



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**ESTUDIANTE**

**L.E. SITANIA SOFÍA HERNÁNDEZ MORENO**

**DOCENTE**

**LIC. ALBERTO DE JESÚS LÓPEZ MUÑOZ**

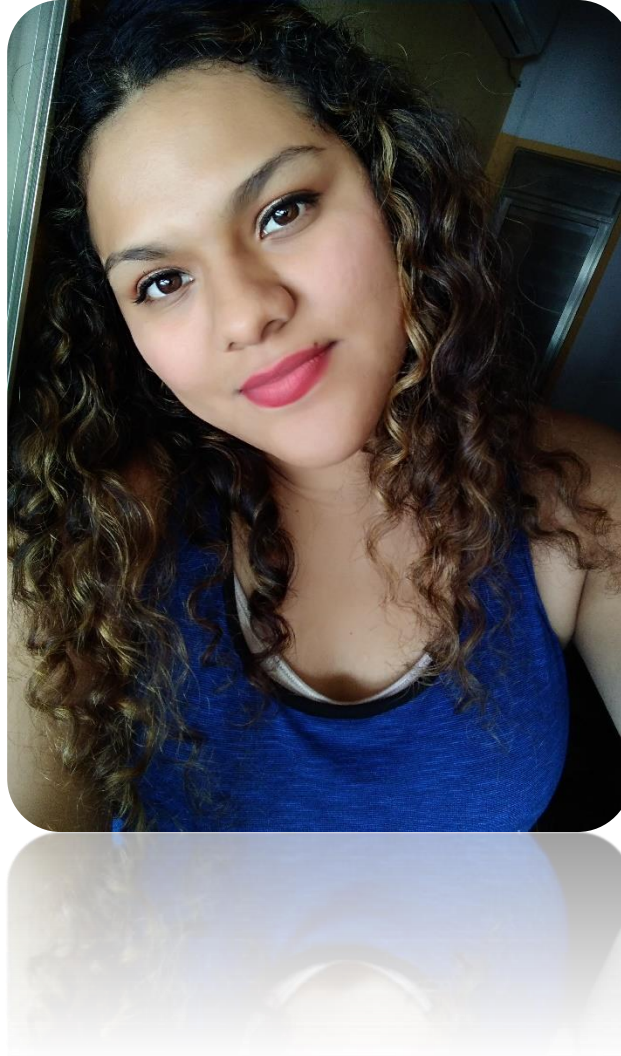
**CARRERA**

**ENFERMERÍA GENERAL**

**TEMA**

**LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA**

**VILLAHERMOSA TABASCO, 12/06/2020**



## LA PRÁCTICA DE VIVIR CONSCIENTEMENTE

Recuerdo cuando tenía 14 años de edad, en ese entonces estaba en segundo grado de secundaria, conocí supuestamente a mi mejor amigo, hasta entonces normal para mí, y creo que para todos también. Tiempo después me fui dando cuenta de que me empezaba a llamar la atención, no como amigo si no como algo más, empezaba a escuchar rumores de que el sentimiento de él hacía a mí era mutuo, nosotros éramos como algo inseparable, salíamos a desayunar juntos, realizábamos todas las tareas juntos y muchas actividades juntos. Tiempo después pasamos al tercer grado de secundaria, y fue ahí en donde él se me declaró y me hizo la pregunta de que si quería ser su novia, y yo de si, bueno no estaba muy segura ya que mis padres me tenían prohibido tener novio a esa edad, yo no sabía cómo decirle a mis padres de que un compañero de clases me había pedido ser su novia, entonces decidí callar. Llevábamos nueve meses de ser novios, cuando él me dijo que quería hablar seriamente conmigo, y yo le conteste que sí, que saliendo de la escuela podríamos ir al parque de nuestra colonia ya que quedaba cerca de la escuela, fue entonces el peor día de mi vida en ese entonces, ya que el empezó a cuestionarme sobre las preferencias hacia personas del mismo sexo, yo muy confundida no supe que responderle, fue ahí en donde me dijo que él se sentía confundido respecto hacia ese tema, me dijo que a él le gustaban mucho las mujeres pero igual los hombres,

entonces me pregunto que si yo lo aceptaba así, y creo que lo peor que pude haber hecho fue aceptar, yo estaba conscientemente de que algún día tendría que terminar con esa relación ya que no me esperaban tiempos buenos, tiempo después prefirió a personas de su mismo sexo, fue algo muy feo ya que seguíamos teniendo contacto como amigos nuevamente, lo que puedo decir es que alguna vez me arrepentí de lo que paso en ese entonces, pero también estoy consciente de que si yo desde un principio no hubiera aceptado seguir con esa relación y contarles a mis padres sobre todo lo que estaba pasando, no hubiera pasado por tal desagrado.

