

Amarse para amar

El objetivo de esta tutoría es ayudar a los jóvenes a reflexionar sobre la relación que tienen consigo mismos, aprender a valorarse desde la humildad y la aceptación, y descubrir cómo este amor propio sano mejora la relación con los demás, a la luz del amor incondicional de Dios.

¿Cómo te hablas a ti mismo cuando cometes un error o algo no sale como esperabas?

¿Te das ánimos, o te criticas y te dices cosas que nunca le dirías a un amigo? Aristóteles decía que para ser buen amigo de los demás, primero tenemos que ser buenos **amigos de nosotros mismos**. ¿Pero qué significa esto? Amar a los demás y construir relaciones saludables empieza por aprender a amarnos de manera sana, con humildad y paciencia hacia nuestras propias limitaciones.

Esto no es egoísmo

Como explica *Michel Esparza* en su libro [Amor y Autoestima](#), el amor propio egoísta no es verdadero amor; **las personas egoístas en realidad se aman poco y mal**. Pero el amor propio equilibrado, el que incluye aceptar nuestras fortalezas y debilidades, nos ayuda a amar a los demás con mayor autenticidad.

Jesús también nos enseña esto en uno de sus mandamientos más hermosos: “Ama a tu prójimo **como a ti mismo**». Pero aquí está la clave: para amar a los demás, primero necesitamos aprender a amarnos a nosotros mismos. Este será el camino de esta tutoría.

Podrán ser conscientes de cómo Dios nos ama tal como somos, y cómo **ese amor nos invita a tratarnos** con más paciencia, compasión y alegría, a través de la actividad [El espejo de Alicia](#) y de la dinámica [Dibuja tu espejo y escucha activa](#). Al final hacen una pequeña meditación con el cuento «[El Amigo que habita en ti](#)» para caer en la cuenta más profundamente cómo nos hablamos a nosotros mismos.



Al final tendrán una lista de **10 consejos para mejorar la autoestima**. Cada paso que den hacia amarse más, será también un paso para amar mejor a quienes los rodean.

Nos ha compartido esta tutoría Tere Barón, máster en interioridad, de nuestro [María Inmaculada Sevilla](#). ¡Gracias!

En *Descárgate* podrás encontrar los materiales de la Tutoría **Un reflejo de autoestima: amarse para amar**.



Puntuación: 5 de 5.

Descárgate la tutoría **Un reflejo de autoestima: amarse para amar**:

[Guion](#)

[presentación](#)