

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UNIVERSIDAD UDS

---

**Licenciatura en Enfermería**

**Trabajo**

Autoanálisis

**Presenta:**

Alejandra López Aquino

**Catedrático:**

Alberto de Jesús López Muñoz

Fecha: 13 de junio 2020



## VIVIR CONSCIENTEMENTE

Habla sobre como debemos disfrutar cada momento de la vida sin dejarnos llevar tanto por las emociones o situaciones momentáneas, ser determinantes en los que queremos.

En este pilar siento que no estoy completa ya que a mi si me llegan a afectar algunas situaciones por un largo tiempo, mucho mas de lo que quisiera y sé que eso repercute en como enfrento las situaciones, aunque intento mantenerme en estado “neutro” al momento de la toma de decisiones, al momento se estoy consciente de la persona que soy los valores que se me han sido inculcados, las metas que tengo son de corto y mediano plazo porque aun no tengo muy claro el futuro lejano.

Mi familia es una parte no tan fundamental en mi porque siempre nos enseñaron a no depender de nadie, ser autosuficientes o al menos eso es lo que mi mama quiere, ya que en casa existía este contraste de personalidades: mi papá super consentidor conmigo y mi mamá la exigente. Cosa que no veía mal, admito que de pequeña si me causaba conflicto porque por un lado era premiada por todo y por el otro no importaba que tan bien se hicieran las cosas tenia que luchar por más, ya que es lo que se tenía que hacer, no es para decir que mi mamá era la mas mala porque si nos felicitaba y todo, pero muy esporádicamente, mis padres siempre se mostraron felices, sin faltas de respeto, con etapas como todas las parejas pero todo dentro de lo normal eso sí, mi papá siempre decía que las mujeres éramos mucho más fuertes que los hombres en todos los aspectos.

Se ha de imaginar como me sentí cuando mi papá falleció y quedarme solo con el lado exigente a los 10 años, casi a la entrada de la que fue una de mis peores etapas.

## ACEPTARSE ASIMISMO

Lo defino como el amarse completamente, incluyendo las habilidades, fortalezas y debilidades.

Este pilar tampoco está completo ya que lo que doy a mostrar es distinto a lo que sucede internamente, ya que ante las personas me muestro segura sin debilidades cosa que obvio tengo y todos tenemos, pero no me gusta demostrar las, pero al menos soy capaz de decir no cuando no se hacer algo y mucho mas en esta carrera ya que un mal procedimiento puede repercutir en la vida de alguien.

Mis habilidades son lo suficiente pero podrían ser más y mejores tendría que trabajar en ellas, algo que definitivamente no puedo aceptar en mi es mi carácter ya que soy una persona muy explosiva puede que no lo demuestre gritando o golpeando, cosas así pero todo lo que no me gusta es mas que notorio y lo puedo dar a mostrar en la forma en como trato a las personas, puedo ser indiferente con ellas cuando quizás el problema para ellos no fue algo tan grande, se que debo trabajar muchísimo en eso.

El entorno de los demás si me preocupa, creo que mucho más que el mío, quizás porque se que al final suceda lo que suceda siempre me voy a recuperar. La vida esta llena de etapas y tengo el propósito de salir victoriosa de cada una de ellas.

## AUTORRESPONSABILIDAD

Es darse cuenta que somos el personaje principal, sueño de nuestros pensamientos, sentimientos y decisiones.

El único problema que tendría con este pilar es por el primer punto, donde me llegan afectar mas de la cuenta algunas situaciones, pero en general se manejar las situaciones y aun enojada o triste hago todo lo que tengo que hacer sin quejarme o cosas por el estilo.

No dejo que en mis pensamientos influya alguien más, para eso tengo mi propio criterio, quizás en la adolescencia si me deje influencias un poco, pero de los errores se aprende y hay que saber levantarse cuando se cae y afrontar las consecuencias de nuestros actos.

A mis 23 años aun estoy arrastrando con problemas que yo sola me cause a los 15 años, puede que ya no tengan repercusión físicamente, pero si mentalmente.

## AUTOAFIRMACION

Es cuando somos capaces de defender nuestros ideales sin caer en la arrogancia y respetando las opiniones contrarias.

En este punto tengo cierto grado de respeto a las opiniones con las opiniones contrarias y claro que defiendi mis ideas a menos que se me demuestre lo contrario, pero me cuesta aceptar que puede que me equivoque.

## VIVIR CON PROPOSITO

Lo puedo definir como saber identificar metas a corto y largo plazo dando una buena priorización de estas.

En este punto no estoy nada contenta como lo dije antes tengo claras mis metas a corto plazo, pero no pienso en mi futuro "lejano".

Aquí realmente no tengo mucho que comentar, mejor dicho, nada.

## INTEGRIDAD PERSONAL

Lo puedo definir con la congruencia que existe con el actuar y pensar.

Puedo poner un ejemplo con mi familia paterna que es muy religiosa y quieren que yo sea igual que ellos, pero si yo se que mi camino no es ese, porque voy a hablar bien solo para darles gusto, aquí se que soy congruente con lo que pienso, eso si respeto sus opiniones y no me porto grosera por no compartir las mismas ideas.

## CONCLUSION

Realmente no es como que descubrí algo nuevo con este trabajo, se que tengo que trabajar mucho en ciertos aspectos, pero no es algo que me cause mucho conflicto.

Claro que espero lograr llenar todos mis pilares, pero si no llega a suceder no me molestaría seguir como lo que soy hasta el día de hoy.