



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: IVAN DE
JESÚS VELÁZQUEZ GABRIEL

NOMBRE DEL MAESTRO:
HORTENCIA FLORES GUILLE

MATERIA: DESAROLLO HUMANO

GRADO 6. GRUPO A

Tema: Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

El desarrollo humano no solo depende de factores externos como la educación, la economía o las oportunidades, sino también de nuestro mundo interior: los sentimientos. Algunos sentimientos negativos pueden convertirse en verdaderos obstáculos para nuestro crecimiento personal, nuestras relaciones y nuestro bienestar.

1. Miedo El miedo paraliza. Nos impide tomar decisiones, salir de la zona de confort o asumir riesgos necesarios para crecer. El miedo al fracaso, al rechazo o al cambio puede dejarnos estancados en la vida.



2. Ira La ira descontrolada destruye relaciones, genera conflictos y nubla nuestro juicio. Cuando dejamos que este sentimiento tome el control, actuamos impulsivamente y podemos arrepentirnos después.



3. Tristeza prolongada: La tristeza es normal y humana, pero cuando se vuelve constante o no se gestiona adecuadamente, puede llevar a la depresión, desmotivación y aislamiento social.



🌱 ¿Cómo superarlos?

- Reconocimiento: Aceptar lo que sentimos es el primer paso para transformarlo.
- Comunicación emocional: Hablar con alguien de confianza o un profesional ayuda a liberar emociones negativas.
- Autoconocimiento: Saber quiénes somos y qué sentimos fortalece nuestra inteligencia emocional.
- Hábitos positivos: Ejercicio, meditación, escritura o actividades creativas ayudan a canalizar las emociones.



Conclusión:

Los sentimientos negativos no son “malos”, pero si no los gestionamos, pueden impedirnos avanzar. Reconocerlos, entenderlos y transformarlos es esencial para alcanzar un desarrollo humano pleno, libre y consciente.