



¿Qué es el desarrollo humano?

El desarrollo humano es el proceso mediante el cual las personas potencian sus capacidades, logran bienestar personal y contribuyen positivamente a su entorno.



Consecuencias:

- Baja autoestima
- Relaciones conflictivas
- Estancamiento personal y profesional
- Falta de metas claras

⚠ Sentimientos que lo obstaculizan:

😰 1. Miedo

Paraliza la toma de decisiones.
Limita la búsqueda de nuevas experiencias.
Impide salir de la zona de confort.

😡 2. Ira

Dificulta el autocontrol y las relaciones interpersonales.
Puede llevar a decisiones impulsivas o destructivas.

😞 3. Tristeza profunda

Reduce la motivación y la energía para avanzar.
Conduce al aislamiento emocional.

😓 4. Culpa

Genera auto-castigo y baja autoestima.
Impide el perdón y la autocompasión.

😔 5. Vergüenza

Disminuye la confianza en uno mismo.
Inhibe la expresión personal y el desarrollo de habilidades.

😰 6. Ansiedad

Aumenta la inseguridad y el pensamiento negativo.
Dificulta la concentración y la planificación.

¿Cómo superarlos?

- Autoconocimiento y terapia emocional 🧘♀️
- Práctica de la resiliencia 🌱
- Apoyo social y comunicación 🤝
- Técnicas de relajación y mindfulness 🧘♂️

