



Nombre de alumno: Guillén Mora Dulce María

Nombre del profesor: Tenchy Flores

Nombre del trabajo: Actividad 2

Materia: Desarrollo Humano

Grado: Sexto Cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Junio del 2025

GUILLEN MORA DULCE MARIA

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO



¿Qué es el Desarrollo Humano?

Es el proceso de crecimiento personal que permite a una persona mejorar su calidad de vida, tomar decisiones libres y alcanzar su máximo potencial. Involucra el bienestar emocional, social, intelectual y espiritual.

Sentimientos que Obstaculizan



Ira

Puede llevar a reacciones impulsivas que dañan relaciones y decisiones.



Miedo

Paraliza la toma de decisiones y evita que salgamos de la zona de confort.



Tristeza prolongada

Puede generar desmotivación y baja autoestima.



Resentimiento

Nos ata al pasado y dificulta el perdón y el avance.



Culpa excesiva

Impide aceptar errores como parte del aprendizaje.



Envidia



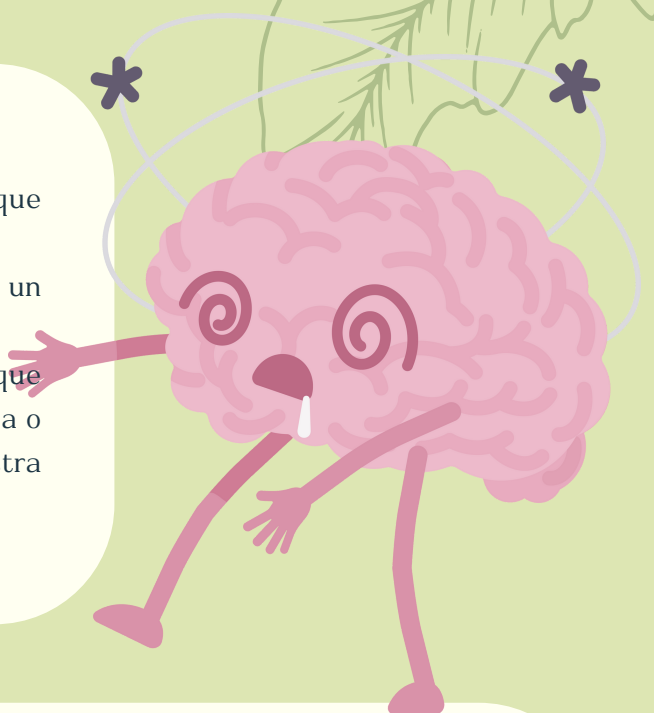
¿Cómo Gestionarlos?

- Autoconocimiento: Reconocer lo que sentimos y por qué.
- Comunicación emocional: Expresar nuestros sentimientos con respeto.
- Apoyo psicológico: Pedir ayuda no es debilidad, es inteligencia emocional.
- Mindfulness y meditación: Técnicas para calmar la mente y observar sin juzgar.
- Perdón y aceptación: Soltar lo que no podemos controlar para seguir creciendo.

El cerebro da más peso a las emociones negativas que a las positivas.

Este fenómeno se llama "sesgo de negatividad" y es un mecanismo evolutivo de supervivencia.

Por eso, una sola crítica puede afectarnos más que varios elogios, y sentimientos como el miedo, la culpa o la tristeza tienden a quedarse más tiempo en nuestra mente.



"No podemos evitar sentir, pero sí podemos aprender a sanar y transformar."

FUENTES BIBLIOGRAFICOS

APUNTES DE LA CLASE