

**TITULO Y SUBTITULO:**

Autoanálisis.

**Alumna:**

Jessica Montejo Perez

**NOMBRE DE LA ASIGNATURA:**

Desarrollo Humano

**DOCENTE:**

Dr.: Alberto De Jesús López Muñoz

**GRADO Y GRUPO**

Sexto cuatrimestre

13 de junio del 2020. Villahermosa, Tabasco.



Esta fotografía porque fue en un lugar que visite me agrado mucho sobre todo el paisaje, aparte me di el tiempo de salir un poco de la rutina a despejar mi mente, considero que es un buen lugar para ponerse a analizar las cosas. En lo físico me gusta cómo me veo, me encanta mi sonrisa, estoy a gusto de mi cuerpo.

**AUTOESTIMA:** El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.  
Nathaniel Branden

**1. VIVIR CONSCIENTEMENTE:** Es respetar la realidad sin evadirse ni negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos. Dónde 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.

**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. 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.

**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, amistades.
- ✓ Cómo tratamos nuestro cuerpo.
- ✓ Nuestra felicidad.

**4. 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.

**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 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.

### COMO ESTOY EN CADA PILAR DE LA AUTOESTIMA

**Vivir conscientemente:** es saber lo que estamos haciendo en su debido momento un ejemplo yo tengo un comedor pero dada las circunstancias de la pandemia ha bajado mucho la venta, lo preocupante es el sueldo de las empleadas la renta mensual y los gastos para surtir los productos llegas en un punto donde te estresas en saber que va pasar porque ya no es un negocio estar así, pero yo estoy consciente de que cuando todo esto pase nos recuperaremos económicamente, y tomo la decisión de disminuir los gastos innecesarios , pues en estos tiempos lo más esencial es que no nos falte comida en la mesa, en este pilar es muy importante no limitarse a dar solución a los problemas, aceptar los errores y reconocer las debilidades y los valores de uno.

**Aceptarse así mismo:** hace aproximadamente 3 años yo estaba muy delgada, recuerdo que decía porque tenía ese físico, trataba de comer más de lo normal para ganar peso, porque veía como mis demás compañeras tenían ya un cuerpo bien desarrollado a lo cual ellos tenían buena relación con los muchachos. Y así estuve un buen tiempo tratando de ganar peso, pero me doy cuenta que mi genética es de compleción delgada (papa y mama), entonces lo que surgió fue que empecé a analizar las cosas diciendo el que me va amar me va querer tal como soy y también estuve un tiempo conviviendo con una amiga ella era gordita y en las mañanas que se levantaba se miraba en el espejo y decía que ella es muy bonita, y mi mente logrando comprender porque ella decía eso, si yo la veo feíta. Entonces empecé hacer lo mismo todas las mañanas hasta que cumplí los 20 años me di cuenta que ya me estaba desarrollando bien es decir ganando un poco más de peso, mis familiares me lo decían y actualmente me siento muy bien físicamente, me gusta como soy y si en algún momento llegara a aparecer una persona en mi vida me amara tal como soy. No auto aceptarse, llega a causar frustración lo que hay que hacer es ser positivo para lograrse sentir bien, la clave es mejorar todo aquello que podemos modificar, por ejemplo, descartar malos hábitos.

**Autorresponsabilidad:** suelo discutir mucho con mi hermana a causa de mis decisiones, por ejemplo, si algo me sale mal me desquito con las personas más cercanas, hasta incluso llego a castigarme a misma porque me veo estancada en ese problema. Pues a veces las cosas no salen como lo teníamos planeado. Ahora comprendo que en este pilar estoy mal porque debería de buscarle solución, tomar control hacerme responsable de mis decisiones y también responsable de

las consecuencias. Soy una persona que se quitó de su casa a los 12 años para seguirse superando y todo ese tiempo hasta ahora lo he hecho sola, pero en algunas ocasiones si la he visto muy complicada, pero a lo largo de la vida uno va generando experiencia y las cosas le podrás dar solución de manera más rápida, porque nadie nos va arreglar la vida lo importante es tomar acción para aumentar en este caso mi autoestima.

**Autoafirmación:** Tengo 21 años, pero la sociedad en donde vivo juzga las acciones de los demás entonces mis papas me han educado de una manera haciendo bien las cosas, estar en casa no andar en boca de la gente, portarse bien, y mi caso es que vivo del que dirán la gente , y eso no es todo se me hace difícil expresar verbalmente mis sentimientos hacia los demás, como resultado de esto es no sentirse libre, al mismo tiempo uno se siente limitada, porque si haces bien las cosas eres bien visto ante los ojos de esas personas y sobre todo aceptado en la comunidad. En ocasiones pienso que mi felicidad no depende de la gente y es hora de empezar a dejarme de sentir así. Tengo que empezar a trabajar más con mi autoestima importarme poco lo que digan, para vivir bien.

**Vivir con propósito:** Si vivo con propósitos en la vida, todos vivimos con un propósito, pero depende de uno como se aferra a conseguirlo, en un principio supe que seguir estudiando echándole ganas lograre ser una buena enfermera y conseguir un buen trabajo. Se que las acciones que llevo día a día pronto tendrán un sentido en mi vida, en este caso trabajo en la semana y los sábados llevo a la escuela, quizá hay días que termino muy cansada pero sola me animo diciendo que ya me falta poco que lo más difícil ya paso. Lo que también me anima es ver que mis padres no teniendo un buen trabajo ellos me apoyaron donde pudieron tratando de dar lo mejor y recuerdo que me decían; échale ganas para que no tengas que sufrir como yo, y aquí estoy persiguiendo mis sueños para hacerlas realidad.

**Integridad personal:** Es ser coherentes con nosotros mismos con lo que decimos, lo que pensamos y lo que hacemos, por ejemplo, si soy coherente conmigo mismo vamos a hacernos respetar, hay que buscar la coherencia para conectar nuestros sentimientos con todo eso que vamos haciendo para sentirnos bien. Por eso a la hora de dormir, descanso tranquilo todas las noches porque he sido coherente conmigo y con los demás también mis acciones fueron fieles

## CONCLUSIÓN

Cada uno de nosotros tenemos diferentes autoestimas hay ocasiones en la que vemos que una persona le está yendo muy bien pero no sabemos cómo él se siente, y en otros casos hay personas que la vida solo se ha empeñado a tratarlos mal, pero estas personas se ven que nada de esas cosas le afecta eso quiere decir que tiene una autoestima elevada. La autoestima se puede reforzar es muy fundamental, para considerarse competente frente a los desafíos a lo largo de la vida es tener un nivel de excelencia muy alto hay que tener en cuenta que esto no depende del entorno del que vivimos, ni de la posición social, ni las cualidades. Las literaturas dicen que si tenemos baja autoestima causa negativismo, desempeño deficiente e insatisfacción con uno mismo. En lo personal tengo que trabajar con algunos pilares donde apenas descubrí en que estoy mal, me detuve a analizar las cosas y me di cuenta que no tengo una autoestima muy elevada, considero que es momento de cambiar de reforzar mi autoestima para seguir progresando y obtener buenos resultados en las diferentes facetas de mi vida, y que día a día busque alternativas que permita incrementar mi autoestima.

Bibliografía:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/f7bbf0139cb09a77206de98cbba1c271.pdf>