



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TABASCO

LIC. ENFERMERIA

DOCENTE: LIC. ALBERTO DE JESUS LOPEZ MUÑOZ

6TO CUATRIMESTRE GRUPO: Q

ALUMNO: CARLOS EDUARDO MAGAÑA OSORIO

DESARROLLO HUMANO

AUTOANALISIS DE LOS SEIS PILARES DEL AUTOESTIMA



SI CREES QUE PODES, YA ESTAS A MITAD  
DE CAMINO PARA CONSEGUIRLO.  
T. ROOSEVELT

VILLAHERMOSA TABASCO, 09 DE JUNIO DEL 2020

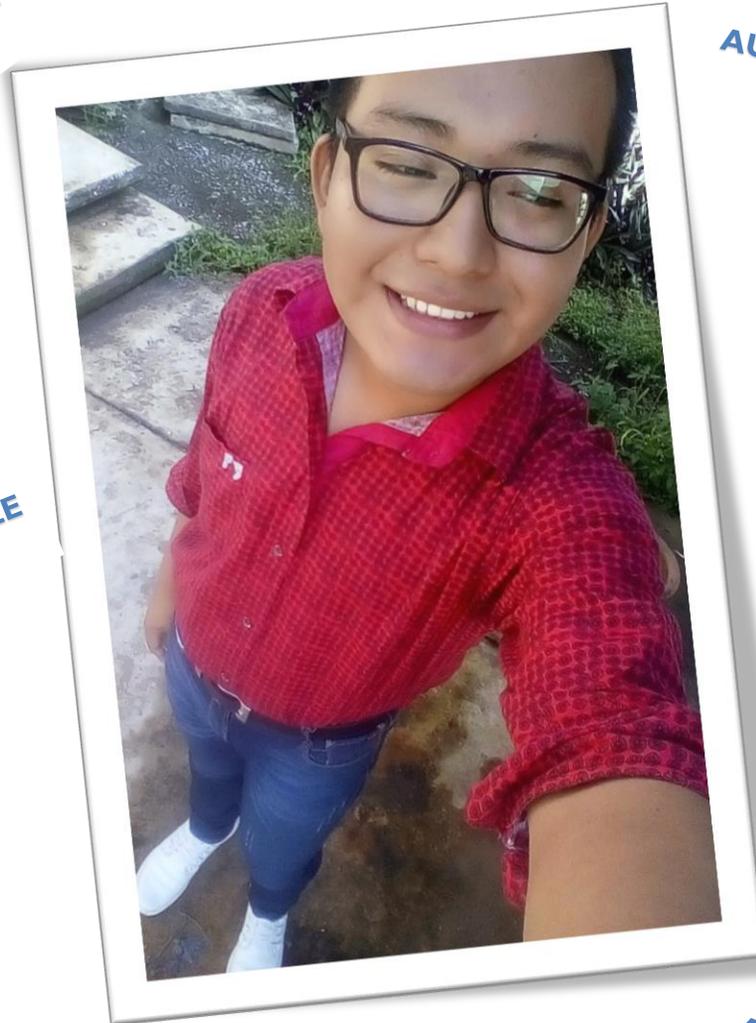
## Pilares Del Autoestima

AUTOACEPTACION

AUTOCONOCIMIENTO

AUTORRESPONSABLE

AUTOPROPOSITO



AUTOAFIRMACION

AUTOINTEGRIDAD

**“SER UNICO NO TE HACE MAS O MENOS QUE LOS DEMAS, PERO SI SER  
AUTENTICO DE NO SER COMO LOS DEMAS”**

## **VIVIR CONSCIENTEMENTE**

Ser conscientemente en mi vida es ser una persona que muchas veces ha tomado malas decisiones y que me ha con llevado a estar cometiendo el mismo error, el de poderse caer muchas veces y de todas ellas poder levantarme 2 veces, el de refugiarme en la tristeza y soledad, el de poder caer en una mala decisión que en un momento me deje llevar y arrepentirme cuando ya las cosas pasaron y ahora toma su transcurso del tiempo, vivir conscientemente fue para mí tomar una decisión de decir BASTA, el de poderme levantar y saber que lo que hice está mal y que si pudiera retroceder el tiempo lo haría para enmendar mis errores, pero creo que estoy mal a desear algo que es imposible y mejor que el tiempo cure las heridas que están cicatrizando, tomar las decisiones es poder enfrentar tus miedos del que dirán, tener la valentía de poder vivir sin que te sin que te sientas mal y de llevar una vida feliz y duradera.

Todo esto lleva a que en un momento de la vida hemos cometido errores pero sin embargo estamos para pedir perdón o un lo siento cuando todavía hay tiempo, el cometer errores solo se hace una vez, yo creo que si estamos para cometer errores porque si no lo cometiéramos no estaríamos hasta donde hemos llegado, el de tomar una mala decisión nos hace llegar hasta donde no lo imaginábamos, pero de todo esto el tomar una buena decisión en el futuro no hace ser autónomos, creativos y sobre todos ser independientes y ser un líder para los demás, el de poder tomar la iniciativa de llevar las cosas a un punto que se agradable para todos y poder sentirse bien de lo logrado aceptar que come un error y que de ese error lo puedo cambiar para mejorar.

