



Universidad del sureste

# **LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA**

Autoanálisis

Edwin Dilbert Lopez Hernández

12-6-2020



La autoestima es una consecuencia, un producto de practicas que se generan interiormente, no podemos trabajar directamente sobre la autoestima, ni sobre la nuestra ni sobre la de nadie. Debemos dirigirnos a la fuente. Una vez comprendemos en qué consisten estas prácticas, podemos empezar a iniciarlas en nosotros mismos y a relacionarnos con los demás de manera que les facilitemos o animemos a hacer lo mismo. Estimular la autoestima en la escuela o en el puesto de trabajo, por ejemplo, es crear un clima que apoye y refuerce las practicas que fortalecen la autoestima. Se identifican seis practicas denominadas como, “los seis pilares de la autoestima”.

Estos son los seis pilares de la autoestima:

- La práctica de vivir conscientemente.
- La práctica de aceptarse a sí mismo.
- La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo.
- La práctica de la autoafirmación.
- La práctica de vivir con propósito.
- La práctica de la integridad personal.

## **LA PRÁCTICA DE VIVIR CONSCIENTEMENTE**

El vivir conscientemente implica un respeto hacia los hechos de la realidad. Esto significa tanto los hechos de nuestro mundo inferior (necesidades, deseos, emociones) como del mundo exterior. Esto esta en contraste con esa falta de respeto a la realidad implícita en una actitud como la expresada en esta frase: “si no decido verlo o reconocerlo, no existe”.

El vivir de manera consciente es vivir siendo responsable hacia la realidad. No es necesario que nos tenga que gustar lo que vemos, pero reconocemos, que lo que existe, existe, y que lo que no existe, no existe. Los deseos, temores, o negaciones no modifican los hechos. Si temo una operación que mi medico me asegura que es necesaria para salvarme la vida, mi miedo no significa que vaya a vivir igualmente bien sin la operación. Si un enunciado es verdadero, mi negación de él no lo convertirá en falso.

Así pues, cuando vivimos de manera consciente no confundimos lo subjetivo con lo objetivo. No imaginamos que nuestros sentimientos son una guía infalible a la verdad. Sin duda podemos aprender de nuestros sentimientos, y estos pueden apuntarnos incluso en la dirección de hechos importantes. Pero esto supondrá reflexión y comprobación de la realidad, y supone el concurso de la razón.

**Autoanálisis:** analizando mi vida, puedo entender que la práctica de vivir conscientemente está muy alejada de ser perfecta, esto porque mis relaciones entre mis compañeros de trabajo no son buenas y aun así no hago nada para corregirlas, sé que no estoy dando el máximo en mi trabajo y aun sabiéndolo no he hecho cambios para mejorar mi situación laboral. De igual forma se que en el aspecto educativo no estoy dando mi mayor esfuerzo y aun así no he hecho cambios en mí para mejorar mis resultados educativos.

## **LA PRÁCTICA DE LA ACEPTACIÓN DE SI MISMO**

La autoestima es imposible sin aceptación de si mismo. De hecho, esta tan estrechamente vinculada a la autoestima que en ocasiones las ideas se cofunden. Pero tiene un significado diferente, y hay que comprender lo específico de cada una. Mientras que la autoestima es algo que experimentamos, la aceptación de si mismo es algo que hacemos.

Formulado de manera negativa, la aceptación de mi mismo es mi negativa a permanecer en una relación de confrontación conmigo mismo. Este concepto tiene tres niveles de significación, que vamos a examinar por orden.

El primer nivel es aceptarse a si mismo es estar de mi lado-estar para mí mismo-. En el sentido más básico, la aceptación de si mismo se refiere a una orientación de la valoración de mí mismo y del compromiso conmigo mismo resultante del hecho de que estoy vivo y soy consciente.

El segundo nivel supone nuestra disposición a experimentar-es decir, a hacer realidad para nosotros mismos, sin negación o evasión-que pensamos que pensamos, sentimos que sentimos, deseamos que deseamos, hemos hecho lo que hemos hecho y somos lo que somos.

El tercer nivel conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mi mismo. Supongamos que he hecho algo que lamento, o de lo cual estoy avergonzado y por lo cual me reprocho. La aceptación de si mismo no niega la realidad, no afirma que se en realidad correcto lo que esta mal, sino si esto es difícil o le hace sentirse incómodo.

**Autoanálisis:** sobre este punto puedo decir que no me acepto a mi mismo, ya que en ocasiones me critico a mi mismo en el aspecto corporal, porque soy una persona que tiene problemas de peso lo cual me conlleva a veces el no quererme verme al espejo, o también puede ser el hecho de que las personas a mi alrededor suelen llamarme por el sobrenombre de “gordito”, lo cual a veces me hace enojar o en ocasiones me pongo triste.

