



**Universidad Del Sureste**

**Alumna:** Viviann Lizbeth Jiménez Alonso

**Grado:** 6° grupo: Q

**Asignatura:** Desarrollo humano

**Profesor:** Alberto De Jesús López

**Autoanálisis de los 6 pilares del autoestima**

## Pilares de la autoestima



### **LA PRACTICA DE VIVIR**

**CONCIENTEMENTE:** es intentar ser consciente de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas – al máximo de nuestras capacidades, sean cuál sean éstas- y comportarnos de acuerdo con lo que vemos y conocemos. Estar en el estado adecuado a lo que estoy haciendo. Vivir siendo responsable de la realidad interna como la externa. Hacer lo que estoy haciendo mientras lo estoy haciendo. Distingue lo que percibe, interpreta y siente, afronta la realidad sin evadirla. Estar dispuesto a ver y corregir los errores .

- Yo en este pilar me siento consciente de las acciones que hago y se cuando me equivoco aunque a

veces evado la culpa o no busco alguna manera de solucionarlo. Tengo claro cuáles son mis metas y propósitos y estoy haciendo lo posible por lograrlos enfocándome en tener éxito sin perjudicar a nadie. Se lo bueno y lo malo y tengo claro las consecuencias de mis acciones. Tengo que dejar de interpretar tanto y más averiguar las cosas a como son realmente. Tengo que practicar más la toma de decisiones propia y ser segura y realmente consciente de las cosas que quiero sin dejarme influenciar por la opinión de los demás. Esto implica igual a reconocer que si me gusta algo o me hace feliz quedarme ahí y si me hace daño reconocer que tengo que alejarme. Ando por la vida con mis valores y creencias muy marcados y empleándolos en beneficio mío sin herir a los otros y en beneficio de los otros sin herirme a mi. Respeto las diferencias de los demás y las acepto. Aunque debo de aceptar un poquito más que no ha todos le gusta lo que yo pienso o siento y se que está bien refutar las ideas de otros y debatirlas pero sin herir a nadie y llegando a acuerdos. Tengo que poner menos excusas y decidir si o no a las cosas..

**LA PRÁCTICA DE LA ACEPTACIÓN DE SI MISMO:** es estar de mi lado, estar para mí mismo, es hacer realidad para nosotros mismos, sin negación o evasión, lo que pensamos, sentimos, deseamos, hemos hecho lo que hemos hecho y somos lo que somos aunque no nos guste. No es negarse a la realidad, si no ser compasivo e indagar el contexto en el que se llevó a cabo una acción. Ser mi amigo. Es la negativa a considerar cualquier parte de uno mismo como algo ajeno, algo distinto a mí sea bueno o malo. Aceptar los aspectos positivos.

- Yo en este pilar se aceptar las cosas buenas de mi, mis dones y cosas que se hacer bien y acepto los conocimientos que tengo, al igual que acepto que tengo muchas cosas que mejorar y aprender. Acepto que hay cosas que de plano no me salen. Aunque hay cosas que aún me cuesta aceptar como es mi salud y el echo de que esto problemas me hicieran haber adelantado mi vida en muchos aspectos pero, acepto que estoy feliz con la vida que tengo. Me cuesta aceptar un poco mi cuerpo ya que de niña tenía muchos complejos por mi peso pero poco a poco he aprendido a quererme y aceptar que hay cosas que me gustan y otras que no de él que puedo cambiar. Aunque me cuesta un poco aceptó que hay personas mejores que yo en muchos aspectos aunque eso me incomode y a veces me moleste. Acepto que no siempre tengo la razón y que que tengo que trabajar en aceptar mis errores personales y algunos exteriores y mis indecisiones y su resultado para poder avanzar.

**LA PRÁCTICA DE LA RESPONSABILIDAD DE SI MISMO:** es que yo soy responsable de mis deseos, elecciones y acciones, del nivel de conciencia que dedico a mi trabajo y a mis relaciones, soy responsable de mi conducta con otros, de la manera en que organizo mi tiempo, de mi felicidad personal, de como trato a mi cuerpo, de aceptar o elegir y usar los valores con los que vivo y que soy responsable de aumentar mi autoestima.

- En este pilar tengo que ser más responsable de mi y de mis acciones, decisiones y sus resultados y no echarle la culpa de algunos errores a los demás, debo ser más responsable en mi tiempo y de aumentar mi autoestima.

**LA PRACTICA DE LA AUTOAFIRMACIÓN:** es respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión. Es la disposición a valer me por mi mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Es vivir de forma autentica, hablar y actuar desde mis convicciones y sentimientos más íntimos.

