



SÚPER NOTA

Evelyn Daniela Mijangos Cruz

Psic. Hortensia Flores Guillén

**"Sentimientos que obstaculizan el
desarrollo humano"**

Desarrollo Humano

Licenciatura en psicología

Sexto Cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 14 de junio de 2025.

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Miedo

Limita la toma de decisiones y evita el cambio. Puede generar inseguridad y estancamiento.



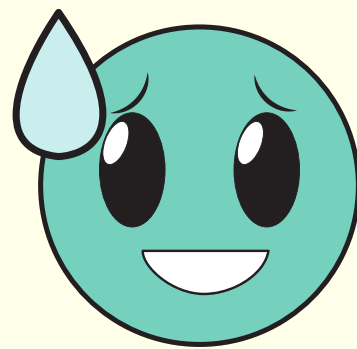
Culpa

Impide avanzar al quedarse atrapado en errores del pasado, afectando la autoestima.



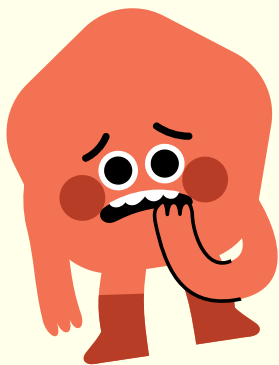
Vergüenza

Provoca miedo al juicio de los demás y limita la expresión personal.



Ansiedad

Genera preocupación excesiva y dificulta el bienestar emocional y el rendimiento.



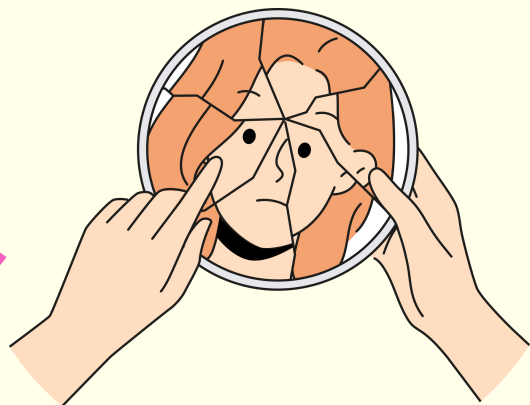
Resentimiento

Mantener emociones negativas del pasado afecta las relaciones y el bienestar.



Inseguridad

Bloquea la confianza en uno mismo y frena el crecimiento personal y profesional.



¿Cómo superar estos sentimientos?

- ✓ Reconocerlos y aceptarlos.
- ✓ Buscar apoyo emocional o profesional.
- ✓ Practicar la autocompasión y el autocuidado.
- ✓ Transformar pensamientos negativos en positivos.