## LA PRÁCTICA DE LA ACEPTACIÓN DE SI MISMO

Aceptarse a sí mismo es estar de mi lado, es estar para mí mismo, es una especie de egoísmo natural y es la disposición a experimentar plenamente mis pensamientos, sentimientos, emociones mis acciones, mis sueños, no como algo lejano, o algo distinto a mí, sino como parte de mí esencia, ya que permito que se expresen y no los reprimo. Cuando cumplí 16 años me invitaron a participar a un concurso de belleza, yo era una chica que no acepte por miedo a lo que las personas opinaran, me sentía inferior a las demás vacantes ya que yo las veía muy bonitas, y aparte eran más grandes que yo, al parecer tenía un autoestima muy abajo, no aceptaba mi cuerpo, mi físico en general, mis padres y algunos de mis amigos me apoyaban diciéndome que participara que yo estaba muy bonita, que probablemente iba a ser una de las ganadoras, pero al final no acepte por la inseguridad que yo tenía hacia mí misma. Ahora sé que mi autoestima está en un rango en donde me acepto tal y como soy, tanto físico como mentalmente, ahora tengo la esperanza de que algún día participe no solo en un reinado de belleza, si no en algo más como salir en televisión, y no es porque tenga una figura bonita, una cara bonita, o cabello bonito, sino porque las personas tenemos que aceptarnos tal y como somos, en la aceptación se incluye el esfuerzo que tú haces para cambiar todo lo negativo a positivo, por ejemplo si tú sabes que estas subida de peso o tienes algún problema en tu físico, tienes que aceptar primero lo que tienes, y luego poner en marcha objetivos para que empieces a trabajar en ellos como realizar algún tipo de ejercicios o dieta para lograr el físico deseado.

## LA PRÁCTICA DE LA RESPONSABILIDAD DE SI MISMO

Siempre me he considerado una persona capaz de hacer muchas cosas sin importar lo que las demás personas opinen, pero a veces se me dificultan realizar diferentes actividades tanto en mi trabajo como en casa y en la escuela, un ejemplo de ellas sería entregar un excelente trabajo en tiempo y forma como lo es con esta actividad, en mi casa tratar de dejar todo listo antes de irme a trabajar, y en mi trabajo siempre poner mucha atención para que siga

aprendiendo muchas cosas y así algún día poder salir adelante. A veces me pregunto cómo hago para hacer tantas cosas sin equivocarme pero luego veo que poniendo mucho empeño en todas las actividades todo te sale de maravilla, por ejemplo yo trato de ser lo más responsable para que tanto como mis clientes en mi trabajo, mi familia en mi casa, y mis docentes en la escuela obtengan lo que quieren de mí.

## LA PRÁCTICA DE LA AUTO AFIRMACIÓN

La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada a la realidad. Hace unos meses me invitaron a asistir a una iglesia, yo acepte y fui con una compañera de servicio, entonces me gusto la forma en que me recibieron y yo muy agradecida, yo no voy a ninguna iglesia pero esa me gustó mucho, solo fui como 4 veces, empezaba la hora de predicación y enseñanza, las personas empezaban a cantar y a orar, al principio yo sentía pena ya que las personas para orar bajan la cabeza, yo sentía pena encontrarme a una persona conocida y que me juzgara por lo que estaba haciendo, pero yo sentía la necesidad de hacerlo ya que me gustó mucho como manejan las actividades en esa religión. Actualmente no voy a ninguna iglesia pero sé que si voy me veré en la necesidad de orar, cantar, y realizar las actividades que a mí me gustan, ya que mi yo interior me lo está pidiendo, y no puedo ocultar algo que me satisface hacer, espero no sonar egoísta pero antes que nada elijo mi bienestar y expresar todo lo que mi mente y cuerpo sienten, a poder consentir y hacer lo que otras personas quieren solo porque a ellas no les gusten.

## LA PRÁCTICA DE VIVIR CON PROPÓSITO

Vivir con propósito es vivir productivamente, es una exigencia de nuestra capacidad para afrontar la vida. La productividad es el acto de conservación de la vida plasmando nuestras ideas en la realidad, fijando nuestras metas y actuando para conseguirlas, el acto de dar la vida a los conocimientos, bienes y servicios. Alguna vez sentí la necesidad de trabajar ya que yo quería comprarme muchas cosas, accesorios de mujeres pero mi madre no tenía suficiente dinero para comprarme, entonces decidí trabajar por primera vez en una farmacia y con todo el esfuerzo que le puse a mi trabajo mes con mes ganaba un buen porcentaje de dinero, entonces empecé a comprar mis cosas entre ellas una televisión, me di cuenta de que si tú quieres algo no tienes por qué aferrarte de que otra persona te lo va a dar, tienes que buscar por ti misma, esforzarte e intentar identificar todo lo necesario para conseguir nuestras metas.

## LA PRÁCTICA DE LA INTEGRIDAD PERSONAL

La integridad personal consiste en ser la mejor, la más honesta y moralmente sólida versión de ti mismo. Tu integridad podría surgir de tus creencias religiosas, de tus metas personales en la vida o de alguna otra experiencia formativa. Cuando intentas mejorar tu integridad personal, enriqueces tu propia vida y mejoras las vidas de otras personas. Un ejemplo de mi integridad personal sería que siempre trato de ser honesta con todas las personas, con mi familia aunque a veces pienso que ser honesta podría causar algunos problemas ya que algunas personas no están preparadas para escuchar que ellas están mal, y que no tienen razón en todo lo que hacen. También mostrar compasión y solidaridad con las personas que necesitan ayuda, tratar de cumplir metas es otro ejemplo de mi integridad personal.

## CONCLUSIÓN

Lo que puedo decir de mí, descubrí que he cambiado mucho tanto físico como mentalmente, mi mente, mi manera de ver y pensar son maduras, tanto que hago las cosas sin que me preocupe lo que las demás personas puedan opinar sobre mí, aunque también a veces es bueno escuchar opiniones de diferentes personas pero a un cierto límite. He aprendido que si quiero llegar a ser alguien en la vida profesionalmente debo de poner mucho empeño en todo el trabajo que haga para que mis objetivos y metas se cumplan. Aceptarse así mismo es otro punto favorable hacia a mí ya que antes tenía un espejo de mí totalmente desagradable, ahora sé que como persona valgo, y lo primero que importa es respetar mis deseos, necesidades y valores.