

**DESARROLLO HUMANO
PREGUNTAS DE RETROALIMENTACION**

NOMBRE DEL ALUMNO:
Rafael Alejandro Velazco Bermúdez.

- 1.- ¿QUE SON LOS SENTIMIENTOS?** Son el estado afectivo del ánimo que es provocado por una emoción hacia una persona, animal, objeto o situación.
- 2.- ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?** son las reacciones orgánicas o instintivas que experimenta un individuo y por el cual responde a ciertos estímulos externos
- 3.- ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO?** Las emociones son intensas y de breve duración, por el contrario, los sentimientos son más duraderos, pueden ser verbalizados y determinar la disposición o estado de ánimo de un individuo en alegre, triste, desanimado, apasionado, etcétera.
- 4.- ¿QUE FACTORES FACILITAN EL CRECIMIENTO PERSONAL?** Aprender a estudiar tu entorno y a la gente que te rodea. Leer y prepararse continuamente. Selecciona personas que estén en continuo crecimiento
- 5.- ¿QUE ES LA CULPA?** La culpa es uno de los sentimientos que nuestro ego emplea para condicionarnos, aunque originalmente una creación nuestra
- 6.- DEFINE ¿POR QUE LA CULPA DISFRAZADA DE IMPORTANCIA OBSTRUYE NUESTRO DESARROLLO?** Porque pensamos en la situación de las demás personas y queremos hacer algo para resolverlas y nosotros mismos nos estamos quedando estancados y no avanzamos
- 7.- ¿ES NECESARIO SENTIRSE CULPABLE POR SER INCAPAZ DE DAR MÁS ALLÁ DE TU CAPACIDAD?** No es necesario **¿POR QUÉ?** Porque nosotros podemos de dar más si así lo queremos, podemos dar más de lo que creemos o pensamos
- 8.- DEFINE ¿POR QUE 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, a veces cuando nos pasan las cosas en nuestro interior pensamos que es lo que hubiéramos hecho en el momento y por esa ocasión hubiéramos tenido la oportunidad que fuera diferente pero no lo hacemos y nos sentimos culpables
- 9.- ¿POR QUE APRENDER ES NECESARIO?** En la vida como en la vida de muchos cometemos errores y de ellos aprendemos, así que aprender es necesario para madurar en la vida, con el paso del tiempo vamos aprendiendo cosas nuevas conforme vayamos aprendiendo más sabios nos volvemos
- 10.-¿POR QUÉ NECESITAMOS ESTAR BIEN?** Nuestra primera responsabilidad es estar bien con nosotros mismos, no necesitamos complacer a otros para

sentirnos bien, con el hecho de que te sientas bien con lo que haces es mas que suficiente

11.-¿CÓMO INFLUYE LA CULPA EN LOS SECRETOS? A veces tenemos secretos que nos hacen sentir culpables y hay personas que lo saben pero a veces por saber ese secreto nos pierden un poco de confianza y hasta a veces nos desprecian por hacer cosas que no están bien y nos sentimos culpables de haber echo algo que nosotros sabemos que no estuvo bien

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" Prácticamente nosotros tenemos la capacidad de pensar bien las cosas y si pensamos positivo, somos positivos, atraemos lo que pensamos la misma inercia, la misma energía

14.- ¿COMO PODEMOS ALIMENTAR NUESTRO SER? Mantenernos consientes de nuestro ser interno, al hacerlo, comprendemos mejor las cosas que nos toca desempeñar en el medio por el cual nos desenvolvemos.

15.- ¿QUÉ GENERAN EN LA PERSONA LOS SENTIMIENTOS POSITIVOS? Genera felicidad, al momento que estamos pensando positivo nos hace ver la vida de diferente manera, con unas oportunidades que nos hacen animarnos a hacer las cosas bien

17.-¿QUÉ IMPACTO TIENE LA FELICIDAD EN LA PERSONA? Pues la felicidad es muy importante para nosotros, personalmente nos ayuda a estar bien y sentirnos bien, en paz, algo que genera la felicidad es que nos hace bien en la salud

18.- DEFINE LA SIGUIENTE FRASE DE Antonio Damasio: “la emoción es un ingrediente necesario en casi todas las decisiones que tomamos” las emociones son importantes para hacer las cosas bien, si estamos felices nuestras desiciones saldrán a la perfeccion, si estamos tristes no haremos eso que nos importe y si estamos enojados no es un buen momento para tomar la decisión porque a veces por la ira hacemos desiciones malas y nos puede ir mal en toda la vida

19.-¿Qué SON LAS NEURONAS ESPEJO? Las neuronas espejo son un tipo de neuronas que se activan cuando se ejecuta una acción y cuando se observa ejecutar esa acción o se tiene una representación mental de la misma

20.- ¿Qué ES LA FILOFOBIA? Es miedo a enamorarse y salir lastimado

21.- ¿Qué ES LA OXCITOCINA? Es una hormona

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