



Recibido: 01 de noviembre de 2023  
Aceptado: 15 de noviembre de 2023

CATEGORIA Pregrado  
DOI 10.59157/redicyt12202369

## Transformación Personal: Camino hacia la Mejor Versión de Ti Mismo

Nahum Osorio Medel  
[nahumomda@gmail.com](mailto:nahumomda@gmail.com)

Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz  
Maltrata, Veracruz México.

### Síntesis.

El desarrollo personal impulsa la superación y mejora en aspectos físicos, mentales y emocionales. Define metas, requiere compromiso, surge de crisis y vence el miedo al fracaso. Autodirección transforma la vida.

### Cuerpo del Artículo

#### ¿Qué es el desarrollo personal?

Por desarrollo personal se entiende como el afán de superación que motiva a avanzar hacia delante, o aquello que la persona puede hacer más allá de su desarrollo natural en función de la edad.

Es una etapa en la vida en la que el ser humano siente una necesidad de querer ser una mejor versión de si mismo de poder superarse en la vida en la que como principal objetivo tiene en poder lograr sus objetivos, busca mejorar su aspecto físico, mejorar su forma de pensar y tomar mejores decisiones en un futuro para el bien de él y las personas que lo rodean. Uno de los objetivos de esto es ayudar al hombre a encontrar su propósito de vida, tal vez aún no sepas lo que en verdad quieras hacer con tu vida, tal vez no tienes claro tus objetivos y metas, tal vez no los desarrollas aún. Pero con el desarrollo personal tienes la oportunidad de poder encontrar y desarrollar tu propósito de vida. Esto es muy importante en la vida, ya que es de suma importancia desarrollar lo que en verdad te apasiona ya que hay muchas personas que no le encuentran mucho sentido a esto o simplemente les da miedo intentarlo y la mayoría de ellos terminan decepcionado, terminan trabajando en lugares en los que ellos no se sienten útiles o simplemente se sienten obligados a trabajar en ese lugar o también la mayoría de ellos terminan casados con personas que nunca amaron o en otros casos nunca encuentran el amor y terminan solos e infelices, Si quieres evitar todo esto tienes que empezar tu desarrollo personal en cuanto más antes puedas es mejor para ti.



## **Aspectos importantes para el desarrollo personal**

Para que tú puedas conseguir tu desarrollo personal es necesario que sepas cuáles son los aspectos más importantes y en qué consisten en primer lugar debes de tener autoconocimiento esto se define como la habilidad que tienen las personas para descubrirse a si mismo que usualmente ayuda a identificar nuestras fortalezas y debilidades para que así tu puedas trabajar en ellas. En segundo lugar, tienes que tener unos objetivos que quieras lograr en tu vida ya sea que quieras aprender un idioma, aprender a cocinar, aprender a tocar un instrumento, mejorar tu aspecto físico, aprender a desarrollar tus habilidades sociales para conocer más personas, etc. Para poder conseguir tus objetivos es necesario que asignes un periodo de tiempo al día en lugar de pasar horas y horas en las redes sociales mirando cosas que no van a traer nada bueno a tu vida, es mejor que dediques tu tiempo libre en aprender una nueva habilidad que si va ser de provecho para tu vida. Como tercer punto esta el compromiso mucha gente quiere lo mismo que tú pero lo importante aquí es que tanto estas dispuesto a esforzarte para conseguirlo, cuántas horas estás dispuesto a dedicar para conseguir tus objetivos parte de crecer involucra salir de tu zona de confort y si estás dispuesto a hacer cosas que nunca has hecho antes por esto deberás comprometerte contigo mismo y hacer un esfuerzo extra por cumplir tus objetivos.

### **Por qué razones comienzas este camino**

En el desarrollo personal hay muchos acontecimientos que te hacen tomar esta decisión de cambiar tu forma de vivir como por ejemplo puede ser que algún familiar que quisiste mucho allá fallecido, o que tengas problemas en tu hogar o la más común este problema ase que la mayoría de hombres principalmente tomen esta decisión de superarse y ese problema es que te engañe tu novia o esposa con otra persona y te abandone por alguien más esto causa en los hombres esa necesidad de querer superar ese mal momento en sus vidas. Esto sirve de gran motivación para la mayoría de los hombres ya que al terminar una relación con una persona que en verdad amabas y ella te engañe y te abandone por alguien más o solo termine la relación sin ninguna razón es bastante frustrante y causa inseguridad sobre tu aspecto físico. Bueno pues la mayoría de ellos tiende a superarse para causar en ella un arrepentimiento esto te motiva a ser mejor día con día, te motiva a ser una mejor persona, te motiva a ser una inspiración para los demás. Gran parte de ellos al principio de comenzar este camino esperan que algún día van a volver con esa persona que alguna vez amaron pero al principio tal vez no te das cuenta pero conforme vas avanzando en tu desarrollo personal te das cuenta que esa persona no vale la pena, te das cuenta que esa persona te abandono por que encontró a alguien que en ese momento era mejor que tú pero conforme vas superándote te aseguro que ella va a volver a buscarte por que se va dar cuenta de que te estas superando se va a dar cuenta de que ya eres mejor de lo que eras cuando te dejó. Pero déjame decirte que una persona que alguna vez te hizo sentir mal emocionalmente, y que ni siquiera le allá importado que tanto te pudiera afectar su decisión, no tiene el más mínimo derecho de volver a tu vida y déjame decirte que es tu decisión si aceptas volver de nuevo con esa persona que alguna vez te hizo daño. Pero si tú aceptas volver con esa persona todo el esfuerzo que llesves asta ese momento habrá sido en vano.



