



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
UNIVERSIDAD UDS**

PLANTEL VILLAHERMOSA, TABASCO

Licenciatura en Enfermería

Nombre de la materia: desarrollo humano

Tema: pilares de la autoestima

Presenta:

Blanca Flor Díaz Vázquez

Asesora: Alberto De Jesús López

Grado: 6to cuatrimestre y grupo: A

Villahermosa, tabasco

fecha: 13/06/20



Autoconciencia: sé que no soy la mejor de las hijas, pero trata de serlo ayudando en todo lo que pueda, poniendo también mi granito de arena porque sé que es mi familia y ellos también me han apoyado.

- Estar consciente de que vivir de una forma digna agradeciéndole a mis papas
- Reconocer mis errores y mejorarlos
- Que es mi vida y tengo que valorar lo que soy
- Consiente en que yo también tengo error y no queda más que asumirlas.
- Conciencia en que no tengo el amor de mi padre como yo lo desearía y no dejarme vencer por eso.
- Consiente de mis reacciones y mis faltas

Autoceptacion: yo en sí acepto mi forma de ser, pero pienso que las personas no me soportan porque tengo un carácter muy fuerte, pero sé que soy buena persona, y seguir mejorando cada día más en eso, y eso es algo indispensable para la carrera que decidí estudiar, tener paciencia y siempre una buena actitud hacia los pacientes, no me importaría que mi jefa de piso este reganando porque una sonrisa también le ayudara mucho a mi paciente.

- Que soy una persona buena que no le hago mal a nadie
- Seguir estudiando
- Una persona difícil de convencer si no me aseguran lo que me dicen
- Soy de carácter fuerte
- Pero la vez también muy mimada
- No perdono una traición por mínima que sea

Autorresponsabilidad: sé que dependo de mis papás, pero mis gastos yo trato de buscarlas porque no me gusta pedirles dinero, porque pienso que tal vez no tengan yo trato de ver cómo puedo conseguir mis gastos sin la ayuda de nadie. Mi felicidad sé que para estar feliz también los necesito a ellos, pero también necesito a una persona más que no aceptan en la familia sé que ninguna persona es indispensable para que puedo vivir, pero siento que no poder vivir feliz si me separo de mía papás o de la otra persona.

- Soy responsable de mi vida, de mi felicidad
- Soy responsable de mi carrera mis deberes
- Soy responsable en valorarme y creencias

Autoafirmación: es si a mí no me gusta la hipocresía, lo que tengo que decir lo digo y pienso igual antes de hablar ,tampoco puedo hablar lastimando a otras personas por lo que diga ,pero sé que igual me limitan decir lo que pienso y estoy acostumbrada a estar callado por esa razón, cuando verdaderamente siento la necesidad de expresarme lo hago, me imagino que soy así porque de chiquita me decían guarda silencio, expresaba mis sentimientos y empezaba la regañisa con algo que no le gustaba a mi mamá ,y ahora suelo guardar mis sentimientos pero cuando los saco ,es porque va toda las verdades. Lo que si no me gusta son las discusiones o las peleas siento que eso me trauma hasta provocarme una crisis y posa razón evito todo eso. Ser una misma, mostrarte tal y como eres sin importar lo que piense los demás hacen sentir a una más tranquila, nunca me he creído más que los demás porque no lo soy.

- Soy sincera
- Si hago una promesa la cumplo, soy de palabra
- Soy una persona seria,
- Soy de las personas que piensa hay tiempo para todo
- No me gustan las personas que odian a otras simplemente porque si.

Vivir con propósito: sé que alguna vez lo perdí por que como lo dije anteriormente como que ponemos a otras personas como un propósito para vivir y como la vida no es eterna ,pierdes a la persona que es tu razón para vivir y sientes perder la vida, porque un día lo vez a la otra te dicen que está muerto, entonces después de eso yo perdí las ganas de vivir realmente iba a perder la vida y cuando estas en proceso de... como que dices que pasa no quiero morir quiero seguir viviendo hacer mi vida, después de eso empiezas a valorarla pensar la vida solo es una y yo tengo que vivirla y no quitarme la y es cuando dices tengo más propósitos tengo que mamarme y así es empecé una carrera, aunque otras personas no me valoren así yo soy responsable de mi vida.

- Mi propósito es seguir estudiando y ser una gran enfermera
- Formando una familia
- Demostrarme a mí misma que tengo razones para seguir viviendo
- Que hay razones más importantes de mi misma que debo tomar en cuenta

Integridad personal: si hablamos de confianza, valores y creencias. Mis creencias que siempre me han inculcado y los he tomado en cuenta es no faltarle al respeto una persona mayor que yo pero tampoco voy a dejar que me diga de cosas o que me agrede yo en tengo que decirle de una manera bien para que no se sienta ofendida y en pláticas de mis papás pues obviamente no meternos y en la confianza eso es algo especial me no a todos se las tenemos para mí eso es lo más sagrado ,los valores son el respeto bueno yo lo veo más como los diez mandamientos mi pues tengo que respetarlo aunque si es algo difícil.

- Soy una persona que cree en dios, coordinadora de niños
- Respeto a las personas mayores
- Respetar a mis padres
- Tratar a las personas así como me gustaría que me tratan

Conclusión: para concluir es algo difícil poder identificar tus habilidades o destrezas, pero por lo que veo según yo los pilares no son tan malos conforme estoy valorando mi vida y lo que he descubierto es que tengo muy poca paciencia en todo y mi problema está en el nivel emocional por el comportamiento de mis padres conmigo. Tengo problemas en controlar mis sentimientos.