



**Nombre del alumno: Luis Ángel
Mendoza Chable**

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

Materia: desarrollo humano

PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del trabajo: los seis pilares
de la autoestima (autoanálisis)**

Licenciatura: Psicología

Villahermosa, Tabasco. Agosto del 2020

La práctica de vivir conscientemente

Es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos “Donde está mi cuerpo, esta mi mente” Ser consciente del mundo interno como el externo Una persona consciente, reflexiona, analiza, pondera y juzga los acontecimientos, ve sus causas y sus consecuencias. Es decir, sabe tomar decisiones libremente y acepta las consecuencias de sus actos.

Descripción personal: después de haber leído y analizado el pilar de vivir conscientemente, me considero que es una práctica que, si llevo a cabo, tal vez no a un 100% pero si la mayor parte, vivo conscientemente esta práctica, porque siempre hago lo posible para ser congruente ante la realidad de vivir, de ser, de sentir y pertenecer, además estoy convencido de sí mismo, que siempre hago lo posible de pensar antes de actuar y si en dado caso cometo algún error, me hago responsable de ello y vivo las consecuencias.

La práctica de la aceptación de sí mismo

Aceptarse a sí mismo es estar de mi lado –estar para mí mismo-, en el sentido mas básico, la aceptación de sí mismo se refiere a una orientación de la valoración de mi mismo y del compromiso conmigo mismo resultante del hecho que estoy vivo y soy consciente.

La aceptación de sí mismo supone nuestra disposición a experimentar, es decir, a hacer realidad para nosotros mismos, sin negación o evasión- que pensamos que pensamos, sentimos que sentimos, deseamos que deseamos, hemos hecho lo que hemos hecho y somos lo que somos. La aceptación de sí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de sí mismo.

Descripción personal: esta práctica me ha ayudado a entender un poco más sobre la aceptación de sí mismo. En lo personal me considero que tengo un buen reconocimiento y aceptación de mí mismo, soy un joven alegre, en ocasiones realista per también optimista, sé que en ocasiones me exalto por algunas cosas que no me salen del todo bien, pero sé que las controlo, reconozco que soy inteligente y que cada día puedo dar y aprender más aunque a veces no lo haga, en fin conozco mi persona, mis dificultades, mis anhelos, mis sueños, mis dedicaciones, pero sobre todo, reconozco que soy alguien por el hecho de vivir, de soñar, de disfrutar y vivir la vida, así mismo me acepto tal y como soy, acepto mis virtudes, mis defectos, mis errores, mis triunfos, mi faltas y todo lo que soy.

La práctica de la responsabilidad de sí mismo

implica reconocer que somos los autores de lo hacemos, decimos o pensamos. La responsabilidad de uno mismo es esencial para la autoestima, y es también un reflejo o manifestación de la autoestima. La relación entre la autoestima y sus pilares es siempre recíproca.

Descripción personal: me encuentro muy identificado con este pilar de la autoestima, debido a que soy una persona consciente de la responsabilidad de mis actos, reconozco que cuando pienso, digo o hago algo, soy responsable de las consecuencias de lo que

puede o pueda pasar. Soy el responsable de mis decisiones, de mis actos, de lo que pienso, digo y hago.

La práctica de la autoafirmación

La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad. Tratarnos a nosotros mismo con dignidad en nuestras relaciones con los demás. Ser auténticos y defender nuestras convicciones, valores y sentimientos. Es comunicarnos asertivamente con nosotros mismos y con los que nos rodean.

Descripción personal: después de haber analizado la práctica de la autoafirmación, me considero que soy una persona con un nivel medio de autoafirmación, debido a que en ocasiones no puedo expresar mis deseos o valores, por el temor de equivocarme o de hacer algo mal, también reconozco que en ocasiones no soy tan congruente en lo que pienso, digo y hago, en ocasiones por temor a hacer sentir mal a una persona o que se burlen de mí.

La práctica de vivir con propósito

vivir con propósito es utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido. Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas. Al poseer buena autoestima nosotros tenemos el control de nuestra vida y no el exterior que nos rodea. Para vivir mi vida con propósitos conscientes tengo que hacerme responsable de mis propias metas, es decir, necesito un plan de acción, y éste necesita de objetivos claros, disciplina, orden, constancia y coraje, para no desviarme del camino.

Descripción personal: después de haber analizado esta práctica de la autoestima, me identifico demasiado, ya que desde que cumplí la mayoría de edad mi propósito en la vida es estudiar, algo que estoy realizando actualmente y el cual pienso lograr, es por ese motivo que me he empeñado a realizar todas las acciones posibles para poder cumplir mi propósito, que también considero mi sueño y motivación para seguir adelante con los demás propósitos que tengo en mente.

La práctica de la integridad personal

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

Descripción personal: después de analizar esta práctica de la autoestima, me considero una persona muy integra, siempre trato de ser congruente entre lo que pienso, digo y hago, soy una persona que mayormente trata de discernir antes de actuar y siempre opto por hacer lo correcto, aunque en ocasiones fallo por el hecho de pensar en los demás y

arriesgarme a mí mismo, pero se, que soy una persona honesta, con buenos valores y sentimientos. Siempre hago lo posible por mantener mis compromisos y promesas, considero que es lo correcto de hacer, además que es una parte fundamental que ocupare demasiado en mi vida como profesionista y persona.

