

**DESARROLLO HUMANO  
PREGUNTAS DE RETROALIMENTACION  
NOMBRE DEL ALUMNO:**

**JUANA LORENZA VELAZQUEZ HERNANDEZ,**

---

**1.- ¿QUE SON LOS SENTIMIENTOS?**

Se refiere tanto a un estado de ánimo como también a una emoción conceptualizada que determina el estado de ánimo, que se produce por causas como: impresiones.

**2.- ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?**

Una emoción es una respuesta biológica, específicamente de carácter neuronal, que desencadena una serie de reacciones químicas que alteran la forma como nos sentimos tales como: tristeza, miedo, alegría, ira etc.

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

- Las emociones son reacciones orgánicas, mientras que los sentimientos son reacciones mentales.
- Las emociones surgen al tratar de interpretar los estímulos externos, los sentimientos surgen al tratar de interpretar las emociones.
- Las emociones tienen una duración breve; por su parte, los sentimientos tienen una duración más prolongada.
- Las emociones se generan ante la ausencia de sentimientos, mientras que los sentimientos requieren de una emoción para poder procesar la información.

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

La personalidad y actitud, autoanálisis, realizar planes de vida, desarrollo del autoestima y la selección de amistades y de parejas.

**5.- ¿QUE ES LA CULPA?**

Esta es uno de los sentimientos que nuestro ego emplea para condicionarnos, igual consiste en la omisión de la conducta debida para prevenir y evitar un daño.

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

Hay personas que solo te buscan para expresarte sus quejas y pueda ser que al escuchar a esas personas te agote pero si tu no la quieres escuchar más y se lo dices puedes tener culpa.

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

No porque como seres humanos tenemos habilidades y pueda que algo que se nos presenta no seamos buenos en esos y no podemos esforzarnos por hacer algo que no sabemos hacer solo por quedar bien con la persona.

## **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 culpable y responsable de algo que no eres, es aquí cuando te asaltan los pensamientos de: debí haber hecho algo etc.

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

Porque la vida es como otra escuela, nos brinda la oportunidad de aprender de nuestros errores ya que podemos equivocarnos pero cuando no podamos corregir nuestro error es ahí donde surge la culpa.

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

Es necesario estar bien con nosotros mismos porque de lo contrario no podremos tener la capacidad de complacer a los demás.

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

Seremos el reflejo de eso que guardamos, porque si sabemos algún secreto y lo decimos con tal de entrar algún grupo con el tiempo tendremos culpa por lo que hicimos.

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

Hay personas que saben guardar los secretos pero saben si esta bien o mal a veces es preferible que actuemos como seres humanos y eso indica decir siempre la verdad.

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

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

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

Podemos superar la culpa ya que es algo tan sencillo para mantenernos conscientes de nuestro ser interno así tomamos conciencia y fluimos en nuestro entorno.

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

Generan percepción del bienestar tanto en la salud física y psíquica ya que ayudan a disminuir las sensaciones de estrés y ansiedad.

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

La felicidad ayuda al ser humano a vivir de forma más satisfactoria, mejora la salud ya que nuestro cuerpo genera las hormonas de la felicidad que son; serotonina, dopamina y endorfinas.

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

Esta afirmando así que las compras están estrechamente ligadas a las mismas.

## **19.-¿Qué SON LAS NEURONAS ESPEJO?**

Se le denomina así a cierta clase de neuronas que se activan cuando un individuo ejecuta una acción y otro individuo lo observa y realiza la misma acción.

## **20.- ¿Qué ES LA FILOFOBIA?**

Se le conoce así al miedo irracional de amar o enamorarse de alguien, es un trauma relacionado con el sentimiento del amor.

## **21.- ¿QUÉ ES LA OXITOCINA?**

Es una hormona secretada por la hipófisis que tiene la propiedad de provocar contracciones uterinas y estimular la subida de leche.

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

El hecho 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.