

¡Más allá del amor en pareja! El amor propio, prioridad, según experta



¿Piensas que tener novio o novia es lo más importante que te pueda pasar? ¿Te has sentido triste por pasar el Día de San Valentín sin pareja?, pero, ¿Tienes una buena relación contigo mismo?

Sandra Meza, psicóloga y coordinadora del área de bienestar y consejería en **campus Cd. Obregón** comparte con **CONECTA consejos** acerca de cómo **trabajar** en el **amor propio** siendo un adolescente.

La psicóloga agrega que, mucho más allá del afecto que le dedicamos a las demás personas, es muy importante el **aprender amarse a uno mismo**, para poder mejorar nuestras relaciones interpersonales con la gente que nos rodea.



width="900" loading="lazy">

El Amor propio es antes, durante y después

*“El **amor propio** es **antes, durante y después del noviazgo, no puedes dar lo que no tienes. Si no, se te puede dificultar recibir amor de los demás, ya que no estás impuesto a darte amor a ti mismo**” exclama Sandra.*

Aprender a **querernos es sumamente importante**, ya que el día que logremos **aceptar** un “**¡Qué bien te ves!**” de **nosotros mismos**, podremos aceptar un “¡Qué bien te ves!” de otra persona sin ningún problema.

El respeto, comunicación, conocimiento y cuidado son valores que primero tenemos que tener con nosotros mismos, para después poder aplicarlos no solamente con una pareja, sino en relaciones de trabajo o de amistad.

*“El amarse a uno mismo viene desde el momento en el que aprendemos a cuidar de nosotros y estar seguros. El **amor propio** será parte de toda nuestra vida, y hay que aprender a mantenerlo” comenta Sandra.*

La percepción de los jóvenes hoy en día es muy abierta, y tienen la capacidad de autoanalizarse y preguntarse, **¿Qué es lo que quiero para mí? ¿Cómo quiero que me traten?**

Una vez que los adolescentes analizan de qué forma buscan ser tratados, ellos darán exactamente lo mismo hacia los demás. **Todo el amor tiene que ser recíproco**, es una cadena de dar y recibir.



width="900" loading="lazy">

Un arma de doble filo

Meza recalcó que el **amor propio** puede tener **dos usos**, como una **herramienta** o como un **arma**. Tanto puede ser un beneficio como puede ser perjudicial para la persona en caso de que no lo sepa controlar.

El amor es una **herramienta** cuando el mismo cariño que te das lo **compartes con los demás**, de esta forma, es mutuo y te sientes conforme contigo mismo.

Sin embargo, el amor puede ser un **arma** cuando la persona pasa del “**amor propio**” al “**narcisismo**”, es decir, cuando un individuo se cree merecedor de recibir el amor de todos, y él no está dispuesto a compartir del suyo.

*“La mejor manera de llegar al **amor propio** es que te **conozcas y experimentes acerca de tus gustos y preferencias**. Aprende a escuchar a tu mente y a tu cuerpo, son los únicos que sabrán realmente lo que sientes”* recalca la coordinadora.



width="900" loading="lazy">

El noviazgo juvenil, ¿Qué es lo que necesito saber?

Dentro del noviazgo, es importante que **ambas partes** cuenten con una **buena perspectiva de ellos mismos**, para que puedan lograr conocerse profundamente. La autoestima se fortalece con el conocimiento y la seguridad.

La psicóloga comentó que el noviazgo es un aprendizaje dentro de la juventud, no obstante, no es obligatorio vivirlo en la adolescencia. Es decir, hay personas que no tienen pareja hasta la adultez, y no hay ningún problema en ello.

Cada quien lleva su propio ritmo, y el tiempo indicado de cada persona puede variar.

Tener pareja es una responsabilidad, y puede tener beneficios al igual que obstáculos. La clave para tener un noviazgo sano, es mantener confianza y comunicación entre ambos.

“Uno de los beneficios de tener un noviazgo hoy en día, es que ahora es más común que los jóvenes tengan una buena comunicación con sus padres y sus parejas, lo que implica el poder sustentar relaciones más sanas” comparte Meza.



width="900" loading="lazy">

Sandra señala que las **redes sociales** suelen crear **relaciones nocivas**, las cuales son dañinas para ambas partes. Recalcó que no es sano pedir permiso a tu pareja para salir con amigos o amigas, ya que ese tipo de acciones solo provoca que la relación se convierta en un problema.

Por último, Sandra brinda un consejo hacia todos los jóvenes que pueden llegar a entristecerse por no tener pareja.

“Disfrútate a ti mismo, aprovecha tu libertad. Aprende a conocerte a ti y a los demás. Haz cosas para ti, escucha y observa a la gente que te rodea antes de establecer una relación” concluye la coordinadora de bienestar y consejería.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: