

Descubre a la persona que tienes que festejar este 14 de febrero



Mariana Jacuinde Mayés | Campus Morelia

El día de San Valentín es un evento dedicado a los seres queridos, lleno de regalos y de muestras de afecto dirigidos hacia esas personas especiales.

Pero fuera de las amistades, de la familia y de las relaciones, **muchas veces descuidamos a la persona más importante de todas: uno mismo.**

La coordinadora del área de bienestar y consejería del Tec campus Morelia, Kharem Quintana, menciona que **la aceptación de uno mismo, antes que la de los demás, es la de mayor importancia**, pero muchas veces nos dejamos llevar más por la segunda.

Generalmente, las cuestiones de aceptación e imagen personal las diseñamos para ser reconocidos por las personas de nuestro entorno, no tanto por lo que de verdad nos gusta y nos define.

Comentarios, insultos o hacernos destacar de mala forma pueden afectar el cómo interactuamos con los demás, ya que este tipo de acciones repercuten al momento a personas con una autoestima no reforzada.

“En clases hablamos de esta parte, de saber reconocer nuestras habilidades y defectos; sin embargo, lo que generalmente hacemos es enfocarnos en lo malo cuando en realidad el saber distinguir qué te gusta, que no te gusta de ti mismo ayuda a que vayas quitando las cosas malas y concentrarse en lo que de verdad quieras cambiar.” Menciona Kharem Quintana.

Para amarnos a nosotros mismos, primero tenemos que aceptarnos width="1920" loading="lazy">

Los cambios en nuestra persona y forma de ser son procesos lentos, sin embargo, el poner en práctica lo que te gusta, buscar amigos, familiares, personas que te ayuden y te orienten a renovarte de una manera más positiva **son el principal refuerzo de estos procesos de cambio.**

La confianza que formamos con los demás y ellos contigo son el **principal apoyo que se tiene para este tipo de procesos**, la seguridad con la que tú mismo te transmites a los demás, la integridad. Y, finalmente, el tener un mayor cuidado de ti mismo tanto física como emocionalmente.

TQueremos es una iniciativa del Tec que **tiene el objetivo de trabajar contigo desde dentro**, de hablar con personas especializadas si cualquier cosa te incomoda, de crear activaciones para hacer más conciencia de este amor propio, de sentirte bien con los demás y contigo mismo.

Para conocer más acerca de TQueremos y cómo funciona [DA CLICK AQUÍ.](#)