

PREGUNTAS DE RETROALIMENTACION

NOMBRE DEL ALUMNO: Daniela Morales Arias.

1.- ¿QUE SON LOS SENTIMIENTOS? estado afectivo del ánimo que es provocado por una emoción hacia una persona, animal, objeto o situación.

2.- ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES? conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros.

3.- ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO? La emoción es un proceso inconsciente e incontrolable, surge, por algo, de manera espontánea. Las emociones son temporales, nos preparan para la acción, es decir, funcionan como fuerzas motivadoras que nos prepara para luchar o quizás mejor huir. Su reacción física nos alerta de su presencia y para otras personas está claro cuáles son nuestras emociones a partir de nuestra conducta. Mientras, los sentimientos son la interpretación de las emociones, somos más conscientes de ellos, es decir, reflexionamos al percibir un sentimiento y tomamos decisiones al respecto.

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? compartir de esa manera con una persona te agote, si eliges pensar que él o ella no tiene nadie más que le escuche puede que te sientas culpable solo de pensar en dejar de escucharle.

7.- ¿ES NECESARIO SENTIRSE CULPABLE POR SER INCAPAZ DE DAR MÁS ALLÁ DE TU CAPACIDAD? ¿POR QUÉ? No

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. Es aquí cuando te asaltan los pensamientos de: debería haber hecho esto o aquello.

9.- ¿POR QUE APRENDER ES NECESARIO? la vida, como cualquier otra escuela, 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? 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? 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?

13.- DEFINE LA FRASE: ASÍ COMO PIENSAS ERES" que todo lo que somos en nuestro interior lo reflejamos en nuestras acciones.

14.- ¿COMO PODEMOS ALIMENTAR NUESTRO SER? Haciendo buenas acciones

15.- ¿QUÉ GENERAN EN LA PERSONA LOS SENTIMIENTOS POSITIVOS? Paz, buenas vibras

17.- ¿Qué IMPACTO TIENE LA FELICIDAD EN LA PERSONA? Un gran impacto ya que nosotros actuamos de modo a como nos sentimos

18.- DEFINE LA SIGUIENTE FRASE DE Antonio Damasio: "la emoción es un ingrediente necesario en casi todas las decisiones que tomamos" porque referente a como nos sentimos diariamente es conforme actuamos

19.- ¿Qué SON LAS NEURONAS ESPEJO? son las células nerviosas de nuestro cerebro encargadas de imitar las acciones que inconscientemente llaman nuestra atención. Estas neuronas nos permiten sentir empatía, imitar a los demás, así como sentir y saber si alguien nos está mintiendo o engañando

20.- ¿Qué ES LA FILOFOBIA? miedo irracional de amar o de enamorarse de alguien. La filofobia es un trastorno desencadenado por un trauma emocional relacionado con el sentimiento del amor, y en otros casos por una enfermedad crónica

21.- ¿Qué ES LA OXCITOCINA? Hormona secretada por la hipófisis que tiene la propiedad de provocar contracciones uterinas y estimular la subida de la leche

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.