

UDS

**UNIVERSIDAD DEL
SURESTE**

**CATEDRÁTICO:
LIC. FERNANDA
CAMPOS**

**ALUMNO:
CALOS JESUS
ORDOÑEZ CASTRO**

**DESARROLLO
HUMANO**

27 DE JULIO 2025

MI CAMINO INTERIOR

1

MIS 3 VALORES PERSONALES

- **Autenticidad:** Ser fiel a mí mismo aunque el entorno cambie
- **Responsabilidad:** Cumplir mis compromisos con disciplina y compromiso
- **Empatía:** Conectar con los demás desde el entendimiento y la sensibilidad



METAS TEMPORALES

2

- **Corto plazo (1 año):**
 - Terminar mi carrera con éxito, retomar correr, fortalecerme a mi mismo.
- **Mediano plazo (3-5 años):**
 - Tener estabilidad laboral en un proyecto que me apasione y convivir con amigos.
- **Largo plazo (10+ años):**
 - Tener un espacio creativo propio, apoyar a otros con lo aprendido, vivir en equilibrio personal y profesional.



3

OBSTÁCULOS Y RECURSOS

- **Obstáculos actuales:**
 - Estrés académico, falta de tiempo, presión externa.
- **Recursos a favor:**
 - Apoyo familiar y de amistades.

4

FRASE

“Cuidarme también es avanzar”

REFLEXIÓN

Este mapa me ayuda a visualizar que mis decisiones no deben ser reacciones al caos, sino elecciones alineadas con mis valores y visión de vida, recordarme por qué hago lo que hago me permite detenerme, respirar y seguir sin perderme. Conectar lo emocional con lo profesional me da dirección y sentido. Sé que los obstáculos existen, pero también que tengo herramientas internas y externas para enfrentarlos. Este ejercicio me ancla y me da claridad.