

**Licenciatura en Enfermería.**

**MATERIA:**

DESARROLLO HUMANO.

**TEMA:**

LOS PILARES DE LA AUTOESTIMA.

**ALUMNA:**

KENIA GUADALUPE MONTEJO MENDEZ.

**DOCENTE:**

LIC. ALBERTO DE JESÚS LÓPEZ MUÑOZ.

## LOS PILARES DE LA AUTOESTIMA.



**Kenia Guadalupe Montejo Méndez.**

### **VIVIR CONSCIENTEMENTE:**

Es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos (Donde está mi cuerpo, esta 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.

Yo tomo mis propias decisiones y estoy consiente de las ventajas y desventajas de la misma. Un ejemplo que puedo dar sobre este pilar es: cuando decidí estudiar la licenciatura en la modalidad de semiescolarizado, yo sabia que por mi trabajo y ahora por la escuela tenia que sacrificar a mi familia, es decir, que no iba a convivir mucho con ellos. Pero también sabia que mi familia estaría orgullosa de mí, sabiendo que yo estoy estudiando algo que me gusta y que quiero superarme más para lograr mis metas.

### **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.

Yo soy una persona muy inteligente, de hecho, todos lo somos, solo que no lo desarrollamos, o bien no lo sabemos aprovechar. Yo soy una persona muy responsable y comprometida en todos los aspectos, también soy un ser muy tierno, pero, así como soy amable puedo llegar a ser muy impaciente, pero sobre todo expresar lo que siento en todo momento, cuando algo no me gusta y no me parece lo digo en el momento no me gusta esperar. Y acepto mi personalidad, aunque, por otro lado, hay ocasiones que el miedo se apodera de mi y eso no me gusta, pero estoy trabajando en vencer los miedos que tengo.

### **AUTORESPONSABLE:**

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.

La responsabilidad para mi es muy importante, parte fundamental para todo, en general. Pero es aun mas importante cuando la responsabilidad nace por si sola y no por cumplirlo como parte de una regla. En lo personal a mi me nace ser responsable en primer lugar conmigo misma, porque si soy autoesponsable con todo lo que se trata de mí, me he más fácil aplicarlo con todo mi entorno. Un

ejemplo de este pilar relacionado a mi es: cada 6 meses yo y mi familia llegamos al medico para un chequeo básico, cabe mencionar que mis padres padecen de enfermedades crónico degenerativas y aunque este ocupada siempre hago un espacio para acompañarlos en su control médico y lo hago porque me preocupa mi familia y es lo más preciado que tengo.

### **TENER AUTOAFIRMACIÓN:**

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.

Mi personalidad es un poco complicada, pero, así como tengo reacciones que no les gusta a las personas que me rodean, también estoy segura de que mi parte noble y amable los hace cambiar de opinión, soy como todas las personas, demostramos nuestras emociones de acuerdo al momento o circunstancia en el que nos encontramos. Podre ser muy impulsiva ante cosas que realmente me molestan, pero mis valores nunca las olvido, una de ellas es el respeto por todos los demás. Yo me quiero como soy, expreso mis sentimientos y las respeto porque es parte de mi y eso me hace sentir que estoy viva y que tengo que salir adelante, cumplir mis metas y propósitos.

### **VIVIR CON DETERMINACIÓN O PROPÓSITO 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.

Nuestras metas y propósitos son los que organizan y centran nuestras energías, y le dan significado y estructura a nuestra existencia: cuando no tengo propósitos y meta, estoy a merced de mis propios impulsos o de las acciones incontrolables de los demás. Para vivir mi vida con propósitos conscientes tengo que hacerme responsable de mis propias metas, es decir, necesito un plan de acción, y éste necesita de objetivos claros, disciplina, orden, constancia y coraje, para no desviarme del camino. Lo llamados también proyecto de vida.

Yo aspiro muchas cosas, para ello me he propuesto mis propios propósitos y metas que yo quiero alcanzar. Cuando empecé tuve muchos tropiezos, altas y bajas, y aun así seguí adelante, no me

importó lo que hubiera dicho o dijo la gente de mí, porque yo tenía claro la primera meta que debía de lograr, gracias a esos esfuerzos y a Dios hoy tengo un trabajo y estudio una carrera que me falta muy poquito para terminarla. Me faltan muchas metas por cumplir y se que las voy alcanzar, con mis esfuerzos y con el apoyo de mi familia, ellos me inspiran a no dejarme caer y a seguir adelante, independientemente de que yo se lo quiero hacer y quiero lograr.

**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.

Siento que soy una persona en la que pueden confiar y en donde pueden encontrar una amiga que los entienda o que los escuche. Soy muy directa en lo que digo y pienso, por eso no me gusta mentirle a las personas, diciéndoles cosas falsas cuando realmente se que no pasaran pero, respeto los sentimientos de las demás personas.