



**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinóptico**

*Nombre del Alumno: Jenny Denis González Pérez.*

*Nombre del tema: El desarrollo humano en la Psicología*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano.*

*Nombre del profesor: Iván Alejandro Tovar Morales.*

*Nombre de la Licenciatura: Administración y Estrategias de Negocios.*

*Cuatrimestre: 5to Cuatrimestre*

*Fecha: 23 de Mayo del 2025*

# “El Cambio de Clara”

Clara era una joven arquitecta que vivía en la ciudad, rodeada de tráfico, trabajo y pantallas. Desde afuera, su vida parecía perfecta: tenía buen sueldo, un departamento bonito y estaba siempre ocupada. Pero por dentro se sentía vacía, como si algo le faltara aunque tuviera “todo”.

## Cuerpo

Un día se desmayó en su oficina. El doctor le dijo que no era nada grave, pero que estaba estresada, mal alimentada y agotada. Su cuerpo estaba diciendo: “¡Ya basta!”. Fue un primer aviso. Clara se dio cuenta de que nunca escuchaba lo que su cuerpo necesitaba, solo lo exigía sin parar.

## Mente

Durante su recuperación, empezó a leer libros sobre desarrollo personal, vio documentales, y se metió en charlas en línea. Su cabeza empezó a llenarse de nuevas ideas, y por primera vez en años, cuestionó si estaba viviendo la vida que realmente quería o solo la que los demás esperaban de ella.

## Alma

Un fin de semana se fue sola a un retiro en el campo. Ahí, desconectó del celular, hizo meditación y habló con personas que estaban en búsquedas parecidas. Una tarde, sentada frente a una fogata, sintió una paz muy profunda, como si por fin se reencontrara consigo misma. Su alma le estaba diciendo que era momento de cambiar.

Cuando volvió, renunció a su trabajo y se sumó a un proyecto que construía casas para familias de bajos recursos. Siguió siendo arquitecta, pero ahora sentía que su trabajo tenía sentido. Se levantaba todos los días con ganas y con una sonrisa.

## ¿Cómo vivió Clara los 3 postulados del desarrollo humano?

### 1. "El ser humano es más que la suma de sus partes"

Clara no encontró la paz solo descansando o leyendo. La encontró cuando puso en armonía su cuerpo, su mente y su alma. No somos solo un cuerpo que trabaja, o una mente que piensa, o un alma que siente. Somos todo eso junto.

### 2. "Somos libres y capaces de elegir nuestras respuestas"

Ella pudo seguir en su rutina, que era “cómoda” aunque la estuviera apagando. Pero decidió hacer un cambio, se atrevió a tomar el control de su vida. Eso es usar la libertad con valentía.

### 3. "Tenemos una tendencia natural hacia la trascendencia y el crecimiento"

A pesar de que empezó mal (vacía y cansada), su interior la fue empujando a algo mejor. Su deseo de crecer y vivir con sentido ya estaba dentro de ella, solo necesitaba escucharlo.

Autorrealización

Libertad y responsabilidad

Autoconciencia

Empatía

Crecimiento personal