

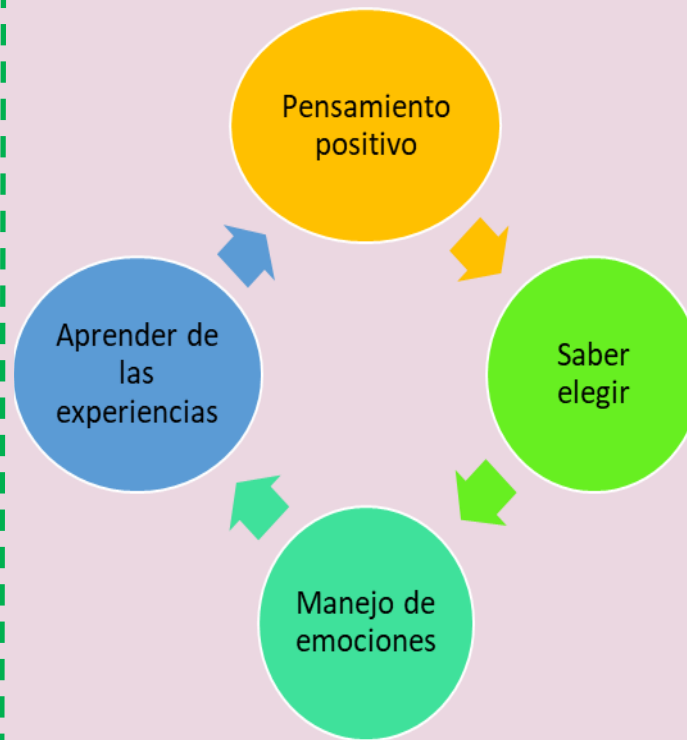
## ¿Qué es la Superación Personal?

Es un proceso de transformación y desarrollo, mediante el cual, una persona adopta nuevas formas de pensamiento, que le permiten tener nuevos comportamientos y actitudes, que mejoran su calidad de vida.

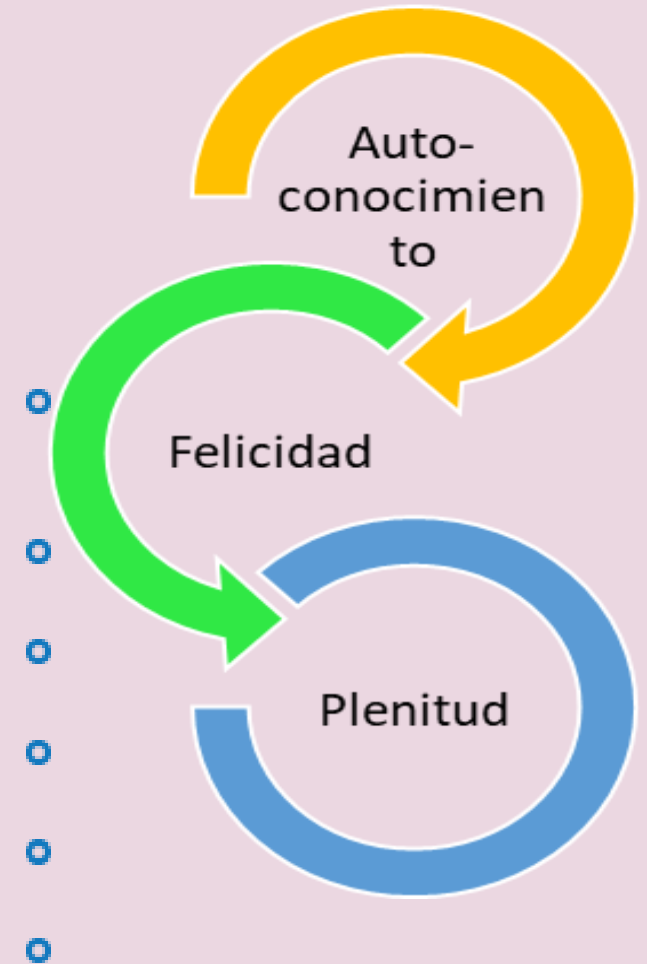
## ¿Por qué es Importante?

La superación personal tiene importancia para el individuo porque permite lograr una mejor calidad de vida. Además, tiene una importancia social porque al evolucionar la persona se modifica también la sociedad en la cual se encuentra.

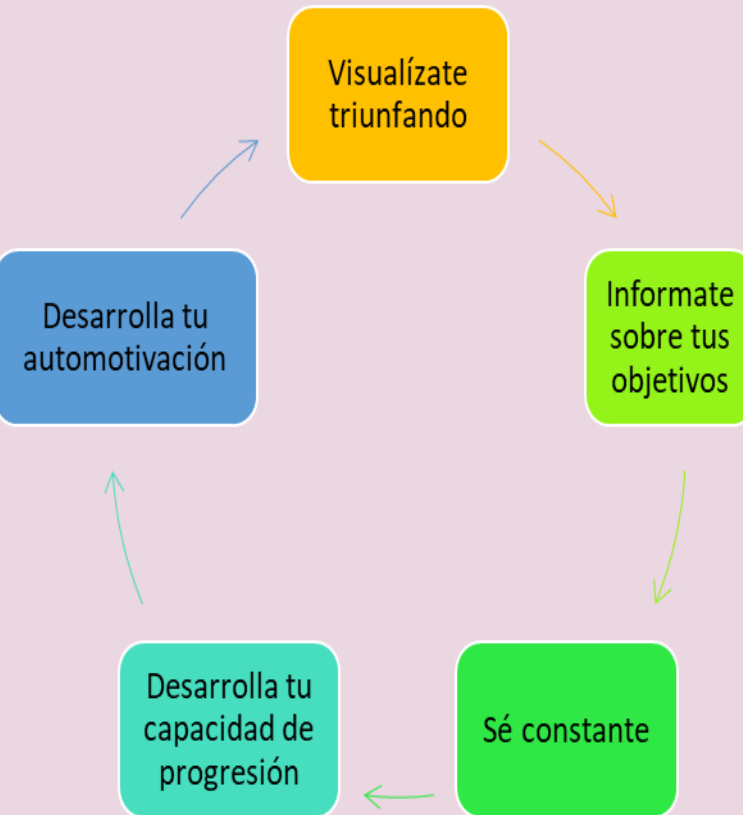
## Elementos para el Proceso de Superación Personal



## Beneficios de la Superación Personal



## Consejos de Superación Personal



La falta de miedo es como un músculo. Se por propia experiencia que cuanto más lo ejercitas más natural se convierte el no dejar que los miedos quíen tu vida.

Arianna Huffington



Elaborado por:

Licda. Angélica Arosemena

Licda. Katherine Castrejón

Licda. Viodelka Guerrero

Fuentes de información:

<https://www.importancia.org/superacion-personal.php>

REPUBLICA DE PANAMÁ  
GOBIERNO NACIONAL

INSTITUTO PANAMEÑO DE HABILITACIÓN ESPECIAL

**IMPORTANCIA DE LA SUPERACIÓN PERSONAL**

De una pequeña semilla un poderoso tronco puede crecer.

Esquilo