Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisa0505@gmail.com

DE LA AUTOESTIMA AL AMOR PROPIO

La psicología anglosajona acuñó e hizo crecer el termino (self-esteem) autoestima, hasta volverlo absolutamente popular.

Todos conocemos el término: desde la maestra de la escuela que puede referirse al alumno “tiene problemas de autoestima”…; la madre “hay que fortalecer la autoestima del niño”…; me ha tocado incluso oír a niños “es un llorón, no tiene autoestima”… y si nos vamos al google la define como: “aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo… Es la percepción **evaluativa** de nosotros mismos”.

En este sentido y en términos generales, podemos decir que la forma coloquial en que se usa el término es adecuada, en cuanto de lo que se está hablando, es del **aprecio** que se puede sentir hacia uno mismo y ahí, justo ahí está la limitante.

Si seguimos revisando, aún en términos muy empíricos podremos reconocer lo cerrado del término; revise cada uno ¿Quiénes son las personas estimadas por usted? ¿A quién aprecia y tiene en un buen concepto **evaluativo**?

¿El hombre o la mujer enamorados estiman a su pareja? ¡Nop! ¡La aman! Y puede ser un amor arrebatado, o puede ser un amor profundo, o puede ser de mil maneras, pero al amado se le **ama** no se le estima.

La madre al hijo lo ama, y lo ama entrañablemente, lo ama con todo lo que es, no hay ninguna consideración evaluativa, ya sabemos la anécdota de la mamá cuervo.
No, no lo estima, lo **AMA.**

Y si nos vamos al google otra vez, ahí se define al amor propio como: la aceptación, el respeto, las percepciones, el valor, los pensamientos y consideraciones que tenemos hacia nosotros mismos… El amor propio depende de nuestra voluntad para querernos… no de quienes están a nuestro alrededor ni de las situaciones o contextos en los cuales nos desenvolvemos.

En fin, de lo que se trata es de aprender a **amarnos!,** a amarnos profundamente, con entrega, con respeto, con todo. Con objetividad, sin juicio, con lo que somos y con el impulso a ser mejores.

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisa0505@gmail.com

Como diría el filósofo Fernando Savater: “Querer seguir siendo yo, querer más, querer ser de forma segura, más plena, más rica en posibilidades, más armónica y completa: ser contra la debilidad, la discordia paralizante, la impotencia y la muerte…”

Savater propone incluso que no hay más ética que la “Ética como amor propio” y escribe un subversivo libro que lleva ese nombre.

Y cuando piensas en los que **amas** y los que **estimas,** te das cuenta que a ti mismo debes **amarte.**

Vas a estar contigo en “las buenas y en las malas y hasta la muerte”.

Y muchas veces tendremos que aprender a amarnos, a veces no nos han enseñado o no hemos podido tomar el amor que nos brindan.

Y sí, tiene que ver con lo vivido de niños, con nuestra carga ancestral, con nuestro propio ser y muchos factores más. Pero lograrlo como adultos, aprender o desarrollar la posibilidad de amarnos, está en nuestras manos y de nadie más.