



UDS

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
FERNANDA STEPHANIA RAMÍREZ GUILLÉN
LIC. FERNANDA CAMPOS
DESARROLLO HUMANO
“MAPA DE SENTIDO: MI BRÚJULA PERSONAL Y
PROFESIONAL”
COMITÁN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS
27 DE JULIO DEL 2015**



CIELO

"AUN EN PAUSA, SIGO
CRECIENDO."

"Mapa de sentido: mi brújula personal y profesional"

RAMAS: OBSTÁCULOS Y RECURSOS

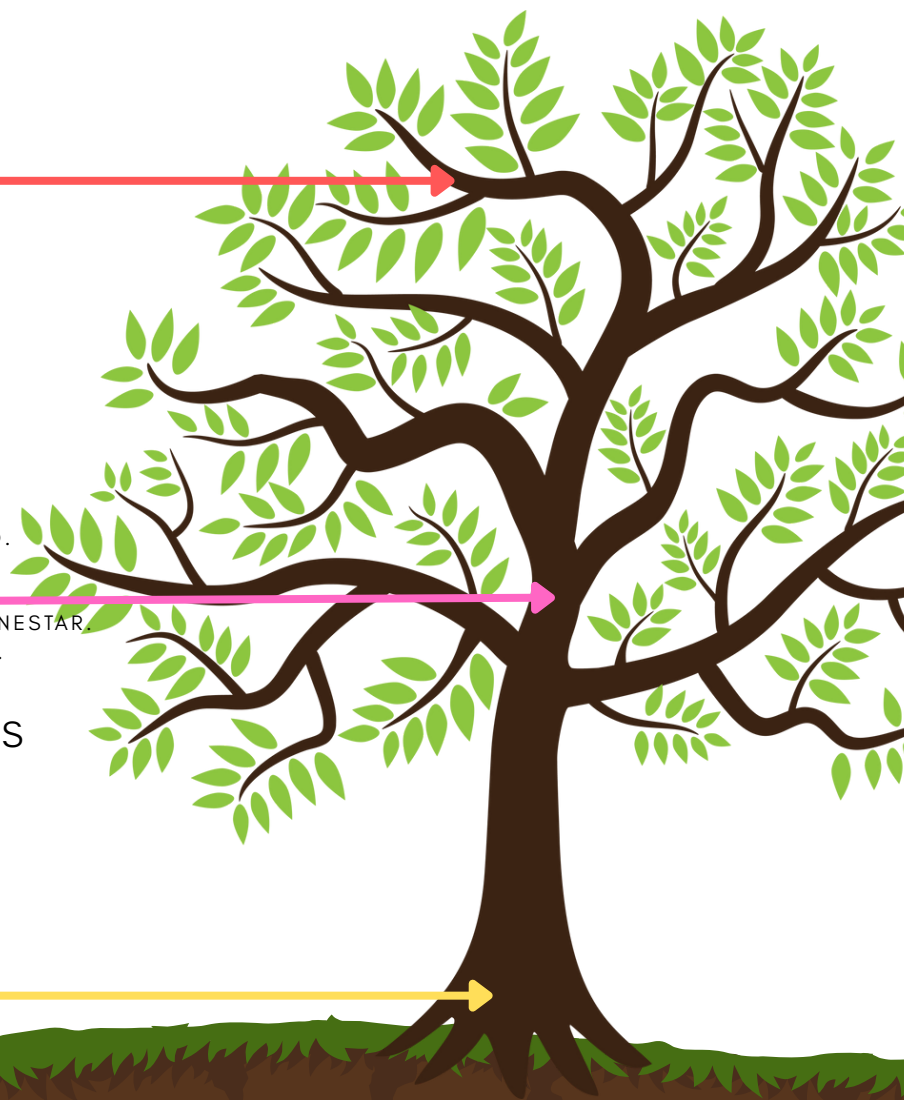
- **OBSTÁCULOS ACTUALES:**
 - FALTA DE TIEMPO Y AGOTAMIENTO EMOCIONAL.
 - DUDAS SOBRE MI CAMINO PROFESIONAL.
 - PRESIÓN EXTERNA Y COMPARACIONES.
- **RECURSOS PERSONALES:**
 - CREATIVIDAD, SENSIBILIDAD Y OBSERVACIÓN.
 - RED DE APOYO (AMISTADES, MAESTROS, FAMILIA).
 - VOLUNTAD DE MEJORAR Y CUIDARME.

TRONCO: MIS METAS

- **CORTO PLAZO (1 AÑO):**
 - TERMINAR MI CARRERA CON COMPROMISO Y SALUD EMOCIONAL.
 - RETOMAR MI RUTINA DE AUTOCUIDADO (COMO EL GIMNASIO).
- **MEDIANO PLAZO (3-5 AÑOS):**
 - CONSEGUIR UN EMPLEO DONDE SE VALORE MI CREATIVIDAD Y SENSIBILIDAD.
 - REALIZAR UN VIAJE O INTERCAMBIO FORMATIVO QUE ME INSPIRE.
- **LARGO PLAZO (10+ AÑOS):**
 - CREAR O DIRIGIR UN PROYECTO PROPIO QUE MEZCLE ARTE, ESPACIO Y BIENESTAR.
 - SER REFERENTE EN MI COMUNIDAD POR DISEÑAR CON PROPÓSITO HUMANO.

BASE DE ÁRBOL: MIS 3 VALORES PERSONALES ESENCIALES

- HONESTIDAD - SER AUTÉNTICA CONMIGO MISMA Y CON LOS DEMÁS.
- COMPASIÓN - CUIDAR A OTROS SIN JUZGAR, DESDE LA EMPATÍA.
- CRECIMIENTO - SEGUIR APRENDIENDO Y TRANSFORMÁNDOME.





REFLEXIÓN

ESTE MAPA ME AYUDA A TOMAR DECISIONES MÁS COHERENTES CON QUIEN SOY PORQUE ME RECUERDA QUE MI CAMINO ES ÚNICO Y ESTÁ SOSTENIDO POR MIS VALORES. ME CONECTA CON LO QUE REALMENTE QUIERO LOGRAR, NO SOLO POR CUMPLIR EXPECTATIVAS EXTERNAS, SINO POR CULTIVAR LO QUE ME HACE SENTIR PLENA. VERLO DE FORMA VISUAL Y SIMBÓLICA ME DA CLARIDAD PARA AVANZAR CON CALMA, SIN PERDERME EN EL RUIDO, Y RECORDANDO SIEMPRE QUE CADA PASO CUENTA, INCLUSO LOS MÁS LENTOS.