

## Curso Crecimiento personal

El **crecimiento personal** es el objeto de estudio de este curso de la prestigiosa autora María Pérez. Estudiaremos qué es el **crecimiento personal**, qué aspectos y pilares tiene el **crecimiento personal**, cómo se evalúa el **crecimiento personal** de un individuo o los factores que facilitan y factores que impiden el **crecimiento personal**.

### Capítulos del curso

1. Definición de Crecimiento Personal y Características
2. Aspectos y Pilares del Crecimiento Personal
3. ¿Cómo se evalúa el Crecimiento Personal de un individuo?
4. Verdades del Crecimiento
5. Factores que facilitan y factores que impiden el crecimiento personal

### Capítulo 1: Definición de Crecimiento Personal y Características

Es un **proceso** de desarrollo **evolutivo e integral**, que el individuo puede experimentar de manera **continua**, durante toda su existencia

#### Características del Crecimiento Personal

- **Es un Proceso**

El crecimiento personal, no es una acción que se logra de un momento a otro, sino que más bien, es el resultado, de un largo proceso que se va manteniendo en el tiempo, y que permite que el individuo vaya aumentando continuamente sus conocimientos, sus habilidades, su potencial, y su desarrollo emocional, biológico, espiritual y en todos los aspectos personales del individuo.

- **Es Evolutivo**

Es un proceso que a su misma vez, está siendo desarrollado a través de múltiples procesos, que van seguidos unos de otros, los cuales les permiten al individuo, pasar por diferentes niveles de desarrollo y madurez.

- **Es Integral**

Es integral, porque el crecimiento personal, constituye muchas facetas del individuo, y comprende todos los roles, y aspectos del individuo partiendo desde lo individual para irse desarrollando en lo general.

- **Es Progresivo**

Esta es una característica que debe ser esencial en el individuo, puesto que si no hay un nivel de progreso continuo, en cada una de las áreas, y en cada aspecto de su vida, simplemente, no puede hablarse de un crecimiento personal, ya que el individuo simplemente existe, pero no crece, ni se desarrolla, en relación a su experiencia de vida.

- **Es Continuo**

El crecimiento personal, no tiene límite de edad, ni de etapa de desarrollo, ni está condicionado a un estilo de vida en particular, ni a un nivel de adquisición, o profesión, o distinción social, simplemente mientras el individuo tenga vida, siempre y constantemente, tiene que ir experimentando desarrollo, en todas las facetas de su vida.

### Capítulo 2: Aspectos y Pilares del Crecimiento Personal

#### ¿Qué aspectos abarca el Crecimiento Personal?

El Crecimiento personal, puede abarcar todas las facetas y aspectos del individuo, pero principalmente podemos citar cinco pilares básicos del crecimiento personal de un individuo, los cuales pueden integrar múltiples facetas en sí mismo.

#### Veamos estos cinco Pilares que sustentan el Crecimiento Personal

- **Aspecto Emocional y Sentimental del Individuo:**

Es inevitable tratar de que las personas pueden crecer personalmente, si no se trabaja el área emocional y sentimental, hay muchas personas que no han podido crecer porque emocionalmente están atados a situaciones del pasado, y tienen traumas, falta de perdón, muchos miedos, etc. Una persona que no está sana emocionalmente se le hace muy difícil crecer y desarrollarse como persona.

#### **- Aspecto Intrafamiliar del Individuo:**

Hay personas que intentan crecer, pero su ambiente familiar esta formado por personas que están estancadas emocionalmente, económicamente, espiritualmente o en cualquier otra área de interés para la vida humana. Muchas veces, la persona que quiere crecer tendrá que luchar contra la corriente, de los hábitos y costumbres familiares, o tendrá que cambiar de ambiente, según la circunstancia amerite.

