



Universidad del sureste

Materia: desarrollo humano

Nombre del trabajo: los 6 pilares de la autoestima

Nombre del alumno: Jesús Adalberto Gerónimo Avalos

Grado: 6to cuatrimestre

Grupo: Q

Docente: Alberto de Jesús López

Villahermosa Tabasco 11 de junio del 2020

Los seis pilares de la autoestima



I.- VIVIR CONSCIENTEMENTE:

Es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos. “Donde está mi cuerpo, está mi mente”. Ser consciente. 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.

En este pilar en mi persona estoy bien porque no me limito al resolver problemas, resuelvo lo urgente del día a día, cada día que tengo un problema planteo y veo la forma de cómo resolverlo o superarlo, además que acepto mis errores y aprendo de ellos, para dominar este pilar debemos conocernos a nosotros mismos, necesitamos descubrir todo el camino que nos queda por vivir, no debemos tener miedos a tomar nuestras propias decisiones y debemos aceptar las consecuencias que esta traiga, debemos tener bien claro cuáles son nuestras debilidades y cuáles son nuestros fuertes.

Un ejemplo podría ser si en la carrera universitaria algún día llegara a reprobado una materia, tendría que plantear una solución para poder acreditar esa materia, aceptando que la reprobé por que no estudie, en ese caso debo saber cuál es mi fortaleza, la cual sería esmerarme en estudiar todo los temas visto en clases para así poder acreditar la materia

2. ACEPTARSE A SÍ MISMO:

Aceptarse así mismo es estar de mi lado, estar para mí mismo en el sentido más básico la aceptación de sí mismo se refiere a una orientación de la valoración de mí mismo y del compromiso conmigo mismo resultante del hecho de que estoy vivo y soy consciente es un acto de afirmación de sí mismo pre racional y pre moral una especie de egoísmo natural que es un derecho innato de todo ser humano y contra el sin embargo tenemos la potestad de obrar y anular.

La autoestima es imposible sin la aceptación de sí mismo, de echo está estrechamente vinculada con la autoestima que en ocasiones las ideas se confunden, pero tienen un significado diferente hay que comprender lo específico de cada uno, mientras la autoestima es algo que experimentamos la aceptación de sí mismo es algo que hacemos

En este pilar de aceptación; no debo de negar ni rechazar mis pensamientos, sentimientos y acciones, no puedo superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos. Cuando tengo autoaceptación, no tengo enfrentamientos conmigo mismo, no me convierto en mi propio enemigo, tengo que comprender mi potencial debo aceptar no solamente mis errores, sino también aceptar mis potencialidades, y el hacerlo implicará mayores responsabilidades. Cuando rechazo y sacrifico parte de mí mismo, sean cuales fueran las razones, el resultado es que empobrece mi sentido del yo

Un ejemplo: debo aceptarme tal cual y soy tanto físicamente como emocionalmente y espiritualmente

3. AUTORRESPONSABILIDAD:

Para poder sentirme competente para vivir y digno de la felicidad necesito experimentar una sensación de control sobre mi vida esto exige a estar dispuesto a asumir la responsabilidad de mi vida y de mi bienestar

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 reciproca la práctica que generan autoestima son también expresiones natural y consecuencia de la autoestima

En este pilar tengo que reconocer que soy el responsable de mis decisiones y mis acciones, soy responsable de realizar mis deseos, soy responsables de elegir mis compañías, soy responsable de cómo trato a los demás miembros de mi familia, de mi trabajo y de mis amistades, soy responsable de cómo trato mi propio cuerpo y sobre todo de mi felicidad.

Más que nada en este pilar no debo decir: yo sería feliz, yo estaría mejor, yo cumpliría mis metas, si tú cambiaras, si tú no fueras, así, si tú no me hicieras enojar

Un ejemplo: ser responsables de mis actos, nadie me obliga a nada yo soy el principal responsable de lo que hago y de las consecuencias que esta conlleva.