## **AUTOACEPTARSE**

Autoaceptarse es aceptar todo lo que es mi persona, mis cualidades, mis destrezas, mis emociones y sobre todo el de ser solo yo mismo, aceptarme no es solo aceptar que cometí un error y lo puedo reparar, aceptar es todo lo que me con lleva a una mejor persona, para que en un futuro pueda ser solo yo, el de cambiar mi actitud chocante, enojón y cambiarlas por cualidades positivas y poder mejorar como una persona diferente, todo esto lleva a que si en realidad quiero cambiar es el momento de aceptarme cuanto son yo, de que valgo mucho, de que mi vida vale y que si estoy aquí es para cumplir mi destino que me lleva a las decisiones que estoy tomando para una mejora de poder cambiar y poder ser autentico y dejar de pensar que como me vería yo SI FUERA , ese fuera que por errores nos metemos en la cabeza solo nos lleva a tener una auto estima baja de no poder querer lo que somos, nuestro cuerpo , color de piel, nuestra apariencia y coparla con el si fuera, ante todo ay que aceptarnos por lo que somos porque somos diferentes si lo somos, por que tener criterios que nos hacen únicos e incomparables de que nuestro pensar no es lo mismo que

esa persona, el sentir de que en verdad si vale mi vida y es el momento en poder decir si acepto quien soy y cuanto valgo porque nadie decide lo que vales y lo que haces, ay que tener criterio propio para poder hacerlo tomar en cuenta las opiniones por que si cuentan pero también cuenta el amarse y respetarnos a nosotros mismos.

## **SER AUTORESPONSABLE**

Ser responsable me hace ser una persona capaz de poderla ejercer como cualidad ya que es una de las principales que me hace identificar como persona por que lo primero ante todo es ser responsable de tus actos, el pensar, el de hacer daño a alguien o el de juzgarlo mal antes de conocerlo.

La responsabilidad nos lleva a ser una persona critica de nosotros mismo el de saber que ante una sociedad es lo esencial ente un trabajo y estudio, porque esa es la primera impresión que muchas personas se toman al ver que no eres responsable y eso te afecta en tu entorno social y laboral. El ser responsable no es solo cumplir con tus obligaciones si no también el de aceptar tus errores con responsabilidad y las causas que puedan producir más sin embargo no nos tomamos el tiempo para ver que la responsabilidad abarca muchos aspectos de la vida y que esto nos lleva a poder ser una persona con ética y moral fortaleciendo nuestra persona humana.

