

DESARROLLO HUMANO
PREGUNTAS DE RETROALIMENTACION
NOMBRE DEL ALUMNO: Gabriela García León

1.- ¿QUE SON LOS SENTIMIENTOS?

Son la interpretación personal de las emociones, los sentimientos tienen mayor duración y mayor intensidad

2.- ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Una emoción es una reacción compleja del cerebro ante un estímulo externo (algo que veo, u oigo) o interno. (pensamiento, recuerdo, imagen interna). Emoción viene del latín *emovere* que quiere decir mover hacia o desde. En contra de lo que se piensa, las emociones son algo transitorio, no permanente que nos saca de nuestro estado habitual y nos empujan a la acción.

3.- ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO?

La duración

4.- ¿QUE FACTORES FACILITAN EL CRECIMIENTO PERSONAL?

- Aprender a estudiar tu entorno y a la gente que te rodea •
- Leer y prepararse continuamente •
- Seleccionar amistades que estén en continuo crecimiento •
- Desarrollar la autoestima •
- Explorarse internamente a diario, para conocer defectos y virtudes •
- Establecer metas personales a largo, corto y mediano plazo •
- Trazar planes y cumplirlos

5.- ¿QUE ES LA CULPA?

Es uno de los sentimientos que nuestro ego emplea para condicionarnos, aunque originalmente una creación nuestra, el ego, a medida que vamos otorgándole más y más poder, adquiere lo que podríamos llamar por simplificar cierto grado de autonomía.

6.- DEFINE ¿POR QUE LA CULPA DISFRAZADA DE IMPORTANCIA OBSTRUYE NUESTRO DESARROLLO?

Nos hace dejar que la culpa nos controle porque nos hace sentir importantes, que somos las únicas personas con la capacidad de ayudar y/o escuchar a la otra persona.

7.- ¿ES NECESARIO SENTIRSE CULPABLE POR SER INCAPAZ DE DAR MÁS ALLÁ DE TU CAPACIDAD? ¿POR QUÉ?

No, se debe dar lo mejor de nosotros mismos, siempre que sea de buen corazón nuestras acciones serán positivas.

8.- DEFINE ¿POR QUE LA CULPA DISFRAZADA DE RESPONSABILIDAD OBSTRUYE NUESTRO DESARROLLO?

Nos hace sentir responsables de cosas de las cuales nos tenemos responsabilidad, o dudamos de nuestras decisiones, esto no nos permite avanzar

9.- ¿POR QUE APRENDER ES NECESARIO?

Porque mejoramos en base a los errores cometidos

10.-¿POR QUÉ NECESITAMOS ESTAR BIEN?

al no sentirnos bien con nosotros mismos no estaremos en capacidad de complacer a nadie, sin importar el nivel de culpa que seamos capaces de desarrollar.

11.-¿CÓMO INFLUYE LA CULPA EN LOS SECRETOS?

Está estrechamente relacionado a la necesidad que sientes de aprobación, tal vez sientes que si alguien conoce "tu secreto" (por muy insignificante que pueda parecer) jamás volverán a permitirte formar parte de su grupo.

12.-¿Qué RELACION TIENEN LOS SECRETOS CON NUESTRAS CREENCIAS?

Los secretos guardan relación con nuestras creencias y paradigmas de lo que crecimos considerando que es "bueno", "aceptable" y "deseable".

13.- DEFINE LA FRASE: ASÍ COMO PIENSAS ERES"

Nuestros deseos y pensamientos es lo que somos, en ocasiones podemos mantenerlo oculto y eso nos hace sentir indignos, pero no todo es así, algunos solo prefieren reservarse para si mismos.

14.- ¿COMO PODEMOS ALIMENTAR NUESTRO SER?

Mantenernos conscientes de nuestro ser interno. Al hacerlo comprendemos mejor el papel que nos toca desempeñar en el medio en el cual nos desenvolvemos y tomamos consciencia de como influimos en nuestro entorno.

15.- ¿QUÉ GENERAN EN LA PERSONA LOS SENTIMIENTOS POSITIVOS?

Las emociones positivas ayudan a aumentar la atención, la memoria, la conciencia, la retención de información y nos permiten poder mantener varios conceptos al mismo tiempo y como estos se relacionan los unos con los otros

17.-¿Qué IMPACTO TIENE LA FELICIDAD EN LA PERSONA?

Las personas felices, tienen mejor memoria, duermen mejor, tienen un corazón fuerte y un sistema inmunológico protegido.

18.- DEFINE LA SIGUIENTE FRASE DE Antonio Damasio: “la emoción es un ingrediente necesario en casi todas las decisiones que tomamos”

Nos ayuda a ser empáticos con los demás y respecto a las decisiones influye si sabemos que podemos afectar a alguien con nuestras decisiones, es decir que si tenemos emociones positivas y somos empáticos no tomaremos una decisión que dañe a terceros

19.-¿Qué SON LAS NEURONAS ESPEJO?

Es aquella que nos ayuda con la empatía esto sucede porque logramos identificar gestos de otras personas y podemos generar hipótesis de cómo se siente, y en ciertos casos acertamos.

20.- ¿Qué ES LA FILOFOBIA?

Miedo a enamorarse

21.- ¿Qué ES LA OXCITOCINA?

Conocida como la hormona del amor

22.- ¿CÓMO SE RELACIONAN LAS NEURONAS ESPEJO CON LA EMPATIA?

logramos identificar gestos de otras personas y podemos generar hipótesis de cómo se siente, y en ciertos casos acertamos.