



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 97
2-14-2014

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



El Amor A Nosotros Mismos

Próximamente celebramos el Día del Amor y la Amistad. Un día especial en el que, de diversas formas, expresamos lo que sentimos por los seres cercanos a nosotros y significativos en nuestra vida. Amamos de distintas maneras. Existe el amor a nuestros padres, a nuestros hijos, hermanos, familiares, amigos y a ese ser especial que llegó a compartir por elección y que nos brinda la oportunidad de experimentar el más dulce sentimiento que vive en el ser humano, nuestra pareja. Sin embargo, poco hablamos y celebramos el más lindo sentimiento que debe vivir y crecer día a día en nuestro interior, el amor a nosotros mismos.

Todos los sentimientos que compartimos nacen y habitan en nuestro interior. En la

Amarse a uno mismo es el inicio de una experiencia de amor duradera. Cuando como personas nos queremos, podemos dar lo mejor de nosotros a otros y así mismo valoramos a aquellos que nos aman y respetan de igual manera.



medida en que nos sentimos valorados, amados, respetados, en esa misma medida damos y también exigimos a los demás. Esto traduce nuestras relaciones en unas de crecimiento, de estabilidad y llenas de valor y buena compañía. Afirmar que el amor más importante es el que tenemos por nosotros mismos puede parecer para muchos una aseveración egoísta, pero no lo es. Dar a otros comienza con darnos a nosotros. Damos lo que conocemos y sentimos. Ofreces desde tu esencia como ser humano. Para amar verdaderamente, es importante que primero nos amemos nosotros mismos. Nos valoremos como seres únicos y especiales.

En este día tan especial, comienza por celebrar el amor a ti mismo. En gran medida, tu felicidad depende de una persona y esa persona eres tú. Cuida tu salud, tu cuerpo, tu presencia, tu estado de ánimo. Sé amable y afectuoso contigo mismo. Ocupate de ti, armoniza tu equilibrio emocional. Ama tus cualidades, tus talentos. Acepta tus errores como parte de la esencia del ser humano, enmiéndalos porque tú lo decides. La vida es una escuela que nunca finaliza. Aprende de tus experiencias porque eso te hace una mejor persona. Pero sobretodo, siempre ten presente que eres único, especial. No perfecto, pero si valioso.

Comparto contigo algunas frases escritas, las que entiendo encierran tanto para aprender y valorarnos:

- El verdadero amor comienza queriéndote a ti mismo.
- Permite que la sabiduría y el amor dirijan tu vida.
- Procura ser tan grande que todos quieran alcanzarte y tan humilde que todos quieran estar contigo.
- Amate sin ser pedante, deja de ser tan crítico y perfeccionista contigo mismo.
- Enfoca en tus talentos, tus capacidades y todo lo bueno que sabes existe en tu interior.

Durante este Día del Amor y la Amistad, comienza celebrando el amor hacia ti mismo. Valórate para valorar a los demás, respétate para respetar a los demás, ámate y cuídate para que puedas amar y cuidar de los demás. ¡Eres la persona más importante en tu Vida!

Te deseamos un lindo Día de San Valentín

Dra. María M. Hernández Maldonado
Sicóloga Clínica

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología
Decanato de Estudiantes