

**DESARROLLO HUMANO**  
**PREGUNTAS DE RETROALIMENTACION**  
**NOMBRE DEL ALUMNO: Gloria Villatoro Hernández**

**1.- ¿QUE SON LOS SENTIMIENTOS?**

Estado de ánimo o disposición emocional hacia una cosa, un hecho o una persona, son más profundas que las emociones y más duraderas

**2.- ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?**

son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante

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

Las emociones tienen una intensidad mayor que los sentimientos. ... Por tanto, la principal diferencia entre emoción y sentimiento es su duración, su intensidad, mucho más corta y más intensa en el caso de la emoción, y que esta última, es una reacción automática de nuestro cuerpo.

**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?**

La culpa puede ser normal y es solo un indicador de una enfermedad subyacente cuando los sentimientos se vuelven excesivos, ocurren en todo momento e interfieren con la vida cotidiana. Responsabilidad o causa de un suceso o de una acción negativa o perjudicial, que se atribuye a una persona o a una cosa.

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

El sentirse responsable por todo aquel que se cruza en tu camino podría dar un falso sentido de importancia, podría hacerte sentir necesitado, pero a la vez la culpa empleando esos disfraces podría atraparnos.

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

No, porque nadie puede dar lo que no tiene, y si tú das lo mejor de ti mismo y lo haces de corazón entonces no hay lugar para la culpa.

### **8.- DEFINE ¿PORQUE LA CULPA DISFRAZADA DE RESPONSABILIDAD OBSTRUYE NUESTRO DESARROLLO?**

Al disfrazarse de un falso sentido de responsabilidad la culpa podría hacerte sentir responsable aun cuando no lo eres. La perspectiva de nuestra identidad e individualidad, lo que somos podría perderse en el proceso.

### **9.- ¿POR QUE APRENDER ES NECESARIO?**

nos brinda la oportunidad de aprender por ensayo y error, equivocarse es parte del aprendizaje, lo importante es aprender de nuestros errores para crecer y evitar repetirlos.

### **10.-¿POR QUÉ NECESITAMOS ESTAR BIEN?**

Porque nuestra primera responsabilidad es con nuestro bienestar, si nadie puede dar lo que no tiene, 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?**

Por la necesidad que se siente de aprobación

### **12.-¿QUE 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"**

lo que somos es nuestro ser interno, nuestros pensamientos se encuentran en nuestro interior, dentro de nuestra mente, así podemos deducir que somos lo que guardamos dentro.

### **14.- ¿COMO PODEMOS ALIMENTAR NUESTRO SER?**

Superando la culpa y volviéndonos consientes de nuestro ser interno

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

producen una percepción de bienestar en la persona y comportan sensaciones de agrado. Los sentimientos positivos contribuyen en gran medida a preservar nuestra salud física y psíquica, debido a que ayudan a disminuir las sensaciones de estrés y ansiedad.

### **17.-¿QUE IMPACTO TIENE LA FELICIDAD EN LA PERSONA?**

En la sensación de bienestar y realización que experimentamos cuando alcanzamos nuestras metas, deseos y propósitos; es un momento duradero de satisfacción, donde no hay necesidades que apremien, ni sufrimientos que atormenten.

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

Cuando nos enfrentamos a una decisión, las emociones de experiencias previas fijan valores a las opciones que estamos considerando. Estas emociones, por tanto, crean preferencias que nos llevan a decantarnos por una opción u otra.

**19.-¿QUE SON LAS NEURONAS ESPEJO?**

cierta clase de neuronas que se activan cuando se ejecuta una acción y cuando observa esa misma acción al ser ejecutada por otro individuo, especialmente un congénere.

**20.- ¿QUE ES LA FILOFOBIA? Miedo al amor**

**21.- ¿QUE ES LA OXCITOCINA?** La hormona del amor que se secreta por estímulos.

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

Las neuronas espejo se disparan de la misma forma cuando realizamos una acción que cuando observamos a alguien realizarla. El hecho de que nuestro cerebro reaccione igual, explica el aprendizaje por imitación, la emulación y también la empatía, ya que vivimos la acción de otro como nuestra y nos ayuda a comprenderla.