#### **- Aspecto Intelectual del Individuo**

El conocimiento, es una de las herramientas que nos proporcionan mayor cantidad de recursos útiles para crecer como personas, mientras mas conocemos mas oportunidades tenemos de crecer, al contrario mientras menos conocemos, mas fácil será la oportunidad para quedarnos estancados.

#### **- Aspecto Profesional del Individuo**

Todas las personas, tenemos virtudes, dones y talentos a desarrollar, estas son las herramientas individuales que nos ayudan a crecer personalmente en nuestro aspecto profesional. Si no nos conocemos internamente acerca de que somos, que tenemos y que queremos hacer con nuestras vidas, ni cuales con nuestros talentos, nuestras virtudes, habilidades, y profesión que queremos seleccionar, estamos estancándonos profesional y vocacionalmente.

#### **- Aspecto Sociocultural del Individuo**

Nuestra cultura y nuestros valores sociales, muchas veces determinan nuestros conocimientos, nuestros valores y sin duda, también afectan a nuestro crecimiento personal. Por eso es bueno conocer nuestros principios y valores socioculturales, que nos afectan, y los valores socioculturales que nos permiten crecer.

### **Capítulo 3: ¿Cómo se evalúa el Crecimiento Personal de un individuo?**

#### **¿Cómo se puede evaluar el Crecimiento Personal de un individuo?**

##### **- En la manera como interactuamos con el mundo que nos rodea**

La forma como nos conducimos, y comportamos con las personas y las cosas que nos rodean, siempre son una manifestación de nuestro grado de crecimiento y madurez personal.

##### **- En la forma como interpretamos el mundo que nos rodea**

La forma como vemos las situaciones difíciles de la vida, y la mayoría de las cosas que nos suceden, son un reflejo de cómo está nuestro mundo interior, si estamos creciendo personalmente, nuestra visión acerca de la vida estará en continuo crecimiento, pero si estamos estancándonos como personas, nuestra manera de ver la vida también será producto de una visión estancada.

##### **- En la manera como resolvemos las situaciones**

Nuestra manera de resolver los problemas, son producto de nuestro grado de madurez y crecimiento personal. Si somos personas que estamos crecidas, vamos a desarrollar buenas maneras de resolver problemas, pero si estamos estancados personalmente, nuestra manera de ver los problemas, nos van a hacer sentirnos confundidos ante las amenazas de los conflictos, y por ultimo podemos correr el riesgo de ser bastante incapaces para resolver conflictos.

##### **- Por la manera como afrontamos los conflictos**

En esta oportunidad, no se refiere al hecho de resolver conflictos, sino de cómo enfrentamos lo que no es fácil de resolver, o que la solución está en manos de otra persona.

##### **- Por la capacidad de responder a las problemáticas de la vida**

Hay muchas cosas que no podemos resolver, ni tampoco otros la pueden resolver, sino que simplemente son situaciones de la vida que no se pueden cambiar, pero que si pueden aprender a sobrellevarse, y es en estos asuntos,

donde se ve mayormente reflejado el grado de crecimiento de las personas, en cuanto a la forma como enfrentan las situaciones difíciles de la vida, que no se pueden cambiar, pero que son necesarias vivirlas en la vida, aunque no las entendemos.

#### **- En cuanto a la manera como damos respuestas a las interrogantes de la vida**

Así como hay situaciones difíciles que no se pueden resolver, y hay situaciones difíciles, que si tienen solución pero que necesitamos estudiar la situación para saber como abordarlas, también existe otra realidad, y es que tanto situaciones que tienen solución, como situaciones que no tienen soluciones, muchas veces generan muchas interrogantes, pero es importante conocer que mientras crecemos, podemos ir aprendiendo a tener respuestas a las interrogantes de la vida, y mientras menos crezcamos, cada día estaremos llenos de dudas, incertidumbres, desconocimiento e ignorancia.

