



Nombre del alumno : Ximena Adyelen Trujillo Solís.

Nombre del profesor: Iván Alejandro Tovar Torres.

Parcial: 1.

Materia : Desarrollo humano.

Grado: 6 cuatrimestre.

Licenciatura: Administración y Estrategias de negocios.

Comitán de Domínguez, Chiapas a 23 de Mayo de 2025.

Mar era una niña de 12 años que perdió a sus padres en un accidente de coche unos años atrás. Vivía con su abuela, quien la cuidaba con amor y le daba el tiempo y la paciencia. A pesar de la tristeza y la pérdida, Mar era una niña inteligente y curiosa que amaba aprender y explorar el mundo y verlo de distinta manera.

Un día, mientras caminaba por el lago cerca de su casa, Mar se dio cuenta de que se sentía desconectada de su cuerpo, mente y alma. Se sentía como si estuviera viviendo en piloto automático, sin rumbo ni propósito. Decidió que necesitaba encontrar una forma de reconectar con sus tres dimensiones: mente, cuerpo y alma.

Comenzó a practicar yoga y meditación para calmar su mente y conectar con su cuerpo. A medida que practicaba, se dio cuenta de que su cuerpo era capaz de sentir y experimentar cosas que no había notado antes. Se sentía más presente y consciente en cada momento.

A medida que Mar se conectaba con su cuerpo y mente, comenzó a explorar su alma. Se dio cuenta de que era más que la suma de sus partes, que era un ser completo y complejo con una esencia única y personalidad única. Comenzó a cuestionar sus creencias y valores, y a tomar decisiones que la acercaban a su verdadero yo y a un nuevo yo.

Un día, mientras meditaba, Mar se dio cuenta de que era libre y capaz de elegir sus respuestas ante las situaciones de la vida. Se dio cuenta de que no estaba limitada por su pasado o sus circunstancias, sino que podía elegir cómo reaccionar y qué hacer en cada momento.

A medida que Mar se daba cuenta de su libertad, comenzó a notar una tendencia natural hacia la trascendencia y el crecimiento personal. Se sintió atraída por la creatividad y la expresión artística, y comenzó a pintar y escribir poesía. Encontró que estas actividades la hacían sentir viva y conectada con su alma y esto le permitió ser ella misma con una nueva yo.

Los tres postulados que Mar había descubierto en su viaje de autoconocimiento eran:

1. El ser humano es más que la suma de sus partes: Mar había descubierto que era un ser completo y complejo, con una esencia única que iba más allá de su cuerpo y mente.

2. Somos libres y capaces de elegir nuestras respuestas: Mar había aprendido a elegir sus respuestas ante las situaciones de la vida, y a tomar decisiones que la acercaban a su verdadero yo.

3. Existe una tendencia natural hacia la trascendencia y el crecimiento personal: Mar había descubierto que tenía una tendencia natural hacia la creatividad y la expresión artística, y que estas actividades la hacían sentir viva y conectada con su alma.

5 postulados del humanismo

Rojo: Crecimiento personal

Turquesa: Libertad y responsabilidad

Gris: Autenticidad

Verde: Dignidad y valor inherente

Amarillo: Autorrealización