



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
UNIVERSIDAD UDS**

**PLANTEL VILLAHERMOSA**

---

**Licenciatura en Enfermería**

**DESARROLLO HUMANO**

**Presenta:**

**FLOR ADRIANA CRUZ RODRIGUEZ**

**Asesor:**

**ALBERTO DE JESUS LOPEZ**

**PALENQUE, CHIAPAS**

**JUNIO DE 2020**

## PILARES DE LA AUTOESTIMA

### “La práctica de vivir conscientemente”



Percibimos la consciencia como la suprema manifestación de la vida, la consciencia es muy importante, porque es el instrumento básico de supervivencia, si no aportamos un adecuado nivel de consciencia a nuestras actividades, si no vivimos de la manera consciente, el precio inevitable es un mermado sentido de eficacia personal.

No podemos sentirnos competentes si continuamos nuestra vida en estado de confusión mental. Nuestra mente es nuestro instrumento básico de supervivencia, la forma más simple de esta traición es la evasión de los hechos, que nos causan perplejidad. Ejemplo: sé que no estoy trabajando lo mejor que se, pero no quiero pensar sobre el particular.

El principio de vivir de manera consciente significa intentar ser consciente de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas. 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.

- Durante mi vida he cometido errores, que he aceptado y los he corregido, así como también he aprendido de ellos, siempre que nos encontramos en una situación no tan favorable por así decirlo, debemos actuar de manera consciente tratando de ver la realidad, para buscar una solución o asumir nuestra responsabilidad. A veces cometemos errores pero esos errores a veces nos hacen ver nuestra realidad y nos hace aprender de ellos.
- He aprendido a tratar de no huir de los problemas y poder afrontar mis errores, porque siempre una mala decisión trae una consecuencia y siempre hay que buscar la manera de corregirlos, siempre estar conscientes de la situación.

### “la práctica de aceptación de sí mismo”

Aceptarse así mismo 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 mi esencia.

La autoestima es imposible sin aceptación de sí mismo, la autoestima es algo que experimentamos, la aceptación de sí mismo es algo que hacemos. La aceptación de sí mismo se refiere a una

orientación de la valoración de sí mismo y del compromiso conmigo mismo resultante del hecho de que estoy vivo y soy consciente.

La aceptación de sí mismo supone nuestra disposición a experimentar, es decir a hacer realidad para nosotros mismo, 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.

La aceptación de sí mismo es la condición previa del cambio y el crecimiento, así pues, si me enfrento a un error que he cometido, al aceptar que es mi error soy libre de aprender de él y de hacer mejor las cosas en el futuro. No puedo aprender de un error que no puedo aceptar haber cometido.

- Yo soy de las personas que se acepta tal y como es, tengo virtudes como todos, así como mis defectos y al aceptarme tal y como soy sé que puedo llegar a lograr muchas cosas, me gusta cómo me veo físicamente, realmente no me gustaría cambiar nada, todas las personas somos diferentes y nos debemos de querer tal cual somos, porque cada uno tiene su toque, acepto cada pequeña parte de mí, incluyendo sentimientos, etc. Eso me hace una persona única y segura de mí.

“la práctica de la responsabilidad de sí mismo”

La responsabilidad de un mismo esencial para la autoestima, y es también el reflejo o manifestación de la autoestima. Para sentirse competente, para vivir digno de la felicidad, se necesita experimentar una sensación de control sobre uno mismo, y esto exige asumir la responsabilidad de nuestros actos, debemos asumir la responsabilidad de nuestros actos.

- A medida que vamos creciendo, nos encontramos en diversas situaciones tanto buenas como malas, siempre nos dejan un aprendizaje el cual nos enseña por las buenas o por las malas a ser responsables de nuestras decisiones o acciones. En este momento yo me considero una persona responsable en cada decisión que he tomado, si en las decisiones que he tomado algo me ha salido mal trato de solucionarlo.
- Yo soy responsable de mis acciones y elecciones así como la consecuencia de mis deseos, de mi felicidad, de mis decisiones.

“la práctica de la autoafirmación”

La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores, buscar su forma de expresión adecuada a la realidad, significa la disposición a valerme por mi mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Practicar la autoafirmación de manera

lógica y congruente es comprometerse con nuestro derecho a existir, que consiste en el conocimiento de que mi vida no pertenece a los demás y de que no estoy en la tierra para vivir de acuerdo con las expectativas de otra persona.

