



Nombre : Paula Marina Aguilar Morales

Materia : Desarrollo Humano

Nombre del maestro : Ivan tovar

NO TE RINDAS

fecha :22 de mayo

Durante años, Mar vivió atrapada en una profunda depresión después de haber perdido a su padre el día de su cumpleaños. Sentía que cada día era igual al anterior, que su cuerpo apenas podía levantarse de la cama (Cuerpo), su mente estaba saturada de pensamientos negativos (Mente), y su alma parecía apagada, sin motivación ni esperanza (Alma).

Todo cambió el día que decidió pedir ayuda fue un acto pequeño, pero poderoso: escribirle un mensaje a una terapeuta con la ayuda . Ese fue el primer paso hacia su trascendencia, hacia una vida con sentido.

En terapia, comenzó a descubrir su valor como persona a ver que su vida no se había acabado en cuanto su papa había muerto y que no todo estaba perdido (Postulado 1: Todo ser humano tiene dignidad y valor). Aprendió a reconocer sus emociones sin juzgarse, aceptando que su dolor era parte de su historia (Postulado 2: El ser humano es libre para elegir su actitud frente a las circunstancias).

También empezó a caminar todos los días por el parque . Sentir el sol, el aire y ver los árboles moverse le hizo reconectarse con su cuerpo. Pronto volvió a tomar fotografías una pasión que había abandonado. Esto despertó su mente, que comenzó a imaginar y tomarle sentido a cada foto (Postulado 3: El ser humano es un ser integral: cuerpo, alma y mente).

NO TE RINDAS

fecha :22 de mayo

Mar decidió asistir a terapia donde encontró empatía, conexión y sentido al compartir su historia así mismo volvió a conectar con su mamá, sus hermanos, su familia (Postulado 4: El ser humano se realiza en el encuentro con los demás). Un día, su mamá le agradeció cómo había logrado seguir adelante apesar que ella no había podido superar la muerte de su papá pero era fuerte por sus hijos. Fue en ese momento cuando Mar sintió que todo su dolor había valido la pena. Había encontrado su propósito: ayudar a otros a salir de la oscuridad (Postulado 5: El ser humano tiende a la trascendencia).

Hoy, Mar no solo vive: florece. Su alma está en paz, su cuerpo activo, su mente despierta. Ha aprendido que el camino hacia la luz no es recto ni rápido, pero siempre es posible.