



**Nombre del alumno: Juliana Perez
Mendez**

**Nombre del profesor: Ana Silvia
Lazaro Valencia**

Materia: Desarrollo Humano

PASIÓN POR EDUCAR

Licenciatura: Psicología

Villahermosa, Tabasco. Agosto 2020

Autoanálisis

-Vivir conscientemente

Uno de los pilares básicos de la autoestima se asienta sobre la práctica de aumentar el grado de consciencia sobre el presente. Dicho de otro modo, esto significa que es importante tener consciencia de nuestras actividades, pensamientos, palabras, sentimientos e intenciones.

En este sentido, lo más importante es que tengas una intención real de ser honesto contigo mismo. En particular, que te observes atentamente sin tratar de justificar o explicar lo que percibes. Simplemente, contempla lo que hay en ti, como si estuvieras haciéndolo desde fuera.

En este pilar lo practico casi siempre

-Aceptarse a sí mismo

Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos. Cuando nos aceptamos logramos reconciliarnos con nosotros mismos y también reconciliarnos con los errores del pasado. La aceptación es clave para reforzar la autoestima. La aceptación no implica que no estemos dispuestos a mejorar, sino que comprendemos nuestros límites y, aun así, somos felices porque nos centramos en nuestros logros y fortalezas.

En este pilar estoy aprendiendo a ponerlo en práctica

-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, etc.

Ser responsable significa aceptar las consecuencias de lo que se hace o no se hace. Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también implica que somos responsables de nuestra felicidad.

Este pilar estoy aprendiendo a ponerlo en práctica

-Autoafirmación

La autoafirmación está estrechamente relacionada con el respeto y es otro de los pilares de la autoestima. Tiene que ver con respetar nuestros propios deseos, necesidades y valores. Es decir, que no se debe pasar por encima de esos deseos, necesidades o valores para complacer a otros, por temor, o por alguna razón similar.

Autoafirmarse no significa ser beligerante, ni impositivo. Significa más bien el intento de valerse por uno mismo y la negativa a falsear lo que somos por agradar o no incomodar a los demás.

-Vivir con propósito

Para sentir aprecio por nosotros mismos, también tenemos que sentir que vivimos con un propósito. Esto incluye tanto propósitos globales (ser una mejor persona, por ejemplo), como metas puntuales (ganar más dinero, aprender algo, etc.).

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 que obtengamos. Vivir sujetos al azar destruye la autoestima.

Este pilar es algo que me he empezado a plantear para ponerlo en práctica