



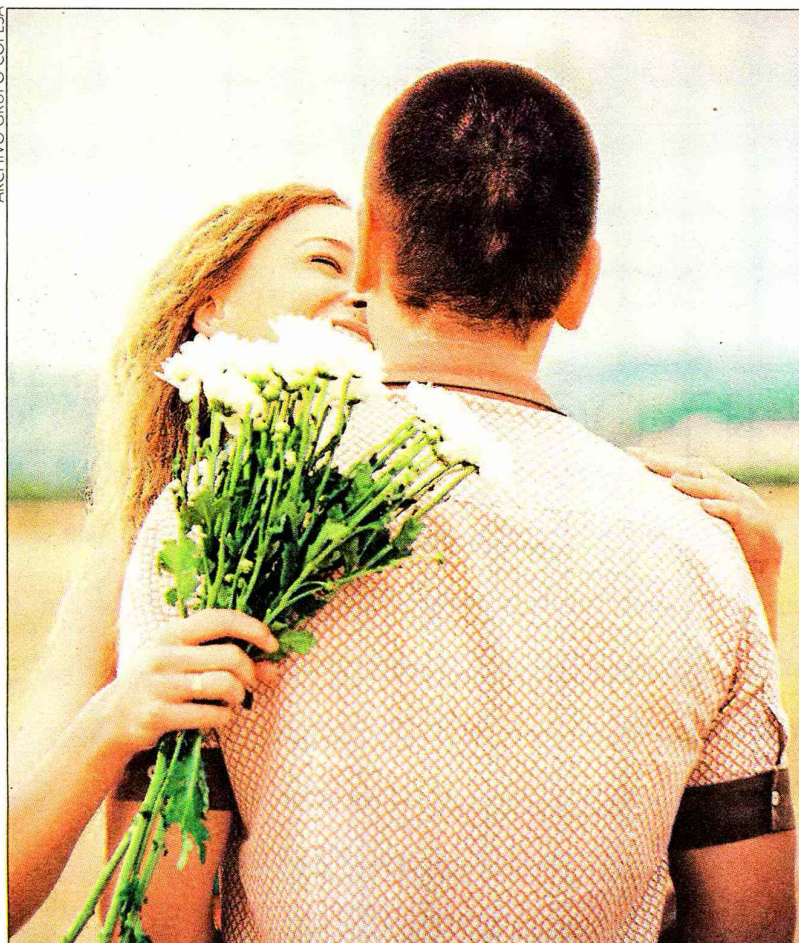
Fecha: 29/04/2015
Fuente: LA HORA - STGO-CHILE
Pag: 20
Art: 3
Título: AUTOESTIMA: LA BASE PARA ENCONTRAR PAREJA

Tamaño: 14,8x27,2
Cm2: 402,4

Tiraje: 93.000
Lectoría: 320.000
Estimación:

Autoestima: la base para encontrar pareja

ARCHIVO GRUPO COPESA





Fecha: 29/04/2015

Fuente: LA HORA - STGO-CHILE

Pag: 20

Art: 4

Título: AUTOESTIMA: LA BASE PARA ENCONTRAR PAREJA

Tamaño: 14,8x17,4
Cm2: 257,3Tiraje: 93.000
Lectoría: 320.000
Estimación: 

Una relación sana opera como una extensión de la satisfacción y alegría personal (...) de lo contrario, hay una postergación de sí misma”.

Cristina Vasconez, coach.

EXPERTAS ENTREGAN UNA SERIE DE CONSEJOS PARA LOGRAR EL AMOR PROPIO Y ASÍ ABRIRSE A UNA BUENA RELACIÓN.

Por **Natalia Heusser H.**

Para muchas mujeres encontrar pareja es un trabajo difícil. Y la baja autoestima es uno de los factores que influye en que esta búsqueda fracase. Por esta razón los expertos en la materia coinciden en que el amor propio es la base para establecer una buena relación con el resto de las personas.

“Una mujer con un autoconcepto débil tendrá temor de acercarse a otro porque se sentirá vulnerable”, señala a **La Hora** Catalina Valenzuela directora escuela psicología **UDLA**.

