



## LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA.

### Nathael Braden

#### 1.- LA PRÁCTICA DE VIVIR CONSCIENTEMENTE.

Vivir de manera consciente significa intentar ser conscientes de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas. Implica vivir al máximo de nuestras capacidades, sean cuales sean, y comportarnos de acuerdo con lo que vemos y conocemos; es más que el sólo ver y conocer: significa actuar sobre lo que vemos y conocemos. El vivir de manera consciente es vivir responsablemente y de cara a la realidad. No es necesario que nos tenga que gustar lo que vemos, basta con reconocer su existencia, y también aquello que no existe. Los deseos, temores y negaciones no modifican los hechos.

Si no aportamos un nivel adecuado de conciencia a nuestras actividades, si no vivimos de manera consciente, el precio por ello es un mermado sentido de eficacia personal y de respeto a uno mismo. Nuestra mente es nuestro instrumento básico de supervivencia, si se traiciona ésta, se resiente la autoestima. La forma más simple de esta traición hacia nosotros mismos es la evasión de los hechos que nos causan perplejidad, duda o indecisión; por ejemplo:

“Sé que no estoy trabajando lo mejor que puedo, pero no quiero pensar en ello.”

“Sé que mi forma de comer está arruinando mi salud, pero....”

“Sé que mis hijos sufren por recibir poco de mí, y sé que les causo daño y resentimiento, pero algún día, de algún modo, cambiaré.”

“Sé que mis archivos no están bien organizados —para lo que me pagan y para lo que recibo de estímulos—...”

“Sé que algún día tengo que empezar a ordenar mis archivos, pero con eso de que no me dan material, cajas, estantes, puedo írmela llevando así.

“Sé que mi archivo tiene cada vez más problemas, pero lo que hemos hecho ha funcionado en el pasado, ¿o no? De todos modos, esta cuestión ni me trastorna ni me quita el hambre; mi jefe es el responsable y quizá la situación se resuelva por sí misma, de algún modo... o quizá me lleguen a cambiar.”



## 2.- LA PRÁCTICA DE LA ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO.

La autoestima es imposible sin la aceptación de sí mismo. Este concepto tiene tres niveles de significación:

**a)** Aceptarme a mí mismo es estar de mi lado —es estar para mí mismo—, es una especie de egoísmo natural, un derecho innato de todo ser humano orientado a la valoración y al compromiso consigo mismo. Algunas personas se rechazan a sí mismas en un nivel tan profundo que no pueden comenzar ninguna labor de crecimiento hasta que logran abordar este problema. La aceptación de mí mismo es mi negativa a mantener una relación de confrontación conmigo mismo. Es no pelearme conmigo mismo.

**b)** Aceptarme a mí mismo es la disposición a experimentar plenamente mis pensamientos, sentimientos, emociones acciones y sueños, no como algo lejano o distinto a mí, sino como parte de mí esencia, ya que permito que se expresen sin reprimirlos. Es vivir en toda su intensidad lo que estoy sintiendo, pensando y haciendo. Si tengo ideas que me trastornan, estoy pensando en ellas. Un deseo inadecuado lo puedo sentir; es decir, lo que es verdad, es verdad, no lo racionalizo, niego o intento descartarlo mediante explicaciones.

Estoy sintiendo lo que estoy sintiendo y acepto la realidad de mi experiencia. Así pues, si me enfrento a un error que he cometido, al aceptar que es mi error soy libre de aprender de él para hacer mejor las cosas en el futuro. Si me niego a aceptar que a menudo vivo de manera no conciente, irresponsable y pasivamente, ¿cómo voy a aprender a vivir de manera conciente y responsable?

**c)** La aceptación de mí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mí mismo. La aceptación de mí mismo no niega la realidad, no afirma que sea correcto lo que está mal, sino que indaga el contexto en el que se llevó a cabo una acción. Quiere comprender las causas. Quiere conocer por qué algo que está mal o es inadecuado se consideró deseable o adecuado o incluso necesario en su momento.



### 3.- LA PRÁCTICA DE LA RESPONSABILIDAD DE SÍ MISMO.

Para sentirme competente para vivir y digno de la felicidad, necesito experimentar una sensación de control sobre mi vida. Esto exige estar dispuesto a asumir la responsabilidad de mis actos y del logro de mis metas, lo cual significa que asumo la responsabilidad de mi vida y bienestar. La responsabilidad de uno mismo es esencial para la autoestima y es también un reflejo o manifestación de la misma. La práctica de la responsabilidad de sí mismo supone la admisión de lo siguiente:

- ⦿ Yo soy responsable de la consecución de mis deseos.
- ⦿ Yo soy responsable de mis elecciones y acciones.
- ⦿ Yo soy responsable del nivel de conciencia que dedico a mi trabajo.
- ⦿ Yo soy responsable de mi conducta con otras personas, compañeros de trabajo, socios, clientes, cónyuge, hijos y amigos.
- ⦿ Yo soy responsable de la manera de jerarquizar mi tiempo.
- ⦿ Yo soy responsable de la calidad de mi trabajo.
- ⦿ Yo soy responsable de mi felicidad personal
- ⦿ Yo soy responsable de elegir y aceptar los valores con los que vivo.

Lo que implica cada uno de estos aspectos, desde el punto de vista del comportamiento, es el desarrollo y la aplicación de un plan de acción: soy yo quien tiene que descubrir cómo le voy hacer.

