



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UDS

---

MATERIA:

**DESARROLLO HUMANO**

PROFESORA: LUZ MARIA CASTILLO

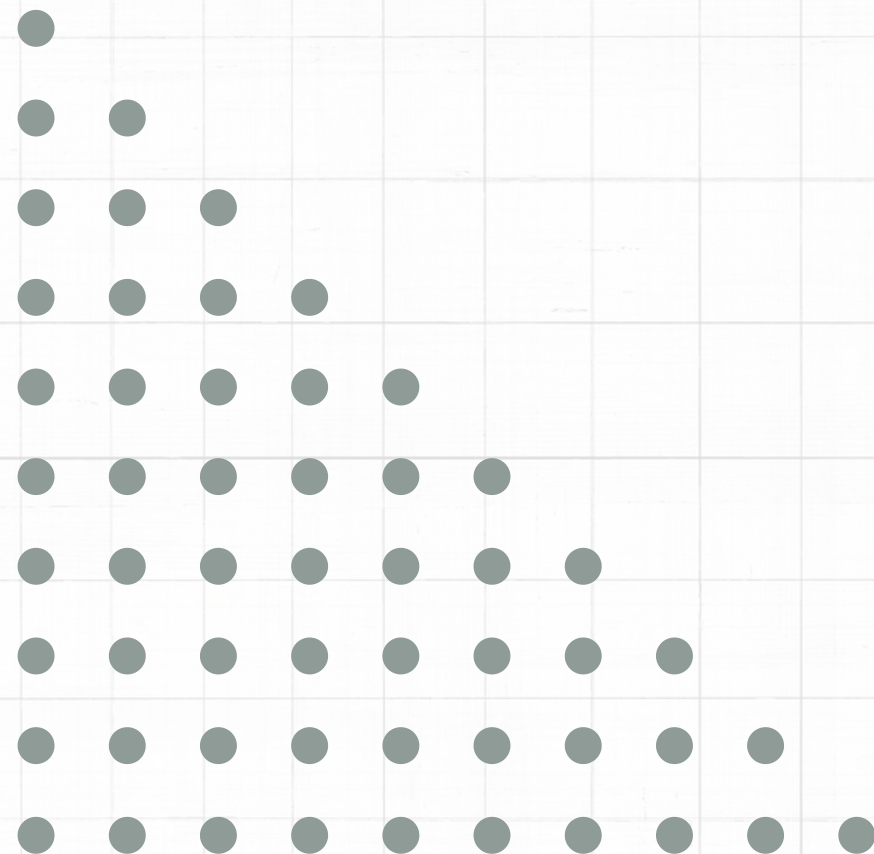
**CUADRO SINÓPTICO**

ALUMNO:

JONATHAN JIMENEZ GOMEZ

6° CUATRIMESTRE

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 15 DE JUNIO DEL  
2024



# UNIDAD II

## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

- Inseguridad Emocional — Comportamientos tímidos, retraídos, paranoicos, antisociales
- Pensamientos Negativos — Miedo al fracaso y a la decepción
- Falta de Estima y Autoaceptación — Sentimientos de inferioridad, Dificultad para amarse a uno mismo
- Falta de Equilibrio Emocional — Problemas de ansiedad y depresión

## INSEGURIDAD

- Definición — Falta de confianza en uno mismo o en las propias habilidades y capacidades
- Manifestaciones — Evitación de situaciones nuevas o desafiantes por miedo al fracaso
- Consecuencias — Dificultad para tomar decisiones y asumir riesgos
- Causas — Experiencias pasadas traumáticas o negativas
- Superación — Aceptar los errores como parte del proceso de aprendizaje

## NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO

Son aquellas que hacen que nuestra autoestima aumente, aportan seguridad en nosotros mismos. El reconocimiento, el respeto, la confianza o el éxito son algunas de ellas.

## MIEDO A SER UNO MISMO

El filósofo griego Heráclito de Éfeso — El cambio es la causa y origen de todas las cosas.

“Que gane el quiero la guerra del puedo, que los que esperan no cuenten las horas, que los que matan se mueran de miedo”

## INCAPACIDAD DE CAMBIAR Y ANSIEDAD

El cambio es inherente a la vida, necesario e imposible de detener.

fobia social

La ansiedad fuera de los límites sanos que movilizan a andar

FUENTE DE CONSULTA