

# Deusto Salud propone cinco consejos que servirán para trabajar el amor propio este San Valentín

## [Multimedia](#)

**Casi 1 de cada 3 personas que utilizan las redes sociales más de 2 horas al día tienen los niveles más bajos de amor propio. El 40% de la Generación Z cree que tiene poco amor propio**

El amor, y el amor propio en concreto, son imprescindibles para conseguir disfrutar de una vida satisfactoria. Por ello, es clave aprender a amar bien, tomar conciencia de que se puede amar y hacerlo de forma sana. Sin embargo, cultivar el amor propio cuando bombardean con imágenes lejanas a la realidad, no es nada fácil. Por ello Deusto Salud recuerda que es importante cuidar el uso de las redes sociales, ya que puede poner en jaque la salud mental de cada uno. Así pues, con el objetivo de conseguir una salud mental estable, la mejora de la autoestima puede tener muchos beneficios para el individuo. Y es que, el amor a uno mismo, funciona como barrera ante problemas de salud mental.

"Tener amor propio es imprescindible para poder amar a los demás, si no hay aprecio por uno mismo, costará más amar a los demás", indica Alejandra Sánchez, profesora de [Deusto Salud](#). De la misma manera, el amor propio es un elemento clave para el bienestar y la calidad de vida de cada uno.

En la misma línea, Deusto Salud enseña como los datos demuestran que la presión estética, merma de forma significativa la autoestima de los más jóvenes: más de 4 de cada 10 personas de la Generación Z consideran que tienen poco amor propio. De la misma manera, casi 1 de cada 3 personas que utilizan las redes sociales más de 2 horas al día tienen los niveles más bajos de amor propio. Cuando hay bombardeo por imágenes que se alejan de la realidad, es más importante que nunca cultivar el amor propio de manera integral: a nivel físico, emocional y social.

Consejos para cultivar el amor propio este San Valentín, según Deusto Salud

"El amor empieza con uno mismo y se eleva a los demás. El autocuidado y la autocompasión son elementos fundamentales para empezar a quererse uno mismo. No hay que caer en el error de pensar que tener amor propio significa ser narcisista", afirma Alejandra Sánchez de Deusto Salud. En este sentido, 6 de cada 10 personas en todo el mundo desearían tener más respeto por sí mismas. Así pues, desde el Centro de formación continua en salud y bienestar Deusto Salud propone cuatro consejos que servirán para trabajar el amor propio.

- Hacer un uso responsable de las redes sociales. Responsabilizarse de uno

mismo supone, también, saber alejarse de las redes sociales siempre que sea necesario. En este sentido, el uso abusivo o incorrecto de las redes es una de las fuentes principales de baja autoestima. A pesar de esto, también es importante tener en cuenta los usos potencialmente beneficiosos de las redes sociales: "sigue a personas que puedan acompañarte en el proceso".

- Practicar el cuidado personal. Una de las bases del amor propio es cuidar de forma correcta de las necesidades básicas de cada uno. Así pues, realizar actividades saludables servirá de impulso para la autoestima: dedicarse tiempo a uno mismo es una fuente importante de amor propio.
- Trabajar el bienestar emocional. El amor propio es un tándem entre el bienestar físico y emocional. Así pues, no servirá de nada luchar para tener una salud física satisfactoria si se olvida trabajar lo emocional. Aceptar el azar de la vida, alejarse de personas perjudiciales o establecer límites es alguno de los consejos para cosechar el bienestar emocional. En este sentido, el curso de [Mindfulness](#) de Deusto Salud ayuda a implementar técnicas de relajación y meditación para la regulación emocional
- Acudir a un profesional. Esta opción no es sólo válida para casos de baja autoestima severa. La terapia puede ser beneficiosa para todo el mundo, incluso si se disfruta de una buena autoestima.

### Sobre Deusto Salud

Deusto Salud es un centro de formación continua que ofrece programas formativos a distancia en el sector de la sanidad y el bienestar. Nace en el año 2009, con el objetivo de capacitar a los profesionales de la salud para que se adapten al competitivo y exigente escenario laboral y que amplíen sus posibilidades profesionales.

En su trayectoria ha formado a más de 25.000 alumnos que han mejorado sus aptitudes con Deusto Salud y su equipo docente cuenta con más de 200 expertos.

Actualmente, ofrece dos títulos en varios de sus programas formativos: diploma Deusto Salud y título acreditativo de la Universidad Católica de Murcia (UCAM). Además, cuenta con acuerdos con organismos profesionales como la APENB (Asociación Profesional Española de Naturopatía y Bioterapia).

Deusto Salud forma parte de Northius, la plataforma multinacional de educación digital líder en España, con más de 600 empleados, 13 escuelas especializadas e implantación en Europa y Latinoamérica.

---