Ejercer la autoafirmación es vivir de forma auténtica, hablar y actuar desde mis convicciones y sentimientos más íntimos, es una forma de vida, una regla, admitiendo que en ocasiones puede haber circunstancias particulares en las que está justificado que decida no hacerlo, a veces la autoafirmación se manifiesta presentando voluntariamente una idea o haciendo un cumplido.

- En la autoafirmación implica respetar mis necesidades, no necesito cambiar algo para poder agradar a los demás, pero sí, siempre llevar una comunicación asertiva con los demás y conmigo misma, siempre he dicho que hay que pelear por nuestros sueños, nuestros deseos, nuestras metas, porque lo que para mí es importante, puede que a los demás no les importe pero es importante seguir adelante sin importar la opinión de las personas.
- Debo tratarme siempre con respeto y saber que mi vida no pertenece a los demás y siempre tener en cuenta que no debemos de vivir de acuerdo a las expectativas de otros, todos tenemos derecho a ser felices.

“la práctica de vivir con propósito”

Vivir con propósito es utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido, son nuestras metas las que nos impulsan, las que nos exigen aplicar nuestras facultades, las que vigorizan nuestra vida. Los propósitos que nos animan, para poder ser realizados tienen que ser específicos. Los propósitos no relacionados con un plan de acción no se realizan, solo existen como anhelos frustrados.

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.

Como forma de actuar en el mundo, la práctica de vivir con propósito supone las siguientes cuestiones básicas.

- ✓ Asumir la responsabilidad de plantearnos metas y propósitos de manera consciente.
- ✓ Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir nuestras metas.
- ✓ Controlar la conducta para verificar que concuerda con nuestras metas.

- ✓ Prestar atención al resultado de nuestros actos, para averiguar si conducen a donde queremos llegar.
  
- Para mí, vivir con propósito significa tenerlo claro, que ese propósito sea un impulso en el que yo pueda llevar a cabo las acciones que me permiten alcanzarlas y mantenerlas firmes hasta lograrlo, en estos momentos mi propósito es terminar mi carrera universitaria y sé que con constancia y dedicación así será.

“la práctica de la integridad personal”

La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte, y la conducta por otra. La integridad no garantiza que hagamos la mayor elección, solo exige que sea autentico nuestro esfuerzo por tomar la mejor elección, que pertenezcamos conscientes, conectados a nuestros conocimientos, que apliquemos nuestra mejor claridad, racional, asumamos la responsabilidad de nuestra elección y sus consecuencias y no pretendamos huir en una confusión mental. Debemos ser congruentes con lo que pensamos, decidimos y actuamos, respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas.

Es importante saber los siguientes puntos:

- ✓ Tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones.
- ✓ Ser congruentes con los que pensamos, decimos y actuamos.
- ✓ Respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas.
  
- En mi opinión la integridad personal es un valor fundamental, en el que he tratado siempre hacer lo correcto de acuerdo a mis valores y morales que inculcaron mis padres, para siempre hacer lo justo y ser siempre honesta.

## CONCLUSION

La autoestima es algo fundamental para nuestra vida, para nuestro desarrollo personal, esta se va formando en cuanto a nuestros sentimientos, pensamientos, experiencias que es lo que vamos incorporando a medida que vamos creciendo. Defino autoestima como la valoración hacia mi persona.

De acuerdo a la lectura basada a los 6 pilares de la autoestima de Nathaniel Braden donde nos menciona las seis practicas fundamentales para fomentar nuestra autoestima y así obtener un desarrollo interior pleno, cada pilar estaba basado a nuestra persona, de cómo nos vamos desarrollando, como aceptamos nuestros errores, como los solucionamos.

Para poder tener una vida plena y tener éxito en nuestra vida por así decirlo, es muy importante tener elevada nuestra autoestima, si nuestra autoestima es baja veríamos la vida como algo sin sentido, que todo sale mal, que no logramos concretar nada a medida que vamos creciendo.

Los seis pilares relacionados con la autoestima, nos va describiendo como vemos la vida, nuestra vida, que tanto la valoramos, que tanto nos valoramos, queremos y respetamos como persona, si algo de lo que nos menciona aquí no nos parece entonces debemos buscar ayuda.

En conclusión creo que este tema me sirvió mucho para conocer más de mí, cosas que tenía en cuenta pero realmente no las vemos tan detenidamente, y así también pude valorar mi autoestima y estoy contenta con los resultados que he tenido y si en algo he estado mal he sabido manejar la situación y tratar de hacer lo correcto y mejorar para ser una persona exitosa.