

**DESARROLLO HUMANO**  
**PREGUNTAS DE RETROALIMENTACION**  
**NOMBRE DEL ALUMNO: \_Beatriz Irianda Hernández Calcáneo.**

**1.- ¿QUE SON LOS SENTIMIENTOS?**

Es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes

**2.- ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?**

Es una reacción automática de nuestro cuerpo con respecto a algo, influye el ambiente, las personas.

**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?**

La Personalidad y Actitud. Una actitud positiva, proactiva, analítica y resolutiva favorece los procesos de desarrollo personal.

La Percepción de la vida.

El Entorno.

**5.- ¿QUE ES LA CULPA?**

Surge ante una falta que hemos cometido (o así lo creemos).

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

Nos preocupamos mucho por otras personas, cosa que si deberíamos, pero no a tal grado que nos afecte emocional y mentalmente.

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

No, no deberíamos, porque estamos dando todo de nosotros, damos más de lo que podemos para lograr aquello que deseamos.

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