



**Nombre del alumno: Ibssen jair  
castorena uriostegui**

**Nombre del docente: Alejandra  
torres López**

**Materia: comunicación oral**

**Trabajo: Discurso de oratoria**

**Grado: 2 Grupo: B**

## La superación personal

Si no puedes volar , corre , sino puedes correr, camina, si lo puedes caminar, gatea, pero sigue avanzando hacia tu meta .

Buenos días compañeros mi nombre es ibssen jair castorena uriostegui es día de hoy yo les voy hablar sobre la superación personal.

La superación personal es un proceso de cambio a través del cual uno trata de adquirir una serie de cualidades que aumentan la calidad de vida , es decir te conducen en tu día a día para una mejor vida.

La vida no debe de entenderse como una vida de comodidades materiales aunque estás también pueden parecer como un cambio personal o un logro más.

Lo que tratas de hallar a través de la superación personal es un cambio.Estado de satisfacción con sí mismo con las circunstancias que lo rodean, sentirse bien físicamente y emocionalmente.

Es frecuente encontrar personas que viven oprimidas por sentimientos de angustia, temor o incluso irá contra sí mismo o contra los demás que aveces esas personas que te ven bien tratan de unirse con ellas por qué te ven bien quieren hundirte y que estes como ellas.

Las causas son las creencias erróneas a lo que es la vida por ejemplo qué la manera de alcanzar la felicidad es tener y consumir más.

Pero la superación personal no se trata de eso, se trata de estar bien con uno mismo y que no te importe lo que las demás personas digan o piensen de ti la superación personal se se trata de ti y tú pones tus propios límites y metas y sueños que deseas cumplir y haces que eso sea cumplido y tener la satisfacción de sentirte bien y que estes bien a eso se le llama **superación personal**.