

5 consejos de amor propio de la voz de la autora de Gorda



Si en una hoja te pidieran escribir tus cualidades y en otra tus defectos, ¿cuál se llenaría más rápido?

“Para algunos es muy difícil reconocer sus cualidades sin sentirse creídos, presumidos o sangrones porque llevaron la humildad al extremo donde no se valoran y se hacen menos para no verse mal”.

Así explica la profesora de **PrepaTec Sinaloa**, **Georgina González**, cómo se **distorsiona la percepción** de nosotros mismos cuando **no hay amor propio**.

La profesora de PrepaTec, quien inició y dirigió el **taller de escritura** del campus “Gente de jueves” por 15 años, es la autora del libro “**Gorda**”, que habla sobre **nuestra percepción** ante el mundo.

Para ilustrar mejor el tema, la profesora comparte una lista de **cinco consejos esenciales** para aprender a **amarnos a nosotros mismos**.

1. Date el tiempo para conocerte y construye tu individualidad.

La experta señala que el **amor propio** te ayuda a cultivar tu **jardín interior** y así es como logras tener cosas que puedas aportar a otras personas, a la sociedad y al mundo.

El primer paso menciona que es **reconocer tu individualidad**, escuchar, valorar y entender que tienes tu **propia perspectiva** porque tienes derecho a pensar diferente.

*“A lo mejor tu punto de vista no siempre será el correcto, pero eso te llevará a tener algo que decir y transmitirlo desde la **confianza y seguridad** si te amas a ti mismo”,* indicó la profesora.

Si tu realmente puedes verte a ti mismo y te conoces, la profesora afirma que puedes **compartir un mensaje** de manera auténtica desde tu interior y no de las apariencias simplemente por quedar bien.

*“Es muy fácil ser una repetidora y es normal al principio cuando estás aprendiendo, pero en algún momento tienes que **encontrar tu propio camino** y conseguir tu individualidad”,* comentó la autora.

Para este proceso, la profesora reconoció que a pesar de ser algo personal es bueno **recibir orientación** y estar acompañado por un profesional de la **salud mental**.

2. Permítete cometer errores y perdonarte.

Equivocarse no te resta valor, según la experta este es un **subproducto de aprender** y el perdón juega un rol fundamental para seguir y volverlo a intentar.

El resentimiento no va con el amor, la profesora dice que es **una barrera** que no te permite avanzar, te rodea de **pensamientos que te restan valor** y te deja estancado.

En cambio, sugiere que el perdón te permite **ver más allá de tus errores**, entender que esos no te definen y encontrar valor incluso en las cosas que hiciste mal para poder salir adelante.

“El perdón marca una distinción entre ser tonto o haber hecho algo tonto, entre lo que eres y algo que hiciste mal, entendiendo que puedes mejorar”, compartió la experta.

En la literatura, menciona que podemos reflexionar al respecto a través de la **vida de los personajes**, cuando identificamos sus errores y vemos un poco de nosotros en ellos.

“Es más fácil perdonar a un personaje que a nosotros mismos, te pone a pensar y a veces te lleva a reconocer que tu también mereces eso”, planteó la autora de Gorda.



width="900" loading="lazy">

3. Reconoce la diferencia entre un reto y algo que te hace daño.

“A veces te quedas en situaciones que te hacen daño porque piensas que haciendo un esfuerzo extra algo va cambiar, como si fuera algo que está en ti cuando no es así”, comentó Georgina González.

Un ejemplo es **tratar de cambiar a otra persona**, lo cual señala que no es tu responsabilidad, cada quien cambia si eso quiere, no es decisión de nadie más, así que nada de lo que hagas lo va lograr.

“No inviertas tu tiempo y esfuerzo en alguien que te hace daño, no vale la pena, tú sí”, defiende la experta.

Cuenta que en su libro *Gorda*, a la protagonista le tienen que **romper el corazón** para que ella se de cuenta que **no lo merecía**.

“Isabella se equivoca muchísimo, pero lo importante es que se da cuenta y vive el proceso de cultivar el amor propio”, señala la autora.

4. Sé paciente, cada paso cuenta.

El proceso es diferente para todos, la experta explica que cada quien pasa por **diferentes situaciones**, por lo que no hay una regla que diga que las cosas deben ser de determinada

manera.

En su libro, la autora no muestra que la **vida de la protagonista** se vuelva perfecta, en su lugar se encuentra cómo se tropieza y poco a poco sale adelante en una **vida aún imperfecta**.

A veces en las **historias de éxito** expone que falta más contexto que nos permita entender que las condiciones de esas personas no es la misma que la nuestra.

“Tu logros te hacen mejor de lo que eras antes incluso si no salen en los periódicos”, expresa Georgina González.

