

'Autovaloración incondicional', un nuevo concepto de autoestima centrado en el propio valor incondicional

Miguel Ángel Barquín propone un concepto de autoestima diferente al tradicional, llamado autovaloración incondicional, que esencialmente supone el amor hacia uno mismo sin tapujos

Miguel Ángel Barquín, además de ejercer como escritor, es un psicoterapeuta especializado en terapia floral. Tras escribir una versión de esta obra dirigida a terapeutas florales, Al y flores de Bach, y un recopilado de artículos llamado Escritos florales, ofrece un nuevo libro titulado Autovaloración incondicional, una versión abierta a todo el público que insta a la reflexión sobre lo verdaderamente importante en cada uno: quererse sin reservas, sin condiciones o rodeos.

"La autoestima tradicional apuesta por un sentido de valor dependiente de mantener sobreobservadas las propias cualidades para que los defectos queden eclipsados o minimizados. La autovaloración incondicional en cambio apuesta por un sentido de valor incondicional, que depende de una sola cosa, estar en la verdad en cuanto al reconocimiento de nuestra dignidad o valor incondicional".

En una sociedad donde el concepto de autoestima viene condicionado por valores superficiales como la belleza, el estatus, la riqueza o el éxito, la autovaloración incondicional se adelanta en esa consideración «impuesta» por condiciones exógenas que cada uno tiene sobre sí mismo para alcanzar un amor propio dando importancia al ser por el hecho de existir sin que el valor como persona dependa de ninguna circunstancia.

"Todo ser humano, sin excepción, tiene una dignidad ontológica (valor incondicional) por el simple hecho de ser persona. O más concretamente, por el simple hecho de ser la persona que es".

Para entender la autovaloración incondicional es necesario reformular el concepto de «amor» que el autor define como un acto de libertad que trasciende al sentimiento, dirigido a la persona misma sin entrar en cuestionamientos posteriores. Así lo resalta Miguel Ángel Barquín: "Un amor con condiciones no es amor".

Pero para amar es indispensable que tanto el emisor como el receptor sean susceptibles en su dignidad ontológica de dar y recibir este amor, y esta dignidad es inherente a todo ser humano. El cosmos, la naturaleza o una planta, en cuanto algo y no alguien, no pueden dar amor incondicional ni son susceptibles, por su naturaleza impersonal, de recibirlo: "El amor es una experiencia interpersonal".

"Todos necesitamos sabernos valiosos, pero si conseguimos sentirnos así a causa de cualquier condicionante no habremos logrado nada, estaremos más extraviados de nosotros mismos que nunca. Nuestra única fuente de sentido de valor debe ser nuestra dignidad o valor incondicional".

Hace falta, por tanto, la valoración incondicional de los demás para saber conectar con el verdadero valor, único e incondicional. Sin embargo, esta estimación que los otros hacen de uno mismo a veces no es fiel o real, lo que lleva a elaborar diferentes maquinarias de defensa para evitar el dolor.

Miguel Ángel Barquín dará pautas para descubrir "qué tanto nos estamos autovalorando incondicionalmente, poniendo al descubierto los motivos y las secuelas de las experiencias condicionantes vividas a lo largo de nuestra historia personal".

Todo esto hace de Autovaloración Incondicional un libro de primera necesidad para tener la luz para autoconocerse, la libertad para amarse, y alcanzar así la felicidad.

Datos de contacto:

Editorial Tregolam
Servicios editoriales
919 393 317

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Literatura](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>