

Nombre de alumno: Fabiola Méndez García

Nombre del profesor: Hortensia Flores Guillén

Nombre del trabajo: Super Nota

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Octubre de 2024.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO



El desarrollo humano implica crecer en lo personal, emocional, intelectual y social. Sin embargo, ciertos sentimientos pueden frenar este proceso.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano son aquellos que impiden o dificultan el crecimiento personal, emocional y social.

MIEDO

- Paraliza la acción.
- Impide tomar decisiones y asumir riesgos necesarios para avanzar

INSEGURIDAD

- Baja autoestima y autoconfianza
- Nos hace dudar de nuestras capacidades y valor.

ENVIDIA

- Fomenta la comparación destructiva
- Genera resentimiento en lugar de motivación.

RENCOR

- Encadena al pasado
- Impide sanar, perdonar y mirar hacia el futuro.

CULPA

- Auto castigo emocional
- Dificulta el perdón hacia uno mismo y el aprendizaje de los errores.

ANSIEDAD

- Bloquea el pensamiento claro
- Nos impide estar en el presente y planificar con serenidad.

¿CÓMO SUPERARLO?

Para superar sentimientos que obstaculizan el desarrollo personal, es crucial identificarlos, entender su origen y desarrollar estrategias para gestionarlos

AUTOCONOCIMIENTO

INTELIGENCIA EMOCIONAL

MEDITACIÓN

APOYO PSICOLÓGICO



“No se trata de no sentir emociones negativas, sino de no permitir que dirijan nuestra vida.”