

**Karla Cristell Pérez Hernández**

**Grado: 6to**

**Grupo: Q**

**Materia: Desarrollo humano**

**Maestro: Alberto de Jesús López.**





## **Los 6 pilares fundamentales de la autoestima:**

### **I.-Vivir conscientemente:**

Implica un respeto hacia los hechos de la realidad tanto del mundo exterior como interior y nuestros sentimientos son una guía infalible de la verdad, vivir responsable de la realidad.

Estoy de acuerdo con lo que menciono que no es necesario que nos guste lo que veamos, pero reconocemos de lo que existe, existe y de lo que no existe no existe; de que nuestros deseos, temores o negaciones no modifican los hechos como si deseo comprar algo nuevo, pero sé que ese dinero lo necesito para pagar algo urgente, mi deseo no lo transformara a la realidad ya que debemos de atender primero lo de urgencia por que contribuye a nuestro bienestar. En realidad en este pilar considero que estoy bien, ya que algo si me ha funcionado es que he aprendido de mis sentimientos que me han apuntado a hechos importantes en mi vida. El vivir conscientemente comprende muchos aspectos en los que me he sentido identificada es en salir al encuentro de hechos importantes en vez de huir, interesarme por reconocer donde estoy en relación a mis diversas metas y proyectos tanto a nivel profesional y personal en todo triunfo o fracaso, interesarme por mis acciones y corregir si no es el camino adecuado para mí, comprender siempre ante las dificultades que se presenten, siempre dispuesta a adquirir conocimientos nuevos y a examinar mis antiguas suposiciones ya que en el camino los errores no faltan pero aprender de ellos y enmendarlos y corregirlos me ayuda mucho en el crecimiento de mi persona.

Siempre intento comprender al mundo que me rodea ya que todos tenemos diferentes puntos de vista, hay que ser empáticos y conocer a las personas para poder entenderlas, siempre respetando las opiniones y esperar el mismo trato; también como mencione anteriormente en la definición vivir conscientemente no solo conocer la realidad exterior si no la interior de uno mismo ya que debemos darnos cuenta de nuestras necesidades, emociones, sentimientos, aspiraciones o motivos, también estoy consciente de los valores que me guían y que me fomentaron mis padres y los he practicado hasta la fecha que me han ayudado a crecer como persona y a ser muy diferente y que me distinguen.

Solamente yo soy responsable de mi vida y de mi felicidad y estar consciente de que yo soy la que toma mis decisiones y que nadie más lo hará por mí, he aprendido que debemos optar la inteligencia como ejercicio ya que es una satisfacción aprender para adquirir conocimientos y que dejemos de verlo como una obligación el aprender. Me distingo por interpretar cuando una persona está en algún sentido de humor ya que los gestos de cara son evidentes para todos y por qué yo también soy de muchos gestos. No me considero una persona compulsiva ya que siempre hay que pensar dos veces antes de actuar y calmarse ante un momento crítico por mas enojada que este, ya que las

consecuencias pueden afectar a mí misma o terceros, debemos interesarnos por lo que nos rodea ya que cualquier estresor nos puede afectar no solo de salud, si no cultura, social, político, social, etc.

## **2.- La práctica de aceptarse a sí mismo:**

La autoestima es algo que experimentamos, y la aceptación es algo que hacemos y de manera negativa, la aceptación de mí mismo es mi negativa a permanecer en una relación de confrontación conmigo mismo.