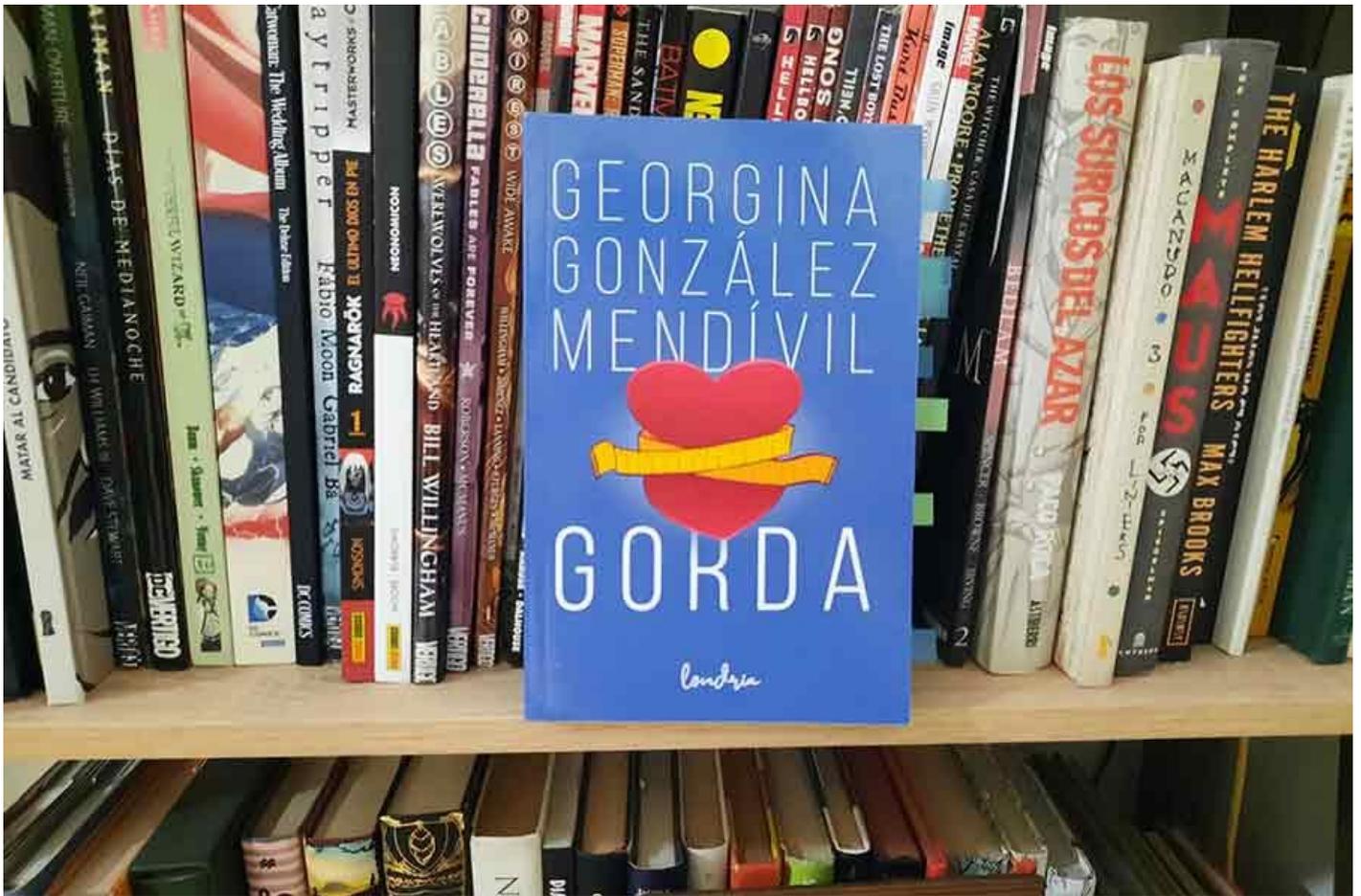
5. No permitas que los estereotipos te definan, acepta y ama aquello que te hace diferente.

La experta afirma que es difícil dejar los estereotipos atrás, pero poco a poco se ha ido avanzando en el tema **reconociendo las diferencias**.

Cuenta que antes las marcas tenían definida la belleza con cuerpos altos y esbeltos mientras que ahora se ha ampliado el concepto.

“Al día de hoy, marcas reconocidas están volteando a ver cuerpos no normativos, de diferentes tamaños para indicar que también son bonitos y eso es salud”, afirmó la experta.

“Este avance en la sociedad se lo atribuyo a todos los que en algún momento dicen no me vas a limitar y no me vas a juzgar por no ser lo que esperas de mí”, agregó.



width="900" loading="lazy">

La importancia de quererse a sí mismo

La falta de amor propio puede traer muchos problemas, entre ellos la experta menciona como ejemplo el esperar a que sea el **otro quien te valore**, te diga quien eres y **determine si eres aceptable**.

Finalmente, **Georgina González** señala que el amor propio le da un sentido más pleno a nuestra vida para disfrutarla intensamente desde la consciencia.

*“Se trata de aprovechar todo desde el conocimiento, saber qué está pasando conmigo mismo, **quién soy, qué siento, a dónde voy y a dónde quiero llegar**”,* cerró la autora de Gorda.

Si te interesa adquirir su libro, lo puedes encontrar [Amazon](#) y en la editorial [Londria](#).

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: