



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE
SAN ANDRÉS TUXTLA



“INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE SAN ANDRÉS
TUXTLA”

DOCENTE: M.E. DINORAH MARTÍNEZ PELAYO.

MATERIA: DESARROLLO HUMANO.

UNIDAD 3 PROYECTO: REPORTE DE INVESTIGACIÓN DE LA
SUPERACIÓN PERSONAL.

ALUMNNO: DIEGO MANUEL DÍAZ OY.

CARRERA: INGIENERÍA EN GESTIÓN EMPRESARIAL.

GRUPO: 107A

SEMESTRE: PRIMERO

MATRICULA: 221U0441

FECHA: 31/10/2022

¿QUE ES LA SUPERACION PERSONAL?

La superación personal también conocida como crecimiento personal o desarrollo personal es el proceso de evolución y transformación que experimenta una persona al adoptar nuevos hábitos, formas de pensar y cualidades que le permiten alcanzar sus metas y desarrollar todo su potencial en diversos ámbitos de la vida (personal, profesional, sentimental, etc.).

La superación personal actúa como un motor intrínseco que motiva al ser humano a aprender de los errores y emprender la conquista de sí mismo para lograr sus sueños y aspiraciones, convirtiéndose en una mejor versión de sí mismo.

En este sentido, el crecimiento personal conduce a la autorrealización y contribuye a que el ser humano viva una mejor calidad de vida, en otras palabras, una vida plena y feliz.

El fin último de la superación personal como lo explico en este video de superación personal y motivación es superar todos los miedos, debilidades y limitaciones, para después alcanzar un estado de satisfacción personal.

8 CARACTERÍSTICAS DE LA SUPERACIÓN PERSONAL

- 1.-No es exclusiva de cierta edad y puede darse en cualquier etapa de la vida.
- 2.-Contempla una evolución a largo plazo que se va trabajando continuamente, día con día.
- 3.-Exige voluntad, autodisciplina y dedicación.
- 4.-Implica salir de la zona de confort y dejar atrás hábitos dañinos y creencias erróneas.
- 5.-Conlleva un cambio de mentalidad y actitud.
- 6.-Requiere aprendizaje obtenido a través de los errores.
- 7.-No tiene límite. Una persona puede continuar progresando a lo largo de su vida.
- 8.-Contempla un ejercicio de establecimiento de metas y visualización constante de las mismas para tener una imagen clara del futuro.

¿PARA QUE SIRVE LA SUPERACIÓN PERSONAL?

La superación personal le permite al ser humano realizarse en diversos aspectos de su vida y encontrarle sentido a su existencia a través de la mejora continua.

Saber que en ti hay cosas asombrosas que puedes desarrollar y que te harán crecer como persona actúa como un motor para sacar todo el potencial que hay en ti.

Aunque parezca el colmo, es verdad que a veces somos nosotros mismos los que sabotamos nuestro propio desarrollo al dejarnos llevar por sentimientos de inseguridad, angustia, temor, ira y decepción. **Nos dejamos inundar por miedos y dudas que sólo se traducen en excusas para no emprender el viaje hacia nuestra mejor versión.**

Invertir tiempo en nuestro propio crecimiento personal es la mejor inversión porque está garantizado que dará frutos y tal como se explica en la mejor reflexión de superación personal, es una evolución que empodera a la persona a descubrir de lo que está hecha y aprovecharlo para cumplir sus más grandes sueños y anhelos.

Trabajar continuamente en tus defectos y debilidades te hace una mejor persona que la que fuiste ayer, alguien más capaz, con las aptitudes necesarias para salir victorioso de las adversidades, y conseguir lo que te propongas.

Así como el fin último de una semilla es convertirse en un hermoso árbol que dará frutos, el fin último del ser humano es desarrollar la versión ideal de sí mismo.

Al superarte en diversos ámbitos de tu vida sentirás plenitud, felicidad y autorrealización: tres aspectos que todo ser humano busca constantemente.