El aceptarme como soy es una forma del valor propio, del compromiso que estoy vivo y consciente, para amar a alguien más primero tenemos que amarnos a nosotros mismos, empezar por el respeto a mi persona, vendrá muchos problemas que puedan afectar a nuestra vida y darán bajones pero no debemos dejar que afecte de tal manera la autoestima. Debemos aceptar nuestros errores y reconocerlos ya que el aceptarnos como somos es aceptar el error aprender de él y mejorar las cosas. Lo peor que se puede hacer es negarse ante una realidad, por ejemplo si hice algo que lamente mucho y me reproche no negué la realidad pero si indagué de tal manera el porqué , si fue inadecuado o si fue necesario en el momento por eso es importante la retro inspección, si algo he aprendido es a comprender a otros ya que no podemos juzgar si no sabemos cuáles fueron sus motivos de conducta, no lo justificaremos pero tampoco juzgar, está bien intentar corregir a otras personas de forma de no dañar su autoestima pero también a nosotros mismos es una forma de aceptarnos. alguna vez la mayoría de las mujeres tienen complejos con sus cuerpos por los estereotipos sociales, o que de alguna manera no se sienten bonitas o disgustos con su cuerpo, me identifique con eso, ya que puede ser cara o cuerpo que hay partes que nos desagraden pero tenemos que aceptarla y con el tiempo amarla, aprendí a escuchar mis sentimientos aceptarlos, procesarlo y controlarlo, cabe recalcar que incluso hay personas que se burlan del aspecto de otras y eso perjudique a que la otra se le baje su autoestima y no se quiera, aprendí a aceptar las partes rechazadas por mí mismo, no hay nada mejor que aceptarnos como somos y si deseamos algún previo cambio que sea para bien, lo peor que podemos hacer es negar nuestros talentos porque nos asustan.

Es esencial para tener una alta autoestima y poder realizar los cambios que consideremos necesarios, quizá se puede pensar que es mejor no aceptar ciertas características de personalidad a la hora de querer cambiarlas pero no es así, la aceptación de esas características negativas nos ayudará a ser más conscientes de su existencia, sus causas, cómo influyen en nuestra vida, además, al aceptarlas

dejaremos de malgastar energía en negarlas o esconderlas, nos sentiremos menos presionados y ansiosos y podremos usar esa energía en realizar verdaderos cambios.

### **3er. La práctica de la responsabilidad de sí mismo:**

Se necesita experimentar una sensación de control sobre la vida, significa asumir la responsabilidad de mis actos y del logro de mis metas, es esencial para la autoestima y es el reflejo y manifestación de la autoestima.

Aquí si algo he aprendido y me han fomentado es a hacerme responsable de mis actos ya sean buenos o malos, ya que toda decisión tiene consecuencia y siempre que tome la decisión que sea para bien y que no afecte a 3ros, la responsabilidad de los actos siempre hay que asumírselos y no huir, tanto en el ámbito de escuela, profesional, familia, amigos, pareja, etc. Si yo tengo deseos soy yo quien debe descubrir como satisfacerlos, y asumir la responsabilidad del desarrollo, soy responsable de lo que hablo y escucho, de lo que comparto, y pues si en ocasiones se trata de echar la culpa a 3ras personas, pero en un equipo o pareja, hay responsabilidad de ambas partes, aunque no siempre somos responsables de todo lo que sucede, aprendí a ser responsable de mi autoestima, aprendí que no puedo esperar a que pase algo para elevar mi autoestima porque me condenaría a frustración total, somos responsables de las cosas que tenemos control pero no de las que no están a nuestro alcance, también aprendí que si existe algún conflicto o problema que ocasione o que me involucra, plantear soluciones o alternativas y no esperar a que los demás lo hagan o incluso no arreglarlo, es importante vivir conscientemente para aceptar la responsabilidad de nuestros actos, es importante el principio moral ya que nada justifica utilizar a otras personas para alcanzar nuestros fines, pero si se necesita alguna persona se le debe proporcionar intereses o cosas significativas que sean convincentes.

### **4to-La práctica de autoafirmación:**

Significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad. La autoafirmación no es pasar por encima de los demás o afirmar mis propios derechos ignorando la de los demás, si no valerme por mi misma, quien soy y ser respetuoso con todos.

Si algo he aprendido de aquí es vivir de manera autentica, hablar y actuar desde mis convicciones y sentimientos en mi forma de vida, hay que tener en cuenta que la autoafirmación sin conciencia no es autoafirmación, si algo aprendí de esto fue que la autoafirmación nos exige no solo oponernos a lo que rechazamos sino vivir de acuerdo a mis valores y expresarlos, proyectar mis opiniones cuenta como autoafirmación, y el practicar la autoafirmación de manera lógica, de igual manera comprendí

