

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PLANTEL PALENQUE.

Licenciatura en Enfermería.

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO.

TEMA:

AUTOANALISIS DE LOS SEIS PILARES DEL AUTOESTIMA.

ALUMNA:

LESLEY ELIZABETH GONZÁLEZ HILERIO.

DOCENTE:

L.E ALBERTO DE JESUS LOPEZ.

GRADO:

6° CUATRIMESTRE

FECHA DE ENTREGA:

11 DE JUNIO DEL 2020.

FOTOGRAFÍA ACTUALMENTE:



LA PRÁCTICA DE VIVIR CONSCIENTEMENTE:

Definición: La ilustración se identifica con un despertar. La evolución y el progreso se identifican con una expansión de la conciencia. Percibimos la conciencia como la suprema manifestación de la vida, cuanto más elevada sea la forma de conciencia, más elevada será la forma de vida. Es importante la conciencia porque para todas las especies que la poseen es el instrumento básico de supervivencia.

-Después de leer esta práctica he llegado a la conclusión que soy consciente de lo que realizo sin necesidad de que otra persona me diga que hacer, donde estoy, que es lo que realizo todos los días, o a donde voy. Soy consciente de mi propia realidad al realizar una actividad buena o mala, me pongo a pensar las consecuencias que llevarían mucho antes de realizarla, también sabiendo al propósito al que me llevara. Soy consciente de las propias decisiones que tomo, que es lo que hago o realizo. La profesión que estudio, por ejemplo es una de las decisiones para mí en particular, primordial. Saber cuándo cometo un error, cuando estoy equivocada en algo saberlo aceptar. Soy consciente al interesarme no solo en mí, en mis necesidades propias, si no también en el entorno donde vivo, interesarme por el bienestar de las personas que quiero, por los animales que también son mi familia. Sé cuándo algo me hace bien o mal las consecuencias que puedan venir de mi interior. Aunque en ocasiones lleguemos a cometer errores, equivocarnos no siendo conscientes en algunos momentos de nuestra vida, lo más importante al final será saber reconocer y aceptarlo.

LA PRÁCTICA DE ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO:

Definición: La autoestima es imposible sin la aceptación de sí mismo. Mientras que la autoestima es algo que experimentamos, la aceptación de sí mismo es algo que hacemos.

-Claro está que me acepto como persona y ser humano, digna de vivir con el derecho que me concede. Me he aceptado a mí misma con mis emociones fuertes, con mi coraje al demostrarlo llorando, al reírme a brutal carcajadas y reírme como cerdito, me acepto con mis días tristes y con mis días buenos, con mis habilidades y mis fallas. Acepto cuando cometo un error alto o bajo, simplemente lo acepto porque sin errores, no hay persona que no los cometa, el propósito está en que lo aceptemos y de ahí aprendamos a no volver a cometerlo, para ser mejores personas de lo que somos ahora.

LA PRÁCTICA DE LA RESPONSABILIDAD DE SÍ MISMO:

Definición: Para sentirme competente para vivir y digno de la felicidad, necesito experimentar una sensación de control sobre mi vida. Esto exige estar dispuesto a asumir la responsabilidad de mis actos y del logro de mis metas. La responsabilidad de uno mismo es esencial para el autoestima y es también un reflejo o manifestación de la autoestima. La relación entre la autoestima y sus pilares es siempre recíproca.

-Leído en esta práctica tiene total razón al decir que somos nosotros mismos los responsables de nuestras decisiones y por consiguiente nuestras acciones, sean para los demás buenas o malas, son nuestra responsabilidad. Yo soy responsable si decidí o no una carrera que me gusta, de cómo trato a mi prójimo, a mi familia, a mi esposo o mis hermanos, soy responsable de mis anhelos y mis propios sueños, de mi propia felicidad de lo que a mí me haga feliz. Esto nos lleva a saber que debemos pensar mucho más antes de decidir alguna acción que nos beneficie o por lo contrario nos perjudique a alguna persona externa o que queramos. Soy responsable de mis decisiones y acciones y es algo que hasta el momento me ha traído buenos beneficios y malos momentos también.

