



**Nombre de alumno:** María Daniela Gordillo  
Pinto

**Nombre del profesor:** Luz María Castillo  
Moreno

**Nombre del trabajo:** Cuadro sinóptico Unidad  
II

**Materia:** Desarrollo Humano

**Grado:** 6° cuatrimestre

**Grupo:** Único

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de junio de 2024.

# unidad II

## Inseguridad emocional

Sensación de vulnerabilidad, fragilidad o inferioridad

Comportamientos

Timidos, retraidos, paranoicos o antipáticos

Pensamientos

Negativos, de miedo, ser defraudados

## Necesidad de reconocimiento

- Dependencia del reconocimiento externo.
- Búsqueda de admiración

Desvío del

Camino propio en busca de aprobación ajena.

Importancia del

Autoreconocimiento para la realización personal.

## Miedo a ser uno mismo

Temor a exponerse, mostrarse auténticos por miedo al rechazo

Creación de

Máscaras ilusorias para ocultar la verdadera esencia.

## Incapacidad de cambiar y ansiedad

Resistencia al cambio, pensamientos limitantes.

Paso crucial

Salir de la zona de confort para el crecimiento

## Ansiedad

- Fobia social
- Trastorno obsesivo compulsivo
- Ataques de pánico
- Parálisis
- Ausencia de decisiones
- Actitud pesimista frente a la vida

Importancia de

Terapias cognitivo conductuales para encauzar la mente

