calidad no en actividades pasivas como espectador sino divirtiéndote con cosas que te llenen, ubica todas las cosas que te gusta hacer e integrarlas a tu cotidianidad en caso de que no las puedes hacer diario procura al menos una o dos veces por semana, lo importante es que no te olvides de hacer las cosas que te gustan porque son cosas buenas para ti.

¿Qué actividad te gusta y no te has dado tiempo de realizar?

¿Cómo la puedes integrar a tu vida cotidiana y con qué frecuencia?

Aumentar el Amor Propio

12.- Evita hábitos que puedan dañarte

El amor propio se ve fracturado cuando las personas desarrollan malos hábitos a sabiendas que se están dañando a sí mismas y aunque algunas de estas actividades se categorizan como adicciones es necesario renunciar a ellas reconociendo si ya están fuera de tu control y requieres ayuda externa o profesional.

Toda renuncia a malos hábitos es un gran acto de amor propio.

¿Qué hábito consideras que no es bueno y te gustaría eliminar de tu vida?

¿Consideras que puedes eliminarlo o que requieres ayuda externa?



Aumentar el Amor Propio

13.- Cuida tu salud mental

El amor propio es cuidarse así que aprecia tu cuerpo y tu salud mental algunos ejemplos para empezar son

• Realizar ejercicio	• Evita las relaciones tóxicas
• Comparte tiempo de calidad con las personas que amas	• Elimina el tiempo de ocio
• Pasea en medio de la naturaleza	• Duerme bien
• Practica la meditación o yoga	• Programa tus descansos

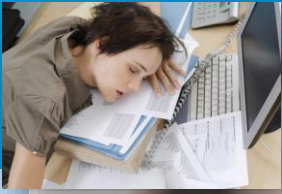


¿Consideras que te hace falta alguna actividad para procurar tu salud mental?

¿Cómo la puedes integrar a tu vida diaria?

Aumentar el Amor Propio

14.- Deja de preocuparte por la perfección



Para amarte no necesitas ser perfecto, las personas que te quieren lo hacen a pesar de tus defectos, haz tú lo mismo contigo, no te exijas de forma desgastante ser perfecto en todo, inclusive en el proceso de amarte a ti mismo.

Aligera la carga y empieza a disfrutar de ti así como eres. Haz bien lo que tengas que hacer con ganas y disposición sin exigirte la perfección porque ésta te roba energía y tiempo para amarte a ti mismo.



¿Reconoces algún aspecto de la historia de tu vida en que te exigiste perfección?

¿Qué experiencia te hizo entender que no es alcanzable la perfección?

Aumentar el Amor Propio

15.- Acude con un profesional

La falta de amor propio puede ser sólo una señal de una condición mental más severa, en estos casos debes reconocer la necesidad de que intervenga un profesional en salud mental de quien obtendrás ayuda para enfrentar la problemática.

La psicoterapia siempre será una excelente opción para elevar la autoestima independientemente de que exista alguna patología por tanto no hace falta padecer un trastorno grave para acudir a un profesional.




¿Para ti, quiénes son los profesionales de la salud mental?

¿En qué momento considerarías necesario consultar un profesional de la salud mental?

Aumentar el Amor Propio

De las 15 sugerencias ¿cuál es la primera que puedes poner en práctica y cómo?

A person is sitting on a wooden bench, silhouetted against a night sky filled with stars. The person is looking out over a landscape that includes a body of water and distant hills. The overall mood is contemplative and serene.

“Amarse a uno mismo es el
comienzo de un romance que
dura toda la vida”

Oscar Wilde

Contacto



www.psicorealizacion.com



www.facebook.com/JesusOrdunaEstrada



Instagram

[Psico_realizacion](https://www.instagram.com/Psico_realizacion)



twitter.com/Jesusorduna



777 303 3056

Scan aquí para
descargar el
material de hoy