Además, en el proceso de autorrealización se desarrollan nuevas habilidades y cualidades que la persona no poseía o no había desarrollado plenamente, como dedicación, constancia, autoconocimiento, responsabilidad, etc. ¿Por qué? Porque el crecimiento personal exige inevitablemente salir de la zona de confort, ese lugar en que nos gusta estar, pero el que nunca creceremos.

BENEFICIOS DE LA SUPERACIÓN PERSONAL

El proceso de superación personal se traduce en múltiples beneficios para persona, entre las cuales destacan:

- Mejor calidad de vida
- Mayor aprecio por la vida
- Desarrollo humano
- Desarrollo profesional
- Mejores relaciones interpersonales
- Optimismo
- Autoconocimiento
- Autorrealización y plenitud
- Mejor autoestima

IMPORTANCIA DE LA SUPERACIÓN PERSONAL

Cuestionar la importancia de la superación personal equivale a cuestionar la propia valía de la persona para convertirse en la versión ideal de sí misma.

Todos tenemos mucho más potencial que el que hemos desarrollado hasta el momento y podemos ser mejores personas día con día.

La superación personal no tiene límite, es decir, un ser humano puede seguir progresando a nivel de conocimiento y de toma de conciencia a lo largo de su vida. Voluntad y conocimiento que son la base de la superación personal, son dos cualidades que diferencian al ser humano del resto de seres del universo. La superación personal **muestra la capacidad que tiene un ser humano para reflexionar sobre sí mismo**, pero lo que es más importante, para actuar de acuerdo a sus valores y creencias. La superación personal tiene una base teórica a nivel de reflexión, pero es fundamentalmente práctica.

La superación personal es ese motor intrínseco que a nivel de motivación mueve el corazón humano cuando una persona aspira a ser más sabia, más competente y más capaz. La superación personal remite a ese proceso temporal de cambio en el que una persona sale de su zona de confort para establecer nuevos hábitos y cualidades para mejorar su calidad de vida.

Pasado, presente y futuro definen la vida humana. Pues bien, la superación personal también se entrena en presente analizando los errores del ayer para obtener una experiencia práctica y evitar tropezar dos veces en la misma piedra.

El proceso de superación personal supone dejar atrás ciertos hábitos y creencias irracionales para dar paso a una nueva realidad que refuerce el bienestar personal. Existen recursos especialmente recomendados como el coaching y los libros de autoayuda para reforzar la superación personal.

La superación personal muestra el proceso de crecimiento interior ilimitado que **marca la vida de un ser humano desde que nace hasta que muere.** Mientras que el paso de los años deja una huella física en forma de arrugas, por el contrario, a nivel interior, los años son sinónimo de experiencia, madurez, riqueza de vivencias y sabiduría.

La superación personal conduce a una persona a ser más feliz. En última instancia, asumir un proceso de este tipo es una decisión personal que nunca puede ser impuesto de forma externa. Es decir, nadie puede ser ayudado si no se deja ayudar, y nadie puede cambiar si no quiere hacerlo.

La superación personal muestra, a nivel humano, que querer es poder y que los límites no están en la realidad sino en la mente.

muestra la capacidad que tiene una persona a través de su inteligencia y de su dedicación para alcanzar sus objetivos y crecer como persona. Como bien explicó el científico Albert Einstein, explica que **el deseo mueve el mundo con su impulso tan potente.**

Es decir, dentro de ti tienes todos los recursos necesarios para **lograr tus metas.** Por ejemplo, la constancia, la tenacidad, la paciencia, la capacidad de sacrificio, la pasión... cualidades que acompañan de forma directa a la voluntad en un proceso de superación personal.

REFERENCIAS

Celis, S. (s/f). *Superación Personal*. Éxito Personal Y Financiero Por Sebas Celis.

Recuperado el 31 de octubre de 2022, de

<https://www.exitopersonal.com/superacion-personal/>

Marketing Marketing. (2021, marzo 10). 6 CLAVES PARA LA SUPERACIÓN PERSONAL. Aflora Consulting. <https://afloraconsulting.com/como-alcanzar-la-superacion-personal/>

Universidad UNADE. (2021, mayo 6). Superación personal, el camino al éxito.

Universidad Americana de Europa. <https://unade.edu.mx/superacion-personal/>