

Aprender a quererse para lograr una vida más sana

Por Teddi Nicolaus

¿Con quién pasará más tiempo hoy? ¿Un miembro de la familia? ¿Un amigo o una amiga? ¿Su jefe, su maestro, su compañero de trabajo o su pareja?

Tal vez resulte un poco sorprendente, pero la persona con la que pasará más tiempo hoy es usted mismo. Su relación con la cara reflejada en el espejo es muy importante, en especial porque es la única relación que puede estar seguro de que lo acompañará durante toda la vida.

Para entender qué es el amor propio, es importante entender primero qué no es. El amor propio no se trata de ser indulgente consigo mismo, egoísta o narcisista. Es demostrarse aprecio por uno mismo a partir de acciones que contribuyen con el crecimiento físico, psicológico y espiritual, según la Brain and Behavior Research Foundation (Fundación de Investigación del Cerebro y la Conducta).

“El amor propio es importante porque para que la gente viva una vida plena y saludable, necesita cuidarse a sí misma,” sostiene Jeffrey Borenstein, MD, presidente y director ejecutivo de la fundación.

Lamentablemente, mucha gente no piensa en esa persona reflejada en el espejo como su prioridad. Pero, según afirma Borenstein, “para poder ayudar a otros, para tener éxito profesionalmente, uno debe asegurarse de que uno mismo está funcionando al más alto nivel posible, y eso significa cuidarse a sí mismo.”

El amor propio comienza con el cuidado personal. Eso implica hacer ejercicio con regularidad, dormir lo suficiente, mantener las conexiones sociales, hacerse chequeos periódicos, consultar al médico si no se siente bien física o mentalmente, y dejar los malos hábitos como fumar.

A partir de ahí, tenga en cuenta sus propias necesidades. Por ejemplo, le puede dar satisfacción trabajar como voluntario, ayudar a niños o adultos mayores,



>> Para obtener más consejos sobre cuidado personal, visite bit.ly/nimh-selfcare

o dedicarse a un pasatiempo que le guste. También puede sumar algunas de las siguientes estrategias de amor propio a su vida cotidiana.

¡Eh, tú! ¡Lo lograste!

Las afirmaciones positivas son declaraciones que uno se hace a sí mismo y que afirman que algo es verdad. Con el tiempo, el resultado deseado se convierte en realidad, lo que le ayuda a generar confianza y a lograr sus objetivos. ¿Está empezando un nuevo trabajo o se enfrenta a una crisis? Elija frases o palabras que resuenen en su interior, como “Soy valioso”, “Esto también pasará” o “¡Lo lograste!” Dígalas en voz alta frente a un espejo o anótelas en notas adhesivas y péguelas donde esté seguro de verlas. También puede repetir las en su cabeza a medida que transcurre el día.

Sea amable con usted mismo

“Todos cometemos errores.” ¿Quién no ha escuchado ese comentario? Nos han enseñado la importancia de perdonar a los demás, pero a muchos de nosotros nos resulta difícil perdonarnos a nosotros mismos.

De hecho, los consejeros y los mentores personales señalan que la persona más difícil de perdonar es uno mismo. La culpa y el remordimiento pueden afectar enormemente la salud física y mental, además de hacer que se descuide a las personas que nos aman y nos necesitan. Acepte los errores, aprenda de ellos y siga adelante. Sea tan paciente, gentil y compasivo consigo mismo como lo es con las personas que le importan.

La atención plena importa

El yoga y la meditación son prácticas basadas en la atención plena (denominada “mindfulness” en inglés) que le permiten vivir la vida tal como sucede, con lo bueno y lo malo, sin prejuicios ni ideas

preconcebidas. La atención plena consiste en dejar atrás el pasado y el futuro, y ser completamente consciente de lo que está sucediendo en el presente.

Las investigaciones muestran que las herramientas de atención plena, como el yoga y la meditación, pueden aliviar el dolor crónico y la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y aumentar la calidad de vida en general.

La felicidad empieza con uno mismo

Quizá haya escuchado esto antes: “Uno es responsable de su propia felicidad.” Esperar que alguien más satisfaga sus necesidades no es justo para la otra persona y tensa las relaciones. La gente vendrá

y se irá de la vida de uno, y tendrá sus propias necesidades. Así que tome el control de su propia felicidad: en lugar de esperar que alguien más lo ame incondicionalmente o lo haga feliz, mire dentro de sí.

Una vez que defina el amor propio y aprenda a tratarse a sí mismo con dignidad, amabilidad y respeto, podrá establecer límites y expectativas respecto a cómo los demás lo tratan y lo aman.



El camino hacia el amor propio

El amor propio no es algo que uno pueda esperar descubrir de la noche a la mañana, observa Keoshia Banks, MPH, CHES, fundadora y directora ejecutiva de Self-love, Self-respect and Sisterhood Inc.

“El amor propio es entender las propias necesidades y luego satisfacerlas,” expresa Banks, quien fundó la organización sin fines de lucro en 2018 para brindar un espacio seguro para que las adolescentes desarrollen el amor propio.

“Todos somos únicos,” dice. “Todos somos personas que tenemos diferentes necesidades. Necesitamos diferentes límites. Necesitamos diferentes interacciones. Necesitamos cosas diferentes de las personas que amamos y del mundo. Una vez que averigüemos qué es eso, entonces tenemos que satisfacerlo.”



Imágenes por cortesía de iStockphoto: mujer con espejo, Wiphop Sathawirawong; mujer con manos en forma de corazón, Pixelfit; hombre sonriente, Pheelings Media; mujer que se abraza, AaronAmat; ilustración, Olga Strelnikova.