

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**PROF: HORTENSIA
FLORES GUILLEN**

ASIGNATURA: DESARROLLO HUMANO

UNIDAD: 2

CUATRIMESTRE: 6

**KASSANDRA NATIVID BALLINAS
CULEBRO**

14 DE JUNIO DE 2024

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Miedo

El miedo puede paralizar y limitar el crecimiento personal. Puede impedir que las personas tomen riesgos y enfrenten desafíos.

Vergüenza

La vergüenza puede generar sentimientos de inferioridad y afectar la capacidad de tomar riesgos y enfrentar desafíos.

Ansiedad

La ansiedad puede generar estrés y afectar la capacidad de tomar decisiones y resolver problemas.



CONSECUENCIAS

- **Relaciones:** Los sentimientos negativos pueden dañar las relaciones con los demás y afectar la capacidad de formar y mantener relaciones saludables.
- **Salud mental:** Los sentimientos negativos pueden afectar la salud mental y generar problemas como la depresión y la ansiedad.

SUPERACIÓN

- **Terapia:** La terapia puede ser una herramienta efectiva para abordar y superar los sentimientos negativos.
- **Mindfulness:** La práctica del mindfulness puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.
- **Auto-reflexión:** La auto-reflexión puede ayudar a identificar y comprender los sentimientos negativos.



CONCLUSIÓN

Los sentimientos negativos pueden obstaculizar el desarrollo humano y afectar diferentes áreas de la vida. Es importante reconocer y abordar estos sentimientos de manera saludable para superarlos y alcanzar el crecimiento personal.