4. AUTOAFIRMACIÓN:

Es respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada con la realidad. Su opuesto es la entrega a la timidez consiente en confirmarme a mí mismo a un perpetuo segundo plano en el que todo lo que yo soy permanece oculto o frustrado para evitar el enfrentamiento con alguien cuyos valores son diferentes de los míos o para complacer, aplacar o manipular a alguien o simplemente para estar en buena relación con alguien.

La autoafirmación no significa beligerancia o agresividad inadecuada no significa abrirse paso para ser el primero o pisar a los demás no significa afirmar mis propios derechos siendo ciego o indiferente a los de todos los demás, significa simplemente la disposición a valerme por mí mismo a ser quien soy abiertamente a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas, equivale a una negativa a falsear mi persona para agradar.

En este pilar debo respetar mis deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos. Trátame a mí mismo con dignidad en mis relaciones con los demás. Ser auténtico y defender mis convicciones, valores y sentimientos. Es comunicarme asertivamente conmigo mismo y con los que nos rodean.

Por ejemplo: aceptar y respetar mis propias y particulares características

5. VIVIR CON PROPOSITO

Es utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido, la meta de estudiar, de crear una familia, de ganarnos la vida, de empezar un negocio nuevo, de introducir un producto nuevo al mercado, de resolver un problema científico, de construir una casa de vacaciones, de mantener una feliz relación romántica, son nuestras metas las que nos impulsan las que nos exige aplicar nuestras facultades y la que vigorizan nuestra vida

En este pilar debo asumir la responsabilidad de identificar mis metas y sueños y llevar a cabo mis acciones que me permitan alcanzar y mantenerme firmes hasta llegar a ellas si yo poseo buena autoestima yo tengo el control de mi vida y no el exterior que nos rodea, mis metas y propósitos son los que organizan y centran mis energías, y le dan significado y estructura a mi existencia cuando no tengo un propósito y una meta, estoy a merced de mis propios impulsos o de las acciones

incontrolables de los demás. Para vivir mi vida con propósitos conscientes tengo que hacerme responsable de mis propias metas, necesito un plan de acción, y éste necesita de mis objetivos claros, de mi disciplina, de mi orden, de mi constancia y de todo mi coraje para no desviarme del camino se podría decir mi proyecto de vida

Un ejemplo: mi meta de poder terminar mis estudios, formar mi familia y tener mis propias cosas

6. INTEGRIDAD PERSONAL:

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

En este pilar tengo mis principios de conducta a los que me mantengo fiel a mis acciones, soy congruente con lo que pienso, digo y actué, respeto mis compromisos y mantengo mis promesas.

Si yo cumplo todo lo anterior, se produce en mi interior un resultado más importante que la aprobación de los demás. Es la aprobación de mí mismo y siento que soy una persona en quien se puede confiar y me agrada la clase de persona que he hecho de mí mismo y digo que tengo autoestima

A veces las personas creen que la autoestima es la belleza física que es tan pasajera, o se apoyan en títulos académicos que en algunos acarrearán soberbia intelectual volviéndose prepotentes.

La sociedad necesita principios que no cambien y sean universales, en los que se basa una real alta autoestima como; la Honestidad, libertad, congruencia, bondad, fe, el bien común, creatividad, gratitud, solidaridad trabajo, comunicación, respeto y perseverancia entre otros.

Conclusión: descubrí que para tener una vida plena tengo que tener una autoestima elevada, ya que la autoestima va de la mano con los seis pilares, descubrí que debo asumir mis problemas y no estancarme en ellos, que hay una vida por delante y que para cada problema siempre hay solución, igual que debemos aceptarnos tal cual somos sin importar lo que puedan decir, debemos respetarnos a uno mismo, igual descubrí que debemos ser responsable de mis actos y enfrentar las consecuencias que estos produzcan y lo más importante que debemos vivir con un propósito o una meta tales como el estudiar, formar una familia ser un persona de bien etc.