



Desarrollo y Crecimiento Personal (CP)

¿QUÉ ES EL CRECIMIENTO PERSONAL?

Todos podemos desarrollar nuestras habilidades, capacidades y competencias para superar nuestras limitaciones, ampliar nuestro horizonte y mejorar nuestro bienestar. Sin embargo, en algunas ocasiones nuestros hábitos, patrones de comportamiento y/o creencias irracionales se convierten en una barrera para nuestro desarrollo e incluso llegan a causar malestar.

El Crecimiento Personal es el área de la Psicología que se enfoca en ayudarnos a encontrar y desarrollar nuestras fortalezas, para ser la mejor versión de nosotros mismos. Nos ayuda a deshacernos de las limitaciones psicológicas que nos atan y nos permite alcanzar nuestro máximo potencial, la mejor versión de nosotros mismos.

LOS 3 PRINCIPIOS BÁSICOS DEL CP

Los tipos comunes de trastornos alimentarios incluyen:

Las personas que se involucran activamente en un proceso de Crecimiento Personal no solo reportan una mayor satisfacción en sus vidas sino que además mantienen

relaciones interpersonales más asertivas, logran una mayor autonomía y tienen propósitos vitales bien estructurados.

Sin embargo, el Crecimiento Personal no se produce de un día a otro, es el resultado de un proceso de aprendizaje que nos permite avanzar paso a paso para lograr la mejor versión de nosotros mismos. Los cambios en el comportamiento deben estar respaldados por una transformación interior más profunda a nivel de personalidad, lo cual significa que hay un esfuerzo consciente por mejorar cada día.

De hecho, las investigaciones realizadas en el área del Crecimiento Personal han determinado que existen algunas características básicas en las cuales debemos trabajar para lograr un cambio positivo y permanente:

- 1 El compromiso con el desarrollo
- 2 La apertura a las nuevas experiencias
- 3 La perseverancia para alcanzar nuestro potencial.

Por eso, es importante comprender que el Crecimiento Personal se basa en tres principios fundamentales. A saber:

- **Integral:** Somos una unidad, lo cual significa que aunque nos enfoquemos en desarrollar solo ciertas competencias o activar patrones de pensamiento más funcionales, estos cambios repercutirán favorablemente en otras esferas de nuestra personalidad y vida cotidiana.
- **Progresivo:** El Crecimiento personal implica un nivel de desarrollo gradual, a través del cual iremos atravesando por diferentes fases que nos permiten ganar en autoconocimiento y autocontrol. Sin embargo, no se debe entender como un proceso lineal, es necesario estar preparados para los retrocesos, que forman parte del propio desarrollo.
- **Continuo:** El Crecimiento Personal no termina nunca porque cambiamos continuamente, por lo que siempre podemos seguir desarrollando las habilidades y competencias que nos permitan ampliar nuestra zona de confort, afrontar los nuevos retos y mejorar nuestro bienestar psicológico

¿CÓMO UN PSICÓLOGO PUEDE AYUDARTE EN TU CP?

Un programa de Crecimiento Personal es un conjunto de propuestas basadas en estudios científicos realizados en el ámbito de la Psicología positiva y [el coaching](#), que

tiene como objetivo estimular nuestras potencialidades para que podamos alcanzar nuestras metas y mejoremos nuestro bienestar.

A diferencia de la psicoterapia, que normalmente se centra en solucionar problemas específicos cuando se produce un trastorno o se rompe el equilibrio psicológico, en el Crecimiento Personal se trabaja para lograr que **pensemos, actuemos y sintamos de manera más plena y saludable.**

A través de nuestro programa de crecimiento personal te guiaremos en el proceso de autoconocimiento y te ayudaremos a determinar **qué objetivos quieres conseguir en tu vida.** Además, te acompañaremos a lo largo del camino, brindándote las herramientas psicológicas que necesitas para sacarle el máximo partido a tus habilidades y desarrollar nuevas competencias en diferentes ámbitos de tu vida. Por supuesto, dado que cada persona es diferente y tiene objetivos distintos, el camino a recorrer es completamente personal.

La baja autoestima está detrás de la mayoría de los problemas psicológicos y emocionales, y es un obstáculo para la felicidad. Si te preguntas cómo subir la autoestima estás en el lugar correcto.

Una baja autoestima podría estar causando dificultades en tus relaciones sociales, que o que no te atrevas a acercarte a esa persona que tanto te gusta o que te sabotees a ti mismo/a en la persecución de tus objetivos vitales.