la importancia de que mis deseos y convicciones son importantes , lamentablemente hay personas que piensan tu opinión no es importante y solo las de las demás y te intimida, cuando en realidad te estás haciendo valer, tengo siempre presente que debemos luchar por lo que deseamos y no rendirnos porque nada es fácil, se necesita de mucho esfuerzo para lograr lo que queramos, atender nuestras necesidades y deseos más profundos, me llamo mucho la atención que en la lectura de este pilar una anécdota contada de como un padre de familia sacrifico sueños, viajes, aventuras por su familia y trabajo, porque no quería ser un mal padre y no quería ser egoísta con ellos, pero en realidad no era tan feliz y es lamentable ya que a mi pensar fue egoísta con el mismo. Como ya dije es importante enfrentar los retos que nos pone la vida y luchar por todo aquello que anhelamos pero siempre tener presente el respeto hacia nosotros, y es que la autoafirmación la practicamos en todos los ámbitos de nuestra vida, un claro ejemplo es cuando adquiero nuevos conocimientos.

Es lamentable que exista la idea errónea que nos tenemos que amoldar a algo, cuando podemos hacernos valer, no podemos olvidar que la autonomía es individual y es la que debemos preservar. Cuando no hay tal autoafirmación sientes que no tienes derecho a existir, te sientes cohibido, todo es negativo para ti, cuando piensas todas esas cosas que afectan tu dignidad, cuando hacemos heridas a nuestra identidad personal, no es el mundo que nos daña, sino nosotros mismos.

Una de las mejores cosas que aprendí y tengo presente para levantar la autoestima es la autoafirmación ya que no es fácil hacerlo pero debemos sacar ese coraje para lograrlo.

## **5.-La práctica de vivir con propósito:**

Es utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido. Desde estudiar, crear una familia, crear algún negocio, construir casa o tener una relación amorosa feliz, creo que la mayoría de nosotros buscamos algo así, más que nada una estabilidad en todos los sentidos. Debemos fijarnos metas productivas que no vallan en contra de nuestra vida, debemos tener propósitos que nos animen para poder realizarlos, debemos plantarlos en todos los ámbitos de nuestra vida, porque si yo en lo personal quiero sentirme plena, no solo me plantearé esto en mi vida laboral, si no en lo personal también, yo no solo quiero triunfar en la vida laboral sino también en alguna relación, siempre se debe tener en cuenta la comunicación y el proponer alternativas de solución para poder lograr nuestro propósito y no estancarnos, sino claramente se ira al fracaso todo. Se debe vivir con una autodisciplina de organizar nuestra conducta en el tiempo al servicio de nuestra tarea concreta, sin la autodisciplina no podremos lograr con eficacia lo que queremos conseguir, es una exigencia para nuestra vida, claramente no quiere decir que no tendremos tiempo

de ocio, de descansar o relajarnos, simplemente que estas actividades se eligen conscientemente sabiendo que participar en ellas es algo seguro y adecuado.

Algo en lo que si me caracterizo es que se lo que quiero, a donde quiero llegar, y que me planteo metas de vida a corto y largo plazo, y me hago interrogantes de que en realidad si quiero realizar todo eso en mi vida, y las acciones y el camino a tomar para lograrla, aunque no será fácil por los obstáculos que vengan, y siempre asumiendo mi responsabilidad ante todo, y claramente soy consciente que habiendo interferencias tendré que reformular mis propósitos ya que uno nunca sabe lo que pasara más adelante, claramente mis cálculos pueden resultar incorrectos o tal vez no he tomado en cuenta muchos hechos, por eso es importante innovar nuestras estrategias ya que no siempre funcionan para todo, vivir con propósito es vital para nuestra autoestima, el vivir con propósito es aplicable en todas las metas de nuestra vida ya que vivimos y obramos de acuerdo a nuestras intenciones. Los propósitos aquí me siento bien ya que a lo largo de unos años me los he planteado y he tenido en cuenta lo que implica eso pero este recordatorio me sirvió muchísimo.