LA PRÁCTICA DE LA AUTOAFIRMACIÓN:

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

-En esta práctica de la autoafirmación me he dado cuenta que ahora más que antes como persona, defiendo mi integridad como persona, lo que valgo, lo que soy, que es lo que me gusta, me agrada o desagrada. Una de las cosas que más quería era mi carrera la elegí aferrándome que es algo que me gusta y que me beneficia y sobre todo me hace feliz; sin importar el que dirán o los comentarios, de que podría haber estudiado algo más, solo pensé en mi deseo en mi sueño, y es verdad que hoy en día tanto adolescentes como adultos, no son auténticos, porque no eligen la carrera que quieren por cualquier tipo de circunstancia, no dan a conocer ante el mundo el tipo de sexo de su preferencia, por miedo al rechazo de la familia o del entorno. La autoafirmación es más que nada ser auténtico, no seguir o copiar las ideas de alguna pequeña empresa, si yo como persona tengo una idea fantástica que me traerá beneficios económicos o familiares porque no darlo a conocer, es verdad que muchas veces no sale como lo pensamos, pero menos se sabrá si nosotros no lo intentamos, perdemos mas no intentándolo que hacerlo.

LA PRÁCTICA DE VIVIR CON PROPÓSITO:

Definición: 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 negocio 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.

-He vivido con nuevos propósitos todos los días, de siempre ponerme obstáculos nuevos y superarlos continuamente sobrepasando mis expectativas, tanto familiar, como sentimental y en mis estudios, diciéndome a mí misma que no hay barrera que no pueda derribar, es cuestión de esfuerzo y perseverancia lo que nos acerca a nuestros logros y propósitos, un ejemplo puede ser que en la escuela le pongo mucho empeño para lograr mi objetivo, sabiendo que un día no lejano llegara mi recompensa, y en el trabajo dando cada día lo mejor sin importar si a mi alrededor hay obstáculos, tengo un propósito en la vida y es ser alguien, una persona de admiración. No dejando atrás que tratar de cumplir con todo es cansado, obviamente necesitamos tiempo y espacio fuera de todo para concentrarnos en nosotros mismos. Me intereso en saber que será de mí en unos 10 años, lo que quiero lograr y llegar a ser. Nuestros logros o fracasos no nos definen como persona, nos definen aquellos actos que nos llevan a lograrlo y alcanzarlo.

LA PRÁCTICA DE LA INTEGRIDAD PERSONAL:

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

-Más que nada la integridad se basa en los valores propios inculcados hacia nosotros desde pequeños a ahora que somos adultos, no es solo decir que somos, respetuoso, si tenemos lealtad, es más que decirlo es hacerlo. Nuestras culturas y creencias. Por ciertas razones si como persona queremos recibir un buen trato, debemos darlo primero ser congruentes en todo momento para recibir lo mismo. De mi parte puedo decir que tengo algunos valores e ideales más no todos como creencias o normas. Sin embargo hay situaciones en el que necesitamos ser personas integras y realizar esa conducta.

CONCLUSION.

Al término de la lectura de los seis pilares del autoestima, el profundizar la lectura del libro me di una gran paso por mi mente, existiendo cosas y métodos tan hermosos y sencillos para poder ser mejor como persona, ahora al concluir la lectura he visto el impacto de la psicología y más en concreto de la autoestima en mi persona. Me da la impresión que el autor tiene un don, pues este tesoro adquirido posee un valor tremendo sobre mis acciones y mi relación con mi comunidad, probablemente sea así. En el libro se tratan los principios básicos de la autoestima y lo que forma este cuerpo que son los seis pilares, me gustó mucho que el autor manejara el ejercicio de completar frases para mejora la autoestima y más que nada lo que me encanto es que se ofrecen recomendaciones o sugerencias para seguir estudiando, la estructuración del libro es estupenda ya que introduce al lector en el tema para que se adentren por primera vez en él y luego explica cómo se da en nuestro interior y como se lleva a la practica en lo exterior. Descubrí que mi autoestima es buena que tengo los pilares donde deben estar, aunque muchas veces como personas nos equivocamos, pero de mi parte siempre trato de dar lo mejor cada día sin importar si la reacción de mi prójimo sea la correcta, sé de dónde vengo, hacia dónde voy y mis propósitos bien planteados, una vez más me confirmo que voy por un buen camino.

En conclusión esta lectura me ha sido útil para analizar al mundo, mi país, estado, ciudad, municipio, población, localidad, familia y el medio donde me desarrollo y sobre todo lo más hermoso y bello mi interior desde el punto de vista de la asertividad y para darme cuenta del efecto positivo que este libro tiene en nuestras vidas ya que nos hace sentirnos cómodos con nuestro exterior y sobre todo ser congruentes con nuestro exterior.

BIBLIOGRAFIA: LOS SEIS PILARES DEL AUTOESTIMA, AUTOR: NATHANIEL BRANDEN.