Desarrollarse integralmente es alcanzar un equilibrio entre los diferentes ámbitos de la vida: los factores físicos, académicos, emocionales, morales, culturales y sociales. El balance nos ayuda a alcanzar un estado de bienestar y satisfacción ideal, una buena calidad de vida, y un adecuado crecimiento y desarrollo personal.

desarrollar la moral

El desarrollo moral se va adquiriendo con el tiempo y supone la capacidad para pensar, sentir, juzgar y actuar de manera autónoma y coherente basándose en un conjunto de principios y valores éticos y cívicos. Así, es posible desarrollar un comportamiento que refleje una mayor preocupación y compromiso por los demás y por el bien común de la sociedad.

divertirnos

Es recomendable que dediquemos tiempo a actividades que no son trabajo, como tareas de la casa y de la universidad. Es necesario incluir espacios de recreación, disfrute, juego y diversión, que nos permitan mantener relaciones interpersonales significativas y sanas junto con nuestras familias y amigos.

conocer nuestras emociones

Para sentirnos bien en general es importante aprender a conocer nuestras propias emociones, pues cada quien se comporta de una manera distinta ante un examen difícil, al hWaber obtenido una buena nota o al recibir una mala noticia.

Por ello, es recomendable desarrollar nuestra inteligencia emocional, es decir, la capacidad de manejar adecuadamente las emociones, automotivarse y regular nuestros estados de ánimo. Al ponerla en práctica, mejoramos nuestra salud

aprender de nuestras culturas

Conocer diversas culturas —sus orígenes, tradiciones, creencias— y la propia cultura fortalece nuestro sentido de identidad y de pertenencia, así como nuestra memoria histórica. A su vez, nos enriquecemos a través del contacto con nuestro patrimonio cultural y nuestras manifestaciones artísticas.

ESTUDIOS GENERALES LETRAS

PUCP

crece aprendiendo

desarrollo integral

Como bien sabes, llegamos a la universidad para estudiar, aprender y prepararnos para ser profesionales. Pero una formación humanista e integral implica desarrollar, además de lo académico, otras áreas importantes del ser humano.

Queremos recordar contigo algunos de esos aspectos que te ayudarán a aprovechar al máximo tu experiencia en la universidad.

aprender a estudiar

Cada uno comprende y asimila los contenidos de diferente manera. Algunos subrayan las lecturas, otros elaboran esquemas, resúmenes, fichas... Será muy útil que identifiques qué estrategias funcionan mejor para ti. Es cuestión de probar.

Organizarse también puede ser de gran ayuda: reconoce tus responsabilidades y tareas pendientes, y determina cuáles son prioritarias; luego, distribuye tu tiempo de una manera realista y adecuada para poder cumplir con cada una.

alimentarse bien, sentirse mejor

Una alimentación correcta nos permite gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social. Por ejemplo, un buen desayuno nos garantiza un buen rendimiento, tener la capacidad de concentrarnos, y de estar alertas, de analizar la información y de evocar los conocimientos aprendidos.

dormir rico

Es lógico: nuestro cuerpo y nuestra mente necesitan descansar. Una noche de sueño tranquilo cumple una función reparadora y restauradora. Para sentirnos con energías durante el día, lo ideal es dormir entre 6 y 8 horas.

moverse más

Un dato curioso es que practicar ejercicio de manera constante ayuda a subir las calificaciones, porque la actividad física mejora las áreas del cerebro que influyen en la toma de decisiones complejas.

Además, mejora nuestra capacidad de sociabilizar, aumenta nuestra autoestima y, como si fuera poco, nos ayuda a relajarnos y a mejorar nuestra apariencia.