

UNIVERSIDAD DEL SURESTE CAMPUS TABASCO

LIC. En Enfermería

Alumno:

Ángel Gabriel Arcos Álvaro

Materia:

Desarrollo Humano

Docente:

Alberto de Jesús López

Actividad

“Autoevaluación mediante 6 pilares”

INTRODUCCIÓN

Es este presente trabajo se describe mi auto evaluación, pero para realizarlo me guiaré del Psicoterapeuta Nathaniel Branden y “Los seis pilares de la autoestima” en la cual sugiere que son fundamentales para fomentar nuestra autoestima y obtener así un desarrollo interior más pleno.

A continuación, se expondrán los 6 pilares, sus definiciones y como consiguiente mi autoevaluación.

PILARES DE NATHANIEL BRANDEN

1. VIVIR CONSCIENTEMENTE:

Es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos —Donde esté mi cuerpo, esté mi mente. Ser consciente del mundo interno como el externo 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.

2. AUTOACEPTARSE:

No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos. Cuando hay autoaceptación, no hay enfrentamientos con nosotros mismos, no me convierto en mi propio enemigo.

3. SER AUTORRESPONSABLE.

Hay que reconocer que somos los autores de:

- Nuestras decisiones y nuestras acciones.
- La realización de nuestros deseos.
- La elección de nuestras compañías.
- De cómo tratamos a los demás en la familia, el trabajo, amistadas.
- Cómo tratamos nuestro cuerpo.
- Nuestra felicidad.

4. TENER AUTOAFIRMACION:

Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos. Tratarnos a nosotros mismo con dignidad en nuestras relaciones con los demás. Ser auténticos y defender nuestras convicciones, valores y sentimientos. Es comunicarnos asertivamente con nosotros mismos y con los que nos rodean.

5. VIVIR CON DETERMINACION O PROPOSITO EN LA VIDA.

Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas. Al poseer buena autoestima nosotros tenemos el control de nuestra vida y no el exterior que nos rodea.

6. VIVIR CON INTEGRIDAD:

- Tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones.
- Ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos.
- Respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas. Cuando respondo a 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.



1. Vivir conscientemente.

Actualmente estoy consciente de mi realidad, de mi presente, pero al igual que muchos se evaden mediante estímulos externos como por ejemplo el celular. En la carrera que llevo da mucho de que demostrar, para mí es algo complicado, pero nunca imposible cosa que me he propuesto, pero no logro ejercerla a como se debe de ser, cosa que si cometo por actuación de seguir así me llevara a complicaciones futuras, errores que seguiré cometiendo.

2. Auto aceptarse.

Me acepto físicamente, yo sé que todos somos distintos, pero en algunas veces uno es juzgado por como es y eso hace que uno recaiga en un estado de rechazo, lo que hace pensar que en actividades nuevas siempre serás juzgado de que por tu condición nunca podrás hacer nada.

Acepto mis actos, errores y pensamientos, pero hay situaciones en la que uno recuerda alguna mala acción del pasado lo que ataca al presente y evita el progreso de un buen futuro

3. Ser Auto responsable.

Mi madre y mi padre siempre me han apoyado en todo, no lo niego, les agradezco todo eso, y espero un día poder devolverles todo lo que me dan y hacen por mí. No estoy contento con algunas actuaciones de mí pasado, pero mi propósito es mejorar un poco mi presente. Existen dichos que tienden a acertar en la vida, una de ellas es en no confiar tanto en las personas, no importa quien sea ya que no conocemos sus verdaderas intenciones y para mí eso es verdad, ya que yo mismo lo he visto.

Mi papá y mamá soy muy trabajadores y casi nunca me dijeron sobre el gran valor de cualquier trabajo, pero siempre me dijeron que ante cualquier situación siempre debo de ser puntual, respetuoso y disciplinado. También ser cumplidor ante mis labores.

4. Tener auto afirmación.

Yo soy una persona amigable, que al igual que todos busqué donde encajar, yo nunca me sentí que encajara en algún lugar o género, tengo a mi familia a la que quiero mucho y tengo pocos amigos con lo que un día compartí divertidos momentos.

El deseo que quisiera tener es el volver a tiempos anteriores, ya sea para cambiar mis errores, tomar mejores decisiones e incluso volver a vivir un determinado momento, pero no se puede, queramos o no los recuerdos seguirán siendo parte de nosotros; buenos o malos dependerá de nosotros el querer avanzar o quedarnos.

5. Vivir con determinación o propósito en la vida.

Todos dicen nacer con un propósito en la vida y muchos mueren sin saberla. Yo no conozco mi principal propósito, pero de lo que si estoy seguro es que actualmente estoy ejerciendo una carrera que se enfoca a la recuperación de la salud. Meta con un cumplimiento satisfactorio no solo para mí si no para mi familia.

6. Vivir con integridad.

Nadie es perfecto, pero la conducta que se nos eh inculcada desde pequeño siempre que sea buena debe de ser ejercida y si es mala, cambiarla. No me siento ni contento ni triste con mi personalidad, pero siento que ahora pienso mejor las cosas e intento actuar de mejor manera. Y también agradecer a mi papá y mamá ya que ellos me han buenas oportunidades y es indispensable aprovecharlas.

CONCLUSIÓN

Después de este auto análisis he comprendido en que necesito esforzarme mucho mas de lo pensado para poder alcanzar mis metas y ejercerlas de manera adecuada, ya que muchos no cuentan con las mismas oportunidades que yo he tenido.

Aun es tiempo para cambiar, antes de seguir cometiendo los mismos errores, seguirse lamentando y repitiendo lo mismo. Es ahora o nunca, no para demostrarles a los demás lo que soy si no demostrarme a mi mismo lo que tuve y lo que logré con ello.

Mi sueño a parte de ser un enfermero es ser un emprendedor y desarrollar empleos para las personas y que ellos puedan brindarles a sus hijos las oportunidades que yo tengo.

Un dicho mío seria: deja de lamentarte y pensar en ti mismo y tus errores, mejor piensa en lo que tu podrías hacer para cambiar la vida de otros.