



“Me cuido, luego diseño”

Nombre del alumno:



José Trinidad López Domínguez

Nombre del tema: “Me cuido, luego diseño”

Nombre de la materia:

DESARROLLO HUMANO

Nombre del profesor:

Lic. María Fernanda Monserrath Campos Román

Nombre de la licenciatura: Arquitectura

Parcial: 4°

Lugar y fecha: Comitán de Domínguez, Chiapas.

26 de julio 2025



1.- APRENDIZAJE

01. METAS A CORTO PLAZO (1 AÑO)

- Terminar mis estudios de la universidad.
- Hacer ejercicio.
- Acabar mis cursos de ingles.
- Leer un libro.
- Correr en un maratón.

2.- RESPETO

02. METAS A MEDIANO PLAZO (3-5 AÑOS)

- Estudiar una especialidad sobre arquitectura.
- Economía estable.
- Tener un trabajo
- Viajar a lugares que aún no conozco.

3.- HONESTIDAD

03. METAS A LARGO PLAZO (10 +AÑOS)

- Empezar una segunda carrera (veterinaria).
- Mi propia casa.
- vivir fuera de México.
- Hablar inglés fluido.

MAPA VISUAL

OBSTACULOS ACTUALES

- Dudar de mí mismo.
- Creer que a veces estoy solo.
- Demasiado crítico conmigo mismo.
- Procrastinar y creer tener todo el tiempo del mundo.

FRASE MOTIVADORA

“RECUERDA POR QUÉ COMENZASTE”

RECURSOS A FAVOR

- Aunque a veces yo creo estar solo tengo el apoyo de mis seres queridos.
- Tener un propósito.
- Aceptar la lección en lugar de rendirse a la presión del desafío

REFLEXIÓN DESCRIPTIVA

Este mapa de sentido de mi brújula personal y profesional ha sido una herramienta fundamental para alinear mis decisiones con mi verdadera esencia. Al reconocer muchas cosas de mí que creía que no valen, pero si valen mucho, Me permitió identificar con mayor claridad quién soy, qué valoro y hacia dónde quiero ir. Al tener presente mi propósito y mis valores, cada decisión que tomo se siente más auténtica y coherente, incluso en momentos de incertidumbre donde dudo de mí, todas las clases de desarrollo humano me han ayudado a identificar mi potencial. Ya no actúo por impulso o por cumplir expectativas externas, por ejemplo: mi familia, amigos o personas cercanas a mí, sino desde un lugar más consciente y firme donde solo yo puedo decidir. Este mapa me dio dirección, claridad y confianza para construir un camino que realmente me representa, de las cosas que estoy cumpliendo y que cumpliré. Me dio confianza para decir “sí” a lo que me impulsa y “no” a lo que me desvía, generando una mayor sensación de autenticidad y bienestar en cada paso que doy.