

**DESARROLLO HUMANO**  
**PREGUNTAS DE RETROALIMENTACION**  
**NOMBRE DEL ALUMNO: sara galilea martinez quevedo**

---

**1.- ¿QUE SON LOS SENTIMIENTOS?** son duraderos son mas intensos y provocan mas nostalgia ,se regulan con nuestros pensamientos

**2.- ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?** emocion es algo pasajero y fugas son reacciones del exterior que nos provocan esas emociones

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

El tiempo prolongado del sentimiento en cambio las emociones son cortas y las intensidad de ambos, las reacciones son inmediatas , mientras que los sentimientos son reacciones mentales.Las emociones salen por la ausencia de sentimientos, los sentimientos requieren de una emoción para procesar la información.

**4.- ¿QUE FACTORES FACILITAN EL CRECIMIENTO PERSONAL?**

La personalidad mejorada, una actitud positiva ,el descubrimiento de autoanálisis, planificar las metas de corto plazo o largo plazo, mejorar la autoestima y la escoger de amistades y una pareja estable con el que se puede contar.

**5.- ¿QUE ES LA CULPA?**

Es uno de los sentimientos más traicionero por que el ego lo emplea para hacernos sentir culpables de un daño que podemos provocar o de un sentimiento que no de nuestra responsabilidad .

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

Por qué nos hace sentirnos culpables al no querer escuchar a la otra persona respecto a sus problemas por que únicamente nos busca para expresarte sus quejas y nos agota mentalmente

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

Depende inmediatamente del tipo de persona que seas, algunas personas no suelen presentar este tipo de sentimiento de culpa ,pero otras si ,ya que son mas sentimentales por no tener habilidades para mejorar el estado de la otra persona que le importa

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

El hombre conoce la empatía por ello es responsable de crear vínculos de importancia que son causantes de impedir el crecimiento personal .

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

la vida te enseña los pasos más difíciles y los mas fáciles pero en el camino iras aprendiendo de tus errores como vaya avanzando

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

Nos ayuda a creer en nosotros mismos mejorando nuestra estabilidad emocional

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

Somos lo que guardamos ya sea bueno o malo por mas que lo ocultemos la verdad algún día saldrá ,no importa que tanto lo escodemos es nuestra naturaleza

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

Por que nos hacen sentir todo el tiempo abatidos ,por que después de todo los secretos son secretos pero el humano al decir la verdad se siente libre de todo peso del pasado al contarlo

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

En nuestro ser interno en lo más profundo de nuestros pensamientos que se encuentran nuestra verdadera naturaleza beneficiante o malaficiente

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

Superando la culpa y dejando de asumir la responsabilidad de todo y dejar lo que nos lastima como personas ,sentimientos negativos

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

Un ambiente prospero para bienestar física y psíquica reduciendo las molestias depresivas

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

La felicidad hace que la persona se sienta sastifecha con su vida sin sentir rencor de su pasado o lo que puedo causar .

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

Porque son capaces de mover el mundo y sin darnos cuenta, nos afecta el estado de ánimo de otras personas. Casi sin darnos cuenta, nos afectan profundamente los estados de ánimo de otras personas. Los expertos llaman a este fenómeno “contagio emocional”

**19.-¿Qué SON LAS NEURONAS ESPEJO?** Se denominan neuronas espejo a cierta clase de neuronas que se activan cuando un animal ejecuta una acción y cuando observa esa misma acción al ser ejecutada por otro individuo

**20.- ¿Qué ES LA FILOFOBIA?** El miedo a estar enamorado recibe el nombre de Filofobia. Esta condición forma parte de los trastornos de ansiedad y afecta a la vida social y emocional de persona que lo sufre. En casos graves, el filofóbico puede no solamente evitar amores potenciales, sino que puede dejar de relacionarse con compañeros de trabajo, vecinos, amigos y familiares

**21.- ¿Qué ES LA OXCITOCINA?** Esta hormona tiene una gran importancia en la formación de confianza y tiene un rol importante en las interacciones sociales

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

Las neuronas espejo son clave para la armonización de los individuos con el entorno, ya que permiten captar las emociones de los demás, no a través del razonamiento conceptual sino a través de la experiencia directa. Ramachandran afirma que estas neuronas nos dan la capacidad para empáticos, es decir, que nos hace sentir lo que sienten los demás