



# ASUME

Superación por mi país





**ASUME**

Superación por mi país

“La sociedad no es un abstracto, eres tú y soy yo, y es el señor que barrió la calle hoy en la mañana, y es el señor presidente, y el maestro que está dando su clase, y el doctor que está curando en el hospital, somos todos.

La sociedad es simplemente reflejo de nuestras carencias, o de las grandezas de los individuos que la componemos”.

Soumaya Domit de Slim  
Fundadora de ASUME, A.C.





**ASUME**

Superación por mi país

**ASUME**, nació en México en 1980 como resultado de la inquietud de un grupo de personas que deseaban aportar a su país algo que contribuyera a su desarrollo. Reflexionando por un lado hacia donde queremos llegar como país y bajo qué bases y programa se haría, se concluyó que optar por una ayuda de cualquier tipo sin acompañarla de un profundo cambio de actitud hacia la superación personal, familiar y social, que todos sin excepción necesitamos, no aportaría un crecimiento a quien la recibiera ni a quien la diera.

Por lo que se realizó ASUME que es Programa de Desarrollo Humano dirigido a todas las personas que deseen superarse, el cual consiste en desarrollar los valores necesarios para formar hombres y mujeres responsables, felices, de paz, comprometidos con ellos mismos, con su familia, con su trabajo y su país, además de conjuntar el desarrollo científico y tecnológico con el desarrollo humano.

Al internacionalizarse ASUME se extiende a 19 países: Argentina, Brasil, Bolivia, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Salvador, Guatemala, Honduras, México, Nicaragua, Paraguay, Panamá, Perú, Puerto Rico, República Dominicana, Uruguay y Estados Unidos de Norteamérica, continua con sus siglas y agrega el eslogan “Superación por mi país”.





**ASUME**

Superación por mi país

## **ASUME se basa en tres puntos:**

- 1.-La superación Constante.
- 2.- La competencia conmigo mismo.
- 3.- La superación equilibrada en ocho aspectos:  
Físico, Afectivo, Social, Económico, Estético,  
Intelectual, Moral y Espiritual.

## **Nuestro Fin:**

“Supérate a ti mismo para superar tu entorno”.

## **Nuestra Meta:**

“El cambio de la sociedad a través del cambio del hombre”.





**ASUME**  
Superación por mi país

## Objetivo General

Contribuir al desarrollo integral de las personas a través de un programa de desarrollo humano que motive a la persona a entrar en contacto con ella misma e iniciar un proceso encaminado a la búsqueda constante de su propia superación, con el fin de ser mejor persona y así enriquecer el entorno en el que cada quien se desenvuelve, llámese este: familia, la institución donde se trabaja, se estudia, etc., y comprometido a colaborar en el progreso del país.

## Filosofía

Todo ser humano es perfectible, apto para mejorar y desarrollar todas sus capacidades innatas a través de un proceso continuo y permanente de Superación Personal. Concebimos esta superación como la realización plena del hombre en los ocho aspectos de la persona: **Físico, Económico, Estético, Afectivo, Intelectual, Social, Moral y Espiritual.**





**ASUME**  
Superación por mi país

## OCHO ASPECTOS DE LA PERSONA:

(Físico, Afectivo, Social, Económico, Estético, Intelectual, Moral y Espiritual).

### Aspecto físico:

Mejorar la salud por medio de una mejor alimentación, ejercicio e higiene, poniendo esmero en su apariencia personal (vistiendo de manera agradable y pulcra) no permitiendo que los apetitos instintivos gobiernen su voluntad. Ejemplo: Esa gula que me hace engordar más cada día. Esa pereza que me roba horas de actividad productiva.

### Aspecto afectivo:

Una de nuestras mayores riquezas como personas es nuestra capacidad afectiva. Aprender a dominarla para que sea positiva y no negativa. Por ejemplo - Que mi humor no rijan mi conducta. - Que no juzgue los actos de los demás. Por la simpatía o atracción que sienta por ellos. Que la crítica o la falta de reconocimiento o alabanza no me haga desistir de mis esfuerzos.

### Aspecto social:

Tener ambiciones legítimas, que no sean dañinas a los demás. Ser miembro consciente y responsable de la comunidad, aportando todo aquello que sea de utilidad al bien común, desarrollando al máximo todos los roles que me tocan asumir: como hijo, como estudiante, maestro, esposo (a), padre (madre), profesional, vecino, etc. Estar conscientes de que lo importante es tener una actitud madura de participación positiva y propositiva.







**ASUME**  
Superación por mi país

## **Aspecto económico:**

Hacer uso racional y equilibrado de los bienes económicos, sin importar la cantidad que se tenga. No caer en el consumismo desenfrenado de tener por tener, pensando en que nos va a dar felicidad. La felicidad depende no de lo que nos sucede o tenemos, sino de nuestra actitud frente a ello, proviene de dentro. Es por eso que vemos gente que, teniendo todo para ser feliz, es amargada; y a personas con muchos problemas, que son verdaderos propagadores de alegría. Napoleón, teniendo poder, dinero, salud, reconocimiento, escribió que en toda su vida no había tenido 6 días seguidos de felicidad. Mientras Hellen Keller, ciega, sorda y muda, expresó: "Que bella es la vida". Comprar y tener lo que verdaderamente necesitamos o disfrutamos. Tender a la superación económica, pero dándole el valor correcto.





