**¿Qué es el amor?**

El amor es un sentimiento que se puede definir como la unión del respeto, conexión y libertad que se tiene con otra persona, éste se manifiesta mediante acciones afectivas y emocionales, además de implicar tener actitudes de comprensión, respeto, ternura y compromiso.

El amor es un concepto muy amplio ya que puede cambiar su definición dependiendo de la situación, por lo cual podríamos decir que existen varios tipos de amor; por ejemplo, el amor hacia un familiar, el amor a una mascota, el amor a los amigos, el amor a una pareja, etc.

Las acciones con las que se puede demostrar el amor son:

* Ayudar a la otra persona a progresar.
* Animarlo en momentos difíciles.
* Ayudar a la otra persona en la toma de decisiones.

Claves para aprender a amar:

* Sé tú mismo y no cambies tu personalidad o actitudes por estar con una persona a la que quieres impresionar o hacerle creer una personalidad la cual no eres.
* Si de verdad te interesa amar, procura darlo todo de ti y fíjate que el esfuerzo sea mutuo
* Enfócate e interésate verdaderamente en conocer al otro.
* Distinguir el tipo de amor que estamos dispuestos a dar y recibir.

No siempre el amor se base en otras personas, también está el amor propio que se define como la consideración y estima que una persona siente por ella misma y por la cual espera ser considerado y estimado por los demás. Éste tipo de amor se podría considerar como el más importante ya que en base a éste seremos capaces de amar y permitir ser amados por otras personas. Éste amor lo podemos alimentar con estos consejos:

* Sé atento y consciente sobre tú mismo, sobre tus necesidades y cuidados.
* Actúa en función de tus necesidades y no de tus deseos. Si te centras en tus necesidades te mantendrás apartado de los patrones de comportamiento automáticos que son pocos saludables.
* Establécete límites, un paso grande para saber amarte es saber con certeza decir no a situaciones que se te presenten y consideres que son perjudiciales para ti.
* Protégete y aléjate de las personas que consideras que no son sanas o aportan algo a tu día a día.
* Si cometes algo mal, aprende a superarlo y a perdonarte.
* Vive con intenciones y propósitos, que te mantengan alentado y con los ánimos suficiente para lograrlos.