## **TENER AUTOAFIRMACION**

Tener autoformación en mi vida es todo o relativo a aceptarme, ser responsable y sobre todo ser crítico en mi vida, tomar mis decisiones con responsabilidad ejercer las cosas con debido respeto y sobre todo poder llevar a cabo una aceptación concreta de mi persona, el poder reflejar mis sentimientos sin que nadie me diga que hacer, el de compartir mis alegrías con los demás y de poder ayudar sin recibir nada a cambio, el poder cambiar como persona el de ser autónomo a las decisiones sin afectar a nadie y muchos menos lastimar mi persona, fortaleciendo mi criterio de mis mismo, del valor que me doy y de lo mucho que puedo brindarle a mi comunidad que me rodea, compartiendo una armonía afectiva hacia los demás y poder ir mejorando mis actitudes negativas y cambiándolas por actitudes constructivas y positivas para una mejor convivencia.

## **VIVIR CON DETERMINACION O PROPOSITO EN LA VIDA**

Vivir con un propósito en la vida es algo que me plante en un principio, antes de poder estudiar la carrera que estoy por terminar puedo decir gracias adiós y a mis padres porque han sido mis pilares fuertes para poder llegar a donde me encuentro ahora, el que durante este proceso que lleve para conseguir estudiar fue el de tener el coraje de irme a dar clases en escuelas rurales que están dispersadas en los diferentes rincones del municipio donde vivo, donde el pasar hambre y necesidades primordiales me hizo ponerme un propósito en la vida SER ALGUIEN EN LA VIDA el de tener una carrera que en la que me sienta orgulloso de estar, el de que todo el esfuerzo que hice valió la pena, que valió la pena el de poder estar por terminar la carrera y en la que me siento orgulloso de que todo el esfuerzo y dedicación que me puse en algún principio en la vida y que se está cumpliendo. Y lo mejor que me ha pasado es poder decir que lo he logrado y que no se queda ahí el propósito por cumplir, si no que cada día que pasan me propongo más cosas por conseguir, y creo que plantearte un propósito en la vida hay que rompe obstáculos para poder llegar a donde sentiste que quizás no podías, más sin embargo todo esto se lleva a cabo para un mejor futuro de mi persona y del compartir con mis padres que me han dado la fortaleza de seguir en el camino en la que me encuentro ahora que si es verdad no es fácil pero tampoco difícil para poder llegar a donde te lo propones llegar.

## **VIVIR CON INTEGRIDAD**

Me considero una persona con grande capacidades y sobre todo con un gran responsabilidad de a sumir mis defectos, el de poderme aceptar por lo que soy y el de poder brindar afecto a los demás todo esto lleva una buena relación congruente a lo que se puede dar de persona a persona , el de poder surgir la confianza la cual es la principal clave para poder ejercer ya que la confianza hace sentir el estar bien con los demás sí que te puedan herir más sin embargo la confianza se da durante la relación y que se puede establecer entre la línea media de todo, todo tiene sentido al poder ser una persona con todas las virtudes y cualidades aceptándose en todo los aspectos como persona y ser integrada ante la sociedad, el de poderse amarse así mismo para luego poder dar a los demás .

## **CONCLUSIÓN**

Durante este proceso pude tener en cuenta lo importante que somos como persona el de podernos conocernos a nosotros mismo, el de escarbar en el fondo de nosotros mismo y a ser un auto análisis en lo que estamos bien y lo que estamos mala con la finalidad de poder saber en qué hemos fallado y en que podemos mejorar, así mismo también el conocernos mas a nosotros mismos en nuestras actitudes y en todo lo que podemos llegar a dar a los demás.

Adquirir nuevos restos en la vida son principios que ejercemos durante nuestro estudio como persona y que todo puede ser si tomamos la iniciativa en nuestra vida de dar el paso siguiente para poder llegar a donde queramos llegar y así poder ser el propósito que se pudo plantear en un principio.