Y agrega: “Las personas con autoestima baja esperan que sea la otra persona quien muestre interés para acercarse. Tienden a no arriesgarse y costará que tomen la iniciativa, ya sea haciendo una llamada telefónica o invitando a salir”. Por su parte, Cristina Vasconez, *coach* para mujeres solteras y para el amor,

explica que primero la mujer debe trabajar en su autoestima para después lograr otros objetivos.

“Una relación sana opera como una extensión de la satisfacción y alegría personal. Si por el contrario, hasta ahora hay una postergación de sí misma y privilegia el amor a los demás en desmedro de su autoestima, es momento de tomar urgentemente acciones para cambiar el foco hacia ella misma y comenzar un camino diferente”.

En el recuadro de la derecha, seleccionamos algunos de los consejos de estas expertas para lograr la valoración propia y, de paso, tener una relación sana.

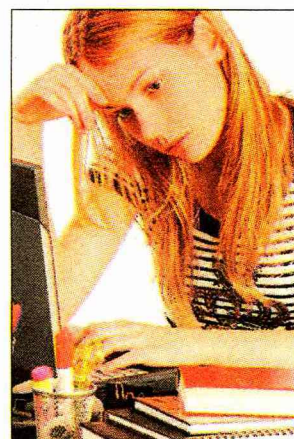


Fecha: 29/04/2015
Fuente: LA HORA - STGO-CHILE
Pag: 21
Art: 2
Título: AUTOESTIMA: LA BASE PARA ENCONTRAR PAREJA

Tamaño: 14,2x14,2
Cm2: 202

Tiraje: 93.000
Lectoría: 320.000
Estimación:

- 1 ■ **Balanza de virtudes y defectos:** Escribir ambos en un papel. "Al principio aparecerán muchas más debilidades y en ese momento hay que hacer un esfuerzo para cambiarlos. Por ejemplo, si la persona es muy tímida tendrá que visualizarse superando el problema y luego tomar acciones concretas para entrenar la habilidad, como conversar con un extraño en la micro o preguntar la hora", señala Valenzuela.
- 2 ■ **Dejar de mirar sólo hacia afuera:** La auto-observación es un ejercicio vital y muy necesario para poder conocerse y, sobre todo, para auto-valorarse.
- 3 ■ **Aumentar el bienestar:** Vasconez propone prácticas simples de la psicología positiva tales como saborear intensamente, compartir con otros, agradecer y felicitarse como gesto de generosidad. Por último, plasmar recuerdos positivos utilizando cualquier formato o simbología que opere como icono de celebración.
- 4 ■ **Tomar conciencia de tus emociones:** Es importante conocer el tiempo que durará una emoción en particular, ya que los estados de ánimo generan en las personas una predisposición en la persona. Por eso, es crucial proveerse de emociones que promuevan el bienestar y que contribuyan a abrir puertas.
- 5 ■ **No perder el tiempo al compararse con otras.** El refrán dice que "el jardín de al lado siempre es más verde", pero es fundamental entender que cada ser humano es único, que la manera por la que opera es absolutamente individual y, por lo mismo, las condiciones que hacen feliz a alguien no son traspasables a nadie más.
- 6 ■ **Soñar con algo:** Existencialmente, las personas se movilizan en pos de un deseo. Las pasiones juegan un rol fundamental a través de las cuales se constituye la existencia. Darles espacio a los sueños implica no sólo mirar hacia el futuro, sino que por sobre todo ser creadora activa del diseño de la vida, ser la arquitecta del destino.



ARCHIVO GRUPO COPESA

APOYO CON TERAPIA

Catalina Valenzuela recomienda trabajar la autoestima en términos terapéuticos y clínicos con un psicólogo, para ver los orígenes del autoconcepto dañado. "Así podemos asegurar que con el tratamiento se pueda sanar el elemento que hace que nos consideremos menos".

Vasconez, en tanto, realiza talleres de *coaching* para el Amor. Próxima fecha de inicio es el martes 28 de abril. Más información en www.cristinacoach.cl o en el correo farnello@punto-partida.cl.