

image not found or type unknown



La autoestima de la mujer

Nathaniel Branden

Fecha de publicación:
13/05/2010

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Una nueva presentación de un libro que nos recuerda que la autoestima no es un don que nos venga dado por los demás, sino una actitud para crearnos una vida más satisfactoria. Branden ofrece un examen revelador de las cuestiones que afectan especialmente a las mujeres.

La autoestima consiste en estar dispuestos a vernos a nosotros mismos como seres capaces de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y como personas merecedoras de felicidad. En este libro, el psicoterapeuta Nathaniel Branden explica historias personales y revelaciones íntimas de mujeres que, tras luchar por su autoestima, se han transformado y han construido vidas fuertes, llenas de energía y motivación. Pero la autoestima de la mujer es también una guía que ayuda a poner en práctica seis virtudes esenciales: la autoconciencia, la autoaceptación, la autorresponsabilidad, la autoafirmación, la determinación y la integridad personal. Además, revela el modo en que las mujeres pueden cultivar esas virtudes básicas para alcanzar su pleno potencial y adoptar estrategias efectivas que ayuden a resolver problemas muy comunes pero también frustrantes, desde convencer a los miembros de la familia para que colaboren en las tareas domésticas hasta poner fin a los comentarios sarcásticos de un compañero sentimental, pasando por superar la indecisión o hablar sobre nuestras vulnerabilidades con las personas más cercanas a nosotras. En *La autoestima de la mujer*, Branden ofrece un examen revelador de las cuestiones que afectan especialmente a las mujeres, desmitifica las creencias clásicas sobre el amor romántico o el concepto de éxito y nos recuerda que la autoestima no es un don que nos venga dado por los demás, sino una actitud que consiste en romper con los malos hábitos y realizar los pasos necesarios para crearnos una vida más satisfactoria.

image not found or type unknown



Nathaniel Branden

Nathaniel Branden (Ontario, 1930 - 2014) psicoterapeuta canadiense especialista en la psicología de la autoestima.

Doctorado en Psicología por la Universidad de California, Branden ha escrito más de 20 libros y estuvo vinculado a la corriente objetivista de Ayn Rand, filósofa con la que Branden colaboró estrechamente, a lo largo de 18 años.