## **Sin metas en la vida no tiene sentido trabajar**

Según Drucker (2005), vivimos en una época de oportunidades sin precedentes, si se tienen metas estructuradas se pueden conseguir la cima de la profesión. Cada persona debe saber cambiar de rumbo cuando sea necesario para hacer bien todo esto es necesario un profundo conocimiento de uno mismo de cómo aprender, como trabajar con los demás, cuáles son sus valores y en qué áreas puede realizar sus mejores aportaciones.

En la actualidad la mayoría de las personas trabajan de 8 a 11 horas diarias algunos de ellos trabajan en lugares donde no se sienten importantes o en lugares que no es de su agrado o con un sueldo miserable. Esto es causa de que a lo largo de la vida tal vez no tenías muy claras tus metas y esto es muy necesario ya que sin metas en la vida terminas navegando a la deriva. En bien cierto que la causa principal de la frustración y desmotivación en un trabajo es por el trato que tienen los jefes hacia los empleados, pero si tú tienes la necesidad de renunciar y comenzar de nuevo es válido ya que no hay nada más frustrante que un trabajo hecho por obligación. No basta con tener unos fines determinados si esto lo ubican en una zona cómoda, para poder crecer lo óptimo será marcarse metas progresivamente superiores, todas las personas necesitan darle sentido a su vida, es por esto que se necesita direccionarse.

## **¿Qué pasa si fracaso?**

La sensación de fracaso es producida por un sentimiento donde te sientes inútil hacia algo. La frustración por no poder lograr algo también forma parte de la vida y al igual que todas las personas de una manera u otra se han sentido molestas por no poder conseguir sus objetivos, llegar a superar este sentimiento de fracaso va a depender de la persona es por esto que muy difícilmente se encuentre el remedio para poder evitar este sentimiento por eso los expertos recomiendan que no le debes de tener miedo al fracaso nadie lo hace bien a la primera van y fracasan para que aprendas por qué fracasaste y de nuevo lo intentas y vas a entender cómo hacerlo mejor de esto se trata la vida no tengas miedo a fracasar ten miedo a nunca intentarlo porque en el desarrollo personal va a ver días en los que todo va a ir muy bien pero también va a ver días en los que no y sobre todo en los días que no debes de saber que mañana va a estar mejor por qué si tú lo estás haciendo lo mejor que puedes y haces todo lo que está a tu alcance para cumplir tus objetivos todo va a estar bien pero déjame decirte que si no estás haciendo todo lo que está a tu alcance para cumplir tus objetivos lo tienes que empezar a hacer por qué solo tú tienes el poder de poder cambiar cualquier circunstancia que tengas tal vez no todo se puede cambiar pero si se puede mejorar tu tienes el poder de tener un mejor físico, tienes el poder de ser una persona más sociable, más atractiva pero todo éxito necesariamente te obliga a cruzar por el fracaso, si tú tienes miedo al fracaso nunca vas a lograr tus objetivos tienes que aprender a enfrentarte a el fracaso para llegar a el éxito.



## Conclusión y recomendaciones

El desarrollo personal es un proyecto de vida en el que el individuo se compromete a alcanzar sus objetivos y ser mejor día con día pero esto solo depende de el mismo solo tu tienes el poder de cambiar tu forma de vivir. Si queremos que nuestra vida cambie solo nosotros tenemos el poder de cambiarlo solo tu no esperes a que alguien te ayude a superarte por qué vivimos en un mundo donde muchas personas no van a querer que te superes, pero como te repito solo tu tienes el poder de cambiar tu forma de vivir.

Una de las recomendaciones es que trabajes en tu físico el físico importa y mucho tener un cuerpo bien trabajado es sinónimo de estatus ya que no cualquiera puede dominar su cuerpo trabajar en tu físico también es una de las mejores formas de trabajar en tu disciplina ya que es la base de todo éxito encuentra lo que te apasiona es muy importante que sepas lo que en verdad te gusta y trabaja en ello te ara vivir una vida con significado, aléjate de las amistades que no aportan nada a tu vida si solo son un obstáculo no importa si son amigos, pareja, familia, lo que sea. Tú estás trabajando para poder lograr tu mejor versión y si solo son un obstáculo para poder conseguir tus objetivos no los necesitas, tener una vida increíble solo depende de ti.

