

## SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA SEGÚN NATHANIEL BRANDEN

Para reforzar la autoestima no basta con repetir frases que nos infundan ánimos, es necesario trabajar sobre sus **pilares fundamentales**. Un cambio en uno de estos aspectos conduce a una mejora en los otros y, como resultado, aumentará la confianza en nuestra capacidad para enfrentarnos a los desafíos y nos sentiremos mejor con nosotros mismos.

Los *seis pilares de la autoestima* son un conjunto de reflexiones de Nathaniel Branden, contempla aspectos de la vida que son necesarios para trabajar y cultivar para afianzar el amor propio; son una guía con prácticas necesarias para restaurar un amor propio que se ha debilitado o no se ha edificado.

“Hasta que no te valores a ti mismo, no valorarás tu tiempo. Hasta que no valores tu tiempo, no harás nada con él.”

M. Scott

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:

### 1. Vivir de manera consciente.

Es importante tener conciencia de nuestras actividades, pensamientos, palabras, sentimientos e intenciones. Lo más importante es que tengas una intención real de ser honesto contigo mismo, que te observes atentamente sin tratar de justificar o explicar lo que percibes. Contempla lo que hay en ti, como si estuvieras haciéndolo desde fuera. No te juzgues, toma nota para conocerte mejor.

### 2. Aceptarse a sí mismo.

La observación y la conciencia sobre lo que uno hace con frecuencia conduce a la autoimposición de castigos muy severos en personas que carecen de amor propio. Nathaniel Branden liga la aceptación a tres acciones básicas:

- Disposición a experimentar plenamente todo lo que sentimos, pensamos, hacemos, soñamos, etcétera; es decir, dejarnos ser tal y como somos, permitiendo que todo fluya.
- Ponerse del lado de uno mismo, no tener peleas internas.
- Ser amigos de nosotros mismos, seamos compasivos con todo aquello que surge de nosotros.

### 3. Autorresponsabilidad.

Ninguna persona logra cultivar su autoestima si no se convence de que es perfectamente competente para alcanzar y vivir en un estado emocional positivo. Esta fe se gesta y se nutre cuando admitimos que cada uno de nosotros es responsable de lo que hace, dice, piensa, etcétera. Ser responsable significa aceptar las consecuencias de lo que se hace o no se hace.

### 4. Autoafirmación.

Está estrechamente relacionada con respetar nuestros propios deseos, necesidades y valores; no debemos pasar por encima de estos para complacer a otros. Autoafirmarse no significa ser beligerante ni impositivo, es el intento de valerse por uno mismo. Se cultiva poco a poco con ayuda de la asertividad.

### 5. Vivir con propósito.

Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas, sino que dependen de nosotros mismos. Nuestros propósitos pueden ser globales (ser mejor persona, por ejemplo) o metas puntuales (ganar más dinero, aprender algo nuevo, etcétera). Es importante que hagamos conscientes nuestros propósitos y metas, así como las acciones necesarias para alcanzarlos. Ayuda mucho que nos evaluemos periódicamente para comprobar si verdaderamente estamos encaminados o no. También ayuda valorar cada logro obtenido.



## 6. Integridad personal.

La integridad tiene que ver con la coherencia entre nuestros valores y nuestros actos, también entre lo que decimos y hacemos. Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo.

### Referencia:

Sánchez, Edith. (2022). Los 6 pilares de la autoestima, según Nathaniel Braden. Recuperado de:  
<https://lamenteesmaravillosa.com/los-6-pilares-de-la-autoestima-segun-nathaniel-braden/>