



**Nombre de alumno: Ángel Antonio
Contreras Sima**

Nombre del profesor: Lic. Hortencia

Nombre del trabajo: Súper Nota

Materia: Desarrollo humano

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6°

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Junio de 2025

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO



DEFINICIÓN

Los sentimientos pueden ser una fuente de motivación y crecimiento, pero también pueden obstaculizar nuestro desarrollo humano si no se manejan de manera saludable.

2

MIEDO: UN OBSTÁCULO PARA EL CRECIMIENTO

- Tipos de miedo: miedo a la incertidumbre, miedo al fracaso, miedo al rechazo, miedo a la pérdida.
- Efectos: el miedo puede llevar a la ansiedad, la depresión, la falta de confianza en uno mismo y la evitación de situaciones y desafíos.
- Consecuencias: el miedo puede limitar nuestras oportunidades y experiencias, y puede llevar a una vida más limitada y menos satisfactoria.



4

TRISTEZA: UN SENTIMIENTO QUE PUEDE SER ABORDADO

- Tipos de tristeza: tristeza normal, tristeza patológica.
- Efectos: la tristeza puede llevar a la depresión, la falta de motivación y la desconexión con los demás.
- Consecuencias: la tristeza puede limitar nuestras oportunidades y experiencias, y puede llevar a una vida más limitada y menos satisfactoria.



CULPA: UN SENTIMIENTO QUE PUEDE SER LIBERADOR

- Tipos de culpa: culpa justificada, culpa injustificada.
- Efectos: la culpa puede llevar a la ansiedad, la depresión y la falta de confianza en uno mismo.
- Consecuencias: la culpa puede obstaculizar la capacidad de perdonarse a uno mismo y seguir adelante.

3

IRA: UN SENTIMIENTO QUE PUEDE DAÑAR

- Tipos de ira: ira justificada, ira injustificada, ira reprimida.
- Efectos: la ira puede llevar a comportamientos agresivos, dañinos y destructivos, y puede dañar las relaciones y la salud mental.
- Consecuencias: la ira puede llevar a la pérdida de relaciones, la falta de respeto y la culpa.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO



6 VERGÜENZA: UN SENTIMIENTO QUE PUEDE SER SUPERADO

- Tipos de vergüenza: vergüenza justificada, vergüenza injustificada.
- Efectos: la vergüenza puede llevar a la ansiedad, la depresión y la falta de confianza en uno mismo.
- Consecuencias: la vergüenza puede obstaculizar la capacidad de relacionarse con los demás de manera saludable.

7

ENVIDIA: UN SENTIMIENTO QUE PUEDE SER DAÑINO

- Tipos de envidia: envidia sana, envidia malsana.
- Efectos: la envidia puede llevar a la ansiedad, la depresión y la falta de satisfacción con la propia vida.
- Consecuencias: la envidia puede obstaculizar la capacidad de apreciar y celebrar los logros de los demás.



8 RESIGNACIÓN: UN SENTIMIENTO QUE PUEDE SER SUPERADO

- Tipos de resignación: resignación pasiva, resignación activa.
- Efectos: la resignación puede llevar a la falta de motivación y la falta de esfuerzo para cambiar o mejorar la situación.
- Consecuencias: la resignación puede obstaculizar el crecimiento y el desarrollo personal.