### 4.- LA PRÁCTICA DE LA AUTOAFIRMACIÓN.

La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma adecuada de expresión en la realidad.

Su opuesto es la entrega a la timidez, la cual consiste en confinarme a mí mismo a un perpetuo segundo plano en el que todo lo que yo soy permanece oculto o frustrado para evitar el enfrentamiento con alguien que tiene unos



valores diferentes a los míos, o para complacer, aplacar o manipular a alguien, o simplemente para tener una buena relación con alguien.

La autoafirmación no significa beligerancia o agresividad; no significa abrirse paso para ser el primero o pisar a los demás; tampoco significa afirmar mis propios derechos siendo ciego o indiferente a los de todos los demás. Significa simplemente la disposición a valerme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Equivale a una negativa a falsear mi persona para agradar a los demás.

Ejercer la autoafirmación es vivir de forma auténtica, hablar y actuar desde mis convicciones y sentimientos más íntimos; es una forma de vida, una regla. A veces la autoafirmación se manifiesta presentando voluntariamente una idea o haciendo un cumplido; a veces mediante un silencio pertinente que da a entender nuestro desacuerdo; a veces negándonos a sonreír ante un chiste tonto.

### 5.- LA PRÁCTICA DE VIVIR CON PROPÓSITO.

Vivir con propósito es utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido: estudiar, crear una familia, organizar nuestros archivos, ganarnos la vida, empezar un negocio nuevo, hacer ejercicio, dedicarles más tiempo a nuestros hijos, pareja, amigos, padres. Son nuestras metas las que nos impulsan, las que nos exigen aplicar nuestras facultades, las que vigorizan nuestra vida.

Vivir con propósito es vivir productivamente, es una exigencia de nuestra capacidad para afrontar la vida. La productividad es el acto de conservación de la vida plasmando nuestras ideas en la realidad, fijando nuestras metas y actuando para conseguirlas; es el acto de dar la vida a nuestros conocimientos.

Como forma de actuar en el mundo, la práctica de vivir con propósito supone las siguientes cuestiones básicas:

- ⦿ Asumir la responsabilidad de plantearnos metas y propósitos de manera consciente.
- ⦿ Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir nuestras metas.
- ⦿ Controlar la conducta para verificar que concuerda con nuestras metas.

- Prestar atención al resultado de nuestros actos, para averiguar si conducen adonde queremos llegar.

Vivir sin propósito es vivir a merced del azar, del acontecimiento fortuito, de la llamada telefónica fortuita, del encuentro casual porque no tenemos una norma mediante la cual juzgar lo que vale la pena y lo que no vale la pena hacer. Las fuerzas exteriores nos impulsan, como un corcho que flota en el agua, sin una iniciativa nuestra que fije un curso específico. Nuestra orientación hacia la vida es reactiva en vez de proactiva. Vamos a la deriva.

## 6.- LA PRÁCTICA DE LA INTEGRIDAD PERSONAL.

La integridad consiste en la integración de nuestros ideales, convicciones, normas y creencias con nuestra conducta. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica, tenemos integridad.

La integridad significa congruencia, concordancia entre las palabras y el comportamiento. Hay varios estudios que revelan que en las organizaciones hay muchas personas que no confían en sus superiores, ¿por qué? Por falta de congruencia. Por hermosas declaraciones de intenciones que no se cumplen en la práctica. Por la doctrina del respeto al individuo que no se aplica realmente.

Por los eslóganes del el servicio al cliente en las paredes que no se corresponden con la realidad del trabajo cotidiano. Por los sermones sobre la honestidad traicionados mediante las trampas. Por las promesas de equidad traicionadas por el favoritismo. Sin embargo, en la mayoría de las organizaciones hay hombres y mujeres en quienes los demás confían, ¿por qué? Porque mantienen su palabra, porque cumplen sus compromisos, porque no se limitan a prometer que defienden a su gente, sino que lo hacen. Porque no predicán la equidad sino que la practican. Porque no se limitan a aconsejar honestidad e integridad sino que la viven.

La autoestima es necesaria para funcionar eficazmente. Si nos falta no moriremos, aunque si nos falta en grandes dosis perjudicará nuestra capacidad de funcionar. La autoestima es esencial para el proceso vital y es indispensable para un desarrollo normal y saludable.

Una autoestima poco adecuada se puede manifestar en:

- Una mala elección de la pareja.



- ⦿ Un matrimonio que sólo presenta frustraciones.
- ⦿ En una profesión que no te lleva a ninguna parte.
- ⦿ En una mala organización de tu trabajo.
- ⦿ En la incapacidad para disfrutar del éxito.
- ⦿ En comer y vivir destructivamente.
- ⦿ En metas y sueños que nunca se cumplen.
- ⦿ En la ansiedad o depresión crónica.
- ⦿ Baja resistencia a las enfermedades.
- ⦿ Bajo rendimiento en el trabajo.
- ⦿ En un hambre insaciable de amor y de obtener la aprobación de los demás.

En nosotros está la responsabilidad de tener una alta o baja autoestima. Revisemos qué resultados hemos tenido hasta ahora en los diferentes aspectos de nuestra vida, esto nos servirá de parámetro para corregirnos e impulsarnos en la búsqueda de la felicidad.