

## Amor propio: El regalo más valioso para este 14 de febrero, según experta de la UAA



### **BOLETÍN 52 Amor propio: El regalo más valioso para este 14 de febrero, según experta de la UAA**

- La soledad no es tan mala como parece, nos permite un espacio para reflexionar y disfrutar de las elecciones que nadie más va a cuestionar: profesora de la UAA.
- Conocer quiénes somos, sin dejar que las opiniones ajenas determinen nuestro valor, se convierte en un pilar esencial para fortalecer nuestra salud mental y emocional.

El Día del Amor y la Amistad es una fecha que tradicionalmente invita a celebrar las relaciones románticas y la amistad. Sin embargo, existe un aspecto fundamental que a menudo se pasa por alto en esta celebración: el amor propio. De acuerdo con la Dra. San Juana Aguilera Rubalcava, profesora del Departamento de Psicología de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, el amor propio tiene que ver con la aceptación que tenemos hacia nosotros mismos, involucrando conductas de autocuidado y el reconocimiento de nuestras emociones y sentimientos. Esta forma de aceptación es

clave no sólo para nuestra salud emocional, sino también para nuestro bienestar integral. En una sociedad donde las expectativas externas sobre cómo debemos ser, lucir o sentir nos afectan constantemente, la Dra. San Juana explica la diferencia entre amor propio y autoestima. Mientras que la autoestima es una valoración basada en cómo nos percibimos y cómo creemos que nos ven los demás, el amor propio es una constante más estable que proviene de un entendimiento profundo de quiénes somos, qué nos gusta y cuáles son nuestros límites. En ese sentido, la profesora explicó que el amor propio implica entender y aceptar tanto nuestras fortalezas como nuestras debilidades. Conocer quiénes somos, sin dejar que las opiniones ajenas determinen nuestro valor, se convierte en un pilar esencial para fortalecer nuestra salud mental y emocional. A pesar de su importancia, la doctora reconoció que hay muchas personas enfrentan obstáculos al tratar de cultivar el amor propio. Por ello, destacó que el autoconocimiento es fundamental. Comentó que este proceso de reflexión y autodescubrimiento puede ser desafiante, pero es vital para aprender a valorarnos de manera auténtica. La clave, según la profesora, es dejar de compararnos con los demás y enfocarnos en lo que realmente nos hace sentir bien, ya sea probando cosas nuevas, buscando lo que nos apasiona o simplemente disfrutando de momentos de soledad. En ese sentido, Aguilera Rubalcava sugiere que el Día del Amor y la Amistad puede ser el momento perfecto para poner en práctica este amor propio, desde consentirnos con un pequeño gusto personal, ya sea un café, una salida, un auto-regalo o incluso una videollamada con amigos cercanos, además de que esta fecha también puede ser una oportunidad para reforzar vínculos con la familia, amigos o con nosotros mismos. “La soledad no es tan mala como parece. A veces poder establecer tus propias reglas, poder decir, ‘ah, hoy me voy a chiquear’, estar solos, nos permite un espacio en el cual podemos reflexionar y disfrutar de las elecciones que nadie más va a cuestionar...dejemos un poquito de lado lo que los demás opinan o lo que la sociedad nos ha dicho, y pensemos si realmente eso nos gusta, y si no nos gusta, siempre existe la posibilidad de hablarle a un amigo o a una amiga”, concluyó.

---000---

Ciudad Universitaria

13 de febrero del 2025