### **Capítulo 4: Verdades del Crecimiento**

#### **Cinco verdades fundamentales**

##### **Verdad Nro 1**

*“El Crecimiento personal, **está sustentado exclusivamente, en todos los aspectos espirituales del individuo, dejando enteramente excluidos, todos los aspectos que conciernen a lo material**”.*

El crecimiento personal, va más allá de las adquisiciones que podamos obtener, sino con todo lo espiritual del hombre.

##### **Verdad Nro 2**

*“El Crecimiento personal, sólo **está condicionado a la manera como el individuo se compromete con el mismo**”*

De acuerdo a como nos comprometamos con esta labor de crecer personalmente, en esa misma medida vamos a crecer, y mientras estemos menos comprometidos con nuestro crecimiento personal, mas retardado será este proceso.

##### **Verdad Nro 3**

*“El Crecimiento Personal **afecta directa e indirectamente, de manera positiva o negativa, a las personas que nos rodean**”*

Debemos reconocer que el grado de nuestro crecimiento personal, nos afecta en todos los aspectos de la vida, y esto incluye a la gente que nos rodea, si crecemos beneficiamos a todas las personas a nuestro alrededor, pero si no crecemos, muchas de nuestras acciones, y decisiones afectaran directa e indirectamente, sobre nuestros familiares, hijos, vecinos, amigos, compañeros de estudios, de trabajo, en fin, el mundo que nos rodea.

##### **Verdad Nro 4**

*“El Crecimiento Personal, **puede variar en su forma, dependiendo de las características únicas de cada individuo**”*

No debemos proponernos metas inalcanzables en cuanto a nuestro crecimiento personal, ni tampoco, podemos pretender a crecer al ritmo de las demás personas que nos rodean. Necesitamos reconocer que muchas personas crecen con mayor rapidez y habilidad que otras, y hay personas que son más lentas para aprender, y eso repercute en que también sean personas que les cueste mas crecer como personas, por eso debemos conocernos, y permitirnos crecer a nuestro ritmo, incluso pedir ayuda a nuestros semejantes.

##### **Verdad Nro 5**

*“El Crecimiento Personal, **se puede desarrollar con disciplina, hábitos, convicciones, y un continuo ejercitar de nuestras capacidades y talentos personales**”*

Creer es una situación que nos permite avanzar y lograr grandes cosas día a día, esto no se construye de una sola vez, se construye más bien formando hábitos, convicciones, y desarrollando nuestras capacidades, virtudes y talentos. Si queremos crecer, debemos desarrollar relaciones sanas, convicciones sanas, hábitos sanos, y centrar toda nuestras actividades en desarrollar comportamientos, que nos permitan alcanzar éxitos en esta área.

### **Capítulo 5: Factores que facilitan y factores que impiden el crecimiento personal**

#### **Hay Factores que Impiden el Crecimiento Personal**

- Personas con un ambiente donde hay muchas personas estancadas socialmente,
- Personas con alto nivel de Egocentrismo,
- Personas que no han sanado su salud emocional y sentimental.
- Personas con una educación familiar inapropiada o escasa,
- Personas que seleccionan amistades y parejas que fomentan relaciones dañinas.
- Personas que no tienen prioridades establecidas,
- Personas que le dan más valor a lo material que a lo espiritual,
- Personas que no se conocen así mismo, no se exploran internamente,
- Personas que ignoran muchas cosas en la vida por falta de conocimiento.

### **Hay Factores que facilitan el Crecimiento Personal**

- Aprender a estudiar tu entorno y a la gente que te rodea,
  - Buscar de estudiar y prepararnos académicamente,
  - Seleccionar personas como amistades y parejas que estén en continuo crecimiento, y de quienes se puede aprender,
  - Desarrollar el autoestima, porque muchas veces este es un factor que afecta poderosamente al crecimiento personal,
  - Investigar sobre las profesiones,
  - Explorarse internamente a diario, para conocer defectos y virtudes,
  - Establecer metas personales a largo, corto y mediano plazo,
  - Realizar planes de vida constantemente,
  - Dedicarse tiempo constantemente para analizarse interiormente.
-