- En este pilar me hace falta un poco más autoafirmarme y no callar mis pensamientos o dejar pasar cosas solo por la aceptación de los demás o el que dirán. Tengo que tener esa valentía y dejar el miedo a ser escuchada lo que realmente pienso o siento. Y tomar más seguido mis decisiones sin consultar a los demás y confiar en mí misma. Esto no quiere decir que yo me sienta inferior o menos que lo demás simplemente que me hace falta valorarme un poquitito más en mi pensar y sentir sin miedo, o ser más sincera y no evitar las cuestiones.

**LA PRACTICA DE VIVIR CON PROPÓSITO:** es asumir la responsabilidad de utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido y que nos impulsa, de manera consiente. Es vivir productivamente, una exigencia de nuestra capacidad para afrontar la vida. Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir nuestras metas. Prestar atención de nuestros actos para averiguar si conducen a dónde queremos llegar.

- En este pilar me siento bien porque tengo clara mis metas y la manera en ser productiva, que quiero ser enfermera y para eso estoy estudiando la Lic. en enfermería, tengo claro cuántos hijos quiero, que quiero una casa, un carro, tengo claro lo que quiero hacer, cuando hacerlo y con que personas y en general tengo claro como quiero pasar los próximos años de mi vida, aunque tengo algunas incertidumbres en como lograrlo pero espero que en el camino vaya averiguando como hacerlo. Además siento que aún tengo planes que hacer y metas que plantearme o que van surgiendo en el camino que realizar aunque tengo que ser realista a qué también se que no todas se van a cumplir. Y al tener un hijo tengo aún más claro quererle dar un buen futuro.

**LA PRÁCTICA DE LA INTEGRIDAD PERSONAL:** es 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 las prácticas, tenemos integridad. Necesitamos principios de conducta ( convicciones morales sobre lo apropiado y no apropiado) , juicio sobre las acciones correctas e incorrectas. Es ser una persona honesta, noble y digna de confianza, que mantiene sus promesas y hago las cosas que digo y evito las cosas que afirmo deplorar.

- En este pilar me siento bastante bien ya que creo que soy bastante honesta y congruente con las cosas que digo y hago, aunque a veces si pienso una cosa y digo otra muy diferente tal vez por no causar problema o por evitarme la molestia del desacuerdo con alguna persona, pero nunca cambio la versión guardándome mis opiniones.

Y la verdad me considero una persona con valores bien fundamentados y enseñados por mi familia y aplicados con el ejemplo.

Además que no me gusta ser doble moral o doble cara ya que no me gustaría que me lo hicieran a mi. No me gusta que me mientan o que me digan algo y que no lo hagan, por consiguiente yo tampoco lo hago. Y tengo el pensamiento de que una persona deshonesto y no integra no llega lejos ya que pronto se descubrirá su mentira y no le irá bien. Y dicen por ahí que lo que siembras cosechas, y yo quiero estar rodeada de personas integra, confiables y que no me defrauden.

**Puedo concluir en que me he dado cuenta que la autoestima no es lo que pensaba y estaba confundiéndola con la aceptación de si mismo y realmente conlleva mucho más, es decidir ser una persona plena completamente, con metas, decidida, aceptando sus errores y virtudes y aceptándose toda en general, asíndose notar con sus opiniones, desacuerdos, sintiéndose valiosa, segura de si misma, con valores**

y conducta correcta, siendo responsable de sus actos y todo lo que de ella provenga y conlleve, ser consiente de que la vida es el hoy, lo que pasa en el momento, es hacerle frente a las situaciones, siendo valiente y llevar una vida que nos lleve al éxito propio.

He podido descubrir con esta autoexploración de mi autoestima que realmente no tengo el nivel de autoestima que pensaba tener, realmente al conocer los pilares en la que se basa, he visto que me hace falta trabajar en muchos aspectos de los que no era consiente hasta el día de hoy, además pude reconocer algunos puntos fuertes y debilidades que me ayudarán a tener una autoestima correcta y bien que permitirán que yo viva de una manera más plena o lo más plena posible respecto a mi persona. Siento que tengo la capacidad de dar mucho más y que lo lograre con esfuerzo.

Realmente la autoestima es desvalorada o ignorada cuando realmente es fundamental para llevar una vida correcta, feliz, que nos ayuda a llegar al éxito de muchas maneras y disfrutar la vida al máximo sintiéndonos satisfechos con todo nuestro ser, en todo aspecto.