## LA PRACTICA DE LA RESPONSABILIDAD DE SI MISMO

Para sentirse competente para vivir y digno de la felicidad, se necesita experimentar una sensación de control sobre mi vida. Esto exige estar dispuesto a asumir la responsabilidad de mis actos del logro de mi meta. Lo cual significa que asumo la responsabilidad de mi vida y bienestar.

La responsabilidad de uno mismo es esencial para la autoestima, y es también un reflejo o manifestación de la autoestima. La relación entre la autoestima y sus pilares es siempre reciproca. Las practicas que generan autoestima son también expresión natural y consecuencia de la autoestima. La practica de la responsabilidad de si mismo supone la admisión de lo siguiente:

Yo soy responsable de la consecución de mis deseos.

Yo soy responsable de mis elecciones y acciones

Yo soy responsable del nivel de consciencia que dedico a mi trabajo.

Yo soy responsable del nivel de consciencia que apporto a mis relaciones.

Yo soy responsable de mi conducta con otras personas: compañeros de trabajo, socios, clientes, cónyuge, hijos y amigos.

Yo soy responsable de la manera de jerarquizar mi tiempo.

Yo soy responsable de la calidad de mis comunicaciones.

Yo soy responsable de mi felicidad personal.

Yo soy responsable de aceptar o elegir los valores según los cuales vivo.

Yo soy responsable de elevar mi autoestima.

**Autoanálisis:** con respecto a la responsabilidad de mí mismo siento que en algunos aspectos soy muy responsable y en otros definitivamente soy cero responsable. Puedo decir que soy responsable en el nivel de consciencia que dedico en mi trabajo, soy responsables en la manera en que jerarquizo mi tiempo, yo soy responsable en nivel de consciencia que apporto en mis relaciones. De igual forma puedo expresar que no soy nada responsable a la hora de tomar mis elecciones o de realizar alguna acción, no soy responsable sobre mi conducta hacia mis compañeros de trabajo, no soy responsable en mejorar mi felicidad personal y elevar mi autoestima.

## LA PRÁCTICA DE LA AUTOAFIRMACIÓN

La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad. La autoafirmación no significa beligerancia o agresividad inadecuada; no significa abrirse paso para ser el primero o pisar a los demás; no significa afirmar mis propios derechos siendo ciego o indiferente a los de todos los demás. Significa simplemente la disposición a valerme por mi mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Equivale a una negativa a falsear mi persona para agradar.

**Autoanálisis:** puedo decir que mi autoafirmación esta mal, ya que hay ocasiones en la que se me es difícil expresar mis opiniones sobre temas expuestos en la universidad en la que estudio, esto porque pienso que mis opiniones son erróneas o que mis compañeros de clases se pueden burlar. De igual forma, en mi trabajo se ve es difícil expresarme sobre ideas propuestas por mi jefe, ya que estas ideas pueden perjudicar en aspectos importantes en el desarrollo de mi trabajo y en de mis compañeros, pero no las expreso por miedo o por pensar que mi jefe ya tiene más experiencia que yo.

## LA PRACTICA DE VIVIR CON PROPÓSITO

Vivir con propósito es utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido: la meta de estudiar, de crear una familia, de ganarnos la vida, de empezar un negocio nuevo, de introducir un producto nuevo en el mercado, de resolver un problema científico, de construir una casa de vacaciones, de mantener una feliz relación romántica. Son nuestras metas las que nos impulsan, las que nos exigen aplicar nuestras facultades, las que vigorizan nuestra vida.

**Autoanálisis:** con respecto a esta practica puedo decir que en mi vida tengo varios propósitos: en primer lugar, esta mi propósito de culminar mis estudios universitarios y así obtener una cedula profesional que me permita cumplir mi otro propósito, el cual es conseguir un empleo estable el cual me permita regresarles a mis padres todo lo que me brindaron para ser lo que ahora soy. También puedo mencionar el propósito de encontrar a una mujer que me complemente y con ella forma una familia, en la que pueda educar a mis posibles hijos de la mejor manera sin replicar los errores que mis padres cometieron durante mi infancia.

## **LA PRACTICA DE LA INTEGRIDAD PERSONAL**

La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte, y conducta, por otra. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica, tenemos integridad.

**Autoanálisis:** con respecto a mi integridad personal puedo decir que he fallado en ocasiones sobre este aspecto, ya que mi conducta a veces se me quebrantada a la hora en que mis ideales y normas se ven inclinadas para mal.

En conclusión, analizando mi vida con la ayuda de cada uno de los pilares de la autoestima, pude darme cuenta que en la mayoría de las practicas me encuentro en un mal estado, lo cual conlleva a que en ocasiones tenga una baja autoestima, sin embargo, gracias a este autoanálisis puedo hacer ajustes en todos los aspectos de mi vida (laboral, educativo, familiar, social) para que yo pueda construir una autoestima de mayor calidad.