## **Aspecto estético:**

En tres sentidos:

1.- En mi persona. Mi imagen hace que me acepte y que me estime. Si no me gusta no me acepto. No tiene que ver con la belleza de los rasgos. Muchas veces pensamos que “X” persona es guapa y quizá no lo es pero proyecta auto-aceptación.

2.- En el medio ambiente que me rodea. Que la casa o la oficina esté siempre ordenada y limpia, con algún detalle. El desorden externo entra dentro de nosotros y nos tensa. Los medios físicos repercuten en una mayor estabilidad emocional y mejoramiento de las relaciones personales. Los recursos económicos no tienen que ver con este aspecto. Puedo tener una casa enorme y muy descuidada o una pequeña en donde todo esté en orden y con detalles bonitos.

3.- Valorando la belleza de la naturaleza: Nos hacemos más sensibles y gozamos más todo lo que nos rodea. Si quiero a la naturaleza, la cuidaré mejor y por lo tanto, ayudaré a que el equilibrio ecológico se conserve. La persona que disfruta de la naturaleza, tiene algo que la hace feliz aún con la existencia de problemas o crisis. No necesita de diversiones sofisticadas; para ella admirar un árbol, un atardecer o salir al campo, llena su vida de felicidad.





**ASUME**

Superación por mi país

## **Aspecto intelectual:**

Al igual que al aspecto económico se le ha dado una sobrevaloración. Acumulamos cosas para “valer más” y acumulamos conocimientos solamente con el fin de tenerlos. Desarrollar mi inteligencia, aprendiendo a observar detenidamente todo lo que me rodea, reflexionando y ejercitando mi capacidad de juicio. Enriqueciéndola leyendo cosas útiles y positivas, buscando nuevos horizontes, atreviéndome a ser creativo.

## **Aspecto moral:**

Haciendo uso de la verdadera libertad, que no es hacer lo que me da la gana, sino hacer lo que DEBO HACER basándome en el recto juicio de la inteligencia.

## **Aspecto espiritual:**

Haciendo crecer ese anhelo inherente en todo ser humano; la búsqueda del bien. Cumpliendo con la religión que se tenga, en una forma adulta. Dándole a mi vida un sentido de trascendencia. Teniendo ideales y comprometerse con ellos. Puede considerarse privilegiada toda persona que tenga anhelo de superarse.



**ASUME**

Superación por mi país

# Políticas Generales

- ASUME es un programa sin costo, ni fines de lucro.  
(No tiene costo alguno, solo el compromiso por parte de cada institución de tener a una o varias personas asignadas para multiplicar y dar seguimiento al programa).
- Respetar políticas y normas generales emitidas por la Presidenta de ASUME.  
(No abordar política, religión, temas polémicos, entre otros, en caso de hacerlo, se respetarán todas las formas de pensar y criterios).
- Dirigir ASUME a toda persona que este interesada en ser un mejor ser humano.  
(Considerando a todas las personas sin distinción, de raza, religión, condición económica, es obligatorio brindar a todos los participantes de cada grupo el mismo trato, independientemente de sus características y convicciones personales).
- Es obligatorio el apego a la metodología ASUME.  
(Que contempla abarcar los 26 temas y que establece la revisión de cada uno, en una hora a la semana).
- Los participantes en los grupos.  
(Se promoverá en todo momento el uso adecuado del idioma, evitando palabras groseras o altisonante y desde el principio, se mencionará que el contenido de cada sesión aborda situaciones de índole personal y confidencial, por lo tanto es imprescindible el respeto entre los participantes y se recomienda por grupo un mínimo de 15 y un máximo de 30 personas).
- Respetar el orden de los temas y la metodología.  
(Es importante promover la autogestión de los grupos, por lo cual se sugiere que todos los participantes se hagan responsables de cumplir con los objetivos del programa y participar por lo menos impartiendo un tema de ASUME).





**ASUME**

Superación por mi país

**ASUME**, desde 1980 ha impactado en las personas con los siguientes resultados:

- ✓ Mayor autovaloración personal y el desarrollo de las potencialidades que lo acompañan.
- ✓ Crecimiento personal, satisfacción y cambio en la visión laboral, que resulta en mayor arraigo y aportación social.
- ✓ Mejoramiento de las relaciones interpersonales.
- ✓ Mayor amor a su país.

Así, trabajamos por lograr el país que conjunte el desarrollo científico y tecnológico con el desarrollo humano de sus hombres y mujeres.

Promoviendo esta filosofía de trabajo, honesta, alegre y responsable y sea nuestra aportación personal a este nuestro gran país.





**ASUME**  
Superación por mi país

**ASUME** ha tenido presencia en más de 600 Instituciones y en 19 países en diversos sectores como:

**Salud, Educación, Seguridad Social, Iniciativa Privada y comunidad.**

**En Mexico entre las mas destacadas estan:**

- Secretaria de Seguridad Pública Federal, Estatal y municipal (CEFERESOS, CERESOS).
- Secretaria de la Defensa Nacional (SEDENA).
- Instituto mexicano del Seguro Social (IMSS).
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE).
- Secretaria de Marina y Armada de México (SEMAR).
- Secretaria Seguridad Ciudadana (Estado de México).
  - Secretaria de Educación.
  - DIF Estatales y Municipales.
  - Empresas de la iniciativa privada.
  - Grupos de la comunidad en general.