



UNIVERSIDAD DEL  
SURESTE

Alumna: Johana Guadalupe  
Acosta Valencia

Materia: desarrollo humano

Grupo: 6to

Grado: "Q"



## Pilares de la autoestima

1. **Vivir conscientemente:** Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro. Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos. Vivir conscientemente implica ser reflexivos y conocernos profundamente, sabiendo por qué tomamos unas decisiones en vez de otras. Significa reconocer nuestras debilidades, pero también nuestros valores.
2. **Aceptarse a sí mismo.** Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos. Las personas que no se aceptan, viven saboteando sus relaciones y logros profesionales porque creen que no merecen tener amor ni éxito. Sin embargo, cuando nos aceptamos logramos reconciliarnos con nosotros mismos y también reconciliarnos con los errores del pasado. La aceptación es clave para reforzar la autoestima. Obviamente, 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.
3. **Autorresponsabilidad.** 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. Esta actitud nos permite dejar de culpar a los demás, tomar las riendas de la vida y concentrarnos, finalmente, en lograr nuestras metas. No obstante, eso no implica que seamos responsables de todo lo que sucede, también somos conscientes de que existen situaciones que se escapan de nuestro control.

4. **Autoafirmación.** Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos. Significa que nos tratamos con respeto y que nos mostramos tal cual somos porque no sentimos la necesidad de cambiar tan solo para agradar a los demás por miedo a su rechazo.
  
5. **Vivir con propósito.** Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas, sino que dependen de nosotros mismos. También implica ser capaz de identificar y poner en práctica todas las acciones imprescindibles para tomar las riendas de nuestro destino. Vivir con propósito es utilizar nuestras aptitudes para lograr algo que realmente nos apasiona y satisface.
6. **Integridad personal.** Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar. Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo. Cuando no seguimos nuestras convicciones y nos contradecemos, nos venimos abajo y la autoestima termina quebrándose.

### ¿Cómo me encuentro en cada pilar?

Vivir consiente mente:

Considero que no muy bien hay ocasiones en las que no sé qué hacer con los errores de mi vida, aprendo de ellos sin embargo sigo cometiéndolos, los mismo o peor. Y muchas veces prefiero perder a aceptar que estoy o estuve mal.

Aceptarse a sí mismo:

me acepto como soy, me gusta mi forma de ser mi persona, mi cuerpo, no me quejo de nada. Me gusta la persona que realmente soy.

Autorresponsabilidad:

si me considero responsable, se lo que hago mal y bien y siempre estoy preocupada por cosas que tengo que hacer y di mi palabra.

Vivir con propósito:

Sí, siempre tengo en cuenta lo que quiero ser y lo que tengo que hacer para lograrlo.

Integridad personal:

Considero que bien, hay cosas que creo y cosas que no.

## **¿Qué descubrí en mí?**

Descubrí que soy una persona responsable, con miedo de tomar decisiones, pero cuando lo hago lo hago con responsabilidad, que mi autoestima no es tan mala, siempre estoy sonriendo casi nada me hace sentir mal, me quiero como soy sin importar lo que los demás dicen, soy capaz de solucionar algún error, pero no soy capaz de aprender de ellos, siempre cometo los mismos o peores.

Con esto aprendí a valorar más a las personas por lo que son no por lo que aparentan, viendo en ellos un reflejo de mí y de mis imperfecciones que son bienvenidas en mí.