

**Licenciatura en Enfermería.**

**MATERIA:**

DESARROLLO HUMANO

**TEMA:**

LOS PILARES DE LA AUTOESTIMA

AUTOANALISIS

**ALUMNA:**

YIRIANI MADAI RUIZ ESTRADA

**VILLA HERMOSA, TABASCO. FECHA: 13 DE JUNIO DEL 2020.**

## SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA



**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.

**Mi autoanálisis:** de alguna forma he vivido en algún momento de manera inconsciente ya sea temporal o de manera continúa, me cuesta tomar decisiones en la mayor parte del tiempo pero me esfuerzo mucho para ser diferente, ya que soy una persona algo tímida.

Escucho a las personas sin juzgarlas, al igual soy muy agradecida con lo que tengo y doy sin recibir nada a cambio.

**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. Hay que comprender nuestro potencial. Hay que aceptar no solamente los errores, sino también aceptar todas nuestras potencialidades, y el hacerlo implicará mayores responsabilidades. Cuando rechazamos y sacrificamos partes de nosotros mismos, sean cuales fueran las razones, el resultado es que empobrecemos nuestro sentido del yo

**Mi autoanálisis:** en algún momento de mi vida me han pasado cosas la cual es un poco difícil superar los sentimientos indeseables.

Siempre acepto mis errores y soy una persona problemática lo cual me ha ayudado mucho en algún momento. Cuando siento algún sentimiento por alguien o por algo siempre soy de las personas que lo digo pero siempre con respeto.

**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.

**Mi autoanálisis:** en algunas cosas yo no tomo mis propias decisiones ya que a veces me da miedo equivocarme, la única que me ha ayudado en eso es mi madre la cual tengo mucha confianza en ella, ya que ella me apoya mucho y me ayuda ser mejor persona, al igual siempre trato con respeto a las personas por que así me gusta que me traten a mí.

Me visto como a mí me guste sin importar lo que opinen los demás, trato de ser única, tengo pocas amistades pero creo que las que tengo son sinceras y trato de juntarme con personas que tienen metas en la vida lo cual eso me ha ayudado mucho también.

Ser responsable me permite crear valores al igual me ayuda mucho a dirigir las riendas de mi vida.

**TENER AUTOAFIRMACION:** Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos. Tratarlos 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 autoanálisis:** pues yo siento que lo único que me afecta es que soy un poco tímida al momento de hablar en público pero trato de esforzarme en cambiar porque siento que eso me va a ayudar mucho, pero siempre trato de expresar lo que siento y pienso cuando algo está bien o mal, y soy una persona respetuosa.

Las palabras positivas siempre nos ayudan a ser mejor cada día. También es importante darnos palabras de aliento ya que nos ayuda a cambiar, y pensar más con claridad, al igual

mantenernos enfocados en lo que realmente nos importa. Aprender hablar de forma positiva es reprogramar nuestra mente y eliminar todo lo negativo.

**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.

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.

**Mi autoanálisis:** soy una persona un poco tímida pero trato de esforzarme mucho en los propósitos y lograr todas mis metas, una de mis metas es terminar mis estudios y me esfuerzo mucho para ser mejor y echarle muchas ganas cumplir con mis tareas que me asigna cada maestro al igual estudiar mucho para tener más conocimiento.

Alcanzar nuestras metas sentimos una sensación de logro lo cual nos da confianza y nos ayuda a creer en nosotros mismos para ser mejor cada día.

**VIVIR CON INTEGRIDAD ES:** 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.

**Mi autoanálisis:** me siento una persona con un poco de integridad porque también no soy una persona perfecta pero algo si es que soy una persona honrada y con valores, soy una persona en la cual pueden confiar y escucharte sin juzgarte.

Cuando las personas necesitan de mi trato de apoyarlos con lo que esté a mi alcance, se decir no y si cuando algo está bien o mal, no me afecta lo que digan los demás en cuestiones que hablen mal de mí ya que no soy una persona de problemas

## **CONCLUSIÓN**

Para concluir debemos saber que es muy importante vivir conscientemente la vida sin rencores y aceptándose tal y como somos, llevarnos bien con los demás, ayudar a las personas sin recibir nada a cambio.

Establecer metas en la vida es una forma lo cual es muy importante para convertir nuestros sueños realidad, alcanzar nuestras metas sentimos sensación de logro lo cual nos da confianza y nos ayuda a creer en nosotros mismos.

Darnos palabras de aliento nos ayuda a cambiar, y pensar con claridad, al igual mantenernos enfocados en lo que realmente nos importa. Aprender hablar de forma positiva es reprogramar nuestra mente y eliminar todo lo negativo.

Debemos ser responsable nos permite ganarnos la confianza de los demás por eso es muy importante