## **6.-La práctica de integridad personal:**

La integridad como personas es de vital importancia porque es la completa valoración de nosotros mismos, la integridad consiste en la integración de ideales, y la práctica. La cuestión de integridad solo se plantea para personas con valores y normas, es decir la mayoría de nosotros contamos con eso, cuando quebramos nuestra integridad lastima a nuestra autoestima, y lo sé porque he visto personas cercanas quebrantarlas por algo que no merecen y pisotean su dignidad algo en lo que estoy en total en contra, la integridad no garantiza que hagamos la mejor elección solo nos exige ser auténticos para tomar una mejor elección, para una buena integridad debe haber congruencia entre lo que decimos y como nos comportamos y me considero una persona muy desconfiada ,

Ya que hay personas que soy bien incongruentes , igual entra lo de cuando traicionamos las normas, un ejemplo es si yo ando aconsejando a los demás sobre una alimentación sana pero si yo no la tengo ni la práctico, caería en una hipocresía total, es muy importante cuidar nuestro juicio, es importante hacer frente a sentimientos de culpa, si ya la regué, asumir las consecuencias y tratar de enmendarlos siempre y cuando estén en nuestras manos, ya que hay sentimientos de culpa que sentimos pero no está a nuestro alcance, por ejemplo cuando muere algún familiar, quisiéramos haber hecho algo para evitarlo pero son interrogantes y culpas que no tenemos pero de algún modo nos duele, tal vez si podemos lamentarnos pero no culparnos por algo que no tenemos esa responsabilidad, es muy importante el ámbito de vivir de manera consciente e integridad ya que nos hace reflexionar sobre los valores que nos han enseñado y si encajan en mi percepción, ya en esta

etapa adulta considero que debo de mantener mi integridad ante un mundo tan corrupto. La integridad aquí para mí es muy buena y la he mantenido para bien, me siento muy bien en este pilar bien cimentado.

### **Conclusión:**

En realidad estos 6 pilares me ha dejado un aprendizaje muy esperado, y sobre todo adquirir nuevos conocimientos ya que el vivir de manera consciente es a la vez causa y efecto del respeto hacia mí, así como la aceptación sobre lo que soy y aceptar la responsabilidad sobre todas las consecuencias de mis actos, que mientras más confié en mí, mi capacidad y mente y cuanto más respete mi integridad me llevara a una buena autoestima, no hay que confundir autoestima buena con la típica autoestima con un ego alto, debemos de equilibrarla, aunque a veces sea difícil por experiencia lo digo, a veces nos cuesta tanto aceptar el cómo somos, el compararnos o querer ser como otros, o incluso cuando hay personas que dicen cosas sobre tu aspecto, debemos de minimizar eso ya que somos únicos, nadie tiene derecho a hacernos de menos, y todos somos diferentes, al final solo es como una armadura, y lo único que importa es lo que único tiene dentro y lo que tiene para dar, comprendí que hay cosas más importantes que un físico, que lamentablemente la sociedad se fija mucho en eso, a lo cual es algo erróneo a mi parecer.

Aprendí mucho al leer el autoanálisis ya que me hizo reflexionar y volver a recordar lo que una vez vi, y lo que he practicado en mi vida, me pareció muy interesante como el autor iba contando partes de su vida personal y de otras personas a lo cual me hizo la comprensión mejor y mi reflexión fue más allá, el poder leer como otras personas de cierta manera su autoestima se vio afectada y como encajaba en cada pilar fue de gran ayuda y no solo como tarea sino como mi vida personal, así como hubieron puntos que ya practicaba en mi vida ya que gracias a los valores fomentados de mis padres, familia y personas externas, el reforzar la idea y darme cuenta que fueron lo mejor que me pudieron educar ya que la integridad como persona es lo mejor que podemos tener ya que nadie tiene derecho a violentarla que solo nosotros decidimos si dejamos que lo hagan, creo y afirmo que primero debemos amarnos a nosotros mismos para después amar a otras personas, si yo no me amo, no me valoro, como espero que los demás lo hagan, respetarme, aceptarme, y aprender a amarme y si quiero cambiar algo en mí que sea para bien y no afectando mi vida ni la de los demás, respetar las opiniones de los demás, ser empáticos, reforzar mi autoestima, que siempre habrá bajones que quieran afectarla pero solo si nosotros lo permitimos, todos somos únicos e irrepetibles que si no me gusta mi peso, empezar una alimentación saludable y actividad física, pensando siempre en los beneficios de salud o tal vez algo de estética, pero siempre pensando en lo mejor para uno y no por

lo que los demás piensen, hay que mencionar que la salud es lo primordial y que no solo es la ausencia de enfermedad sino el bienestar físico, psicológico y social ,

## Bibliografía

BRANDEN, N. (1994). *Los 6 pilares del autoestima* . Buenos aires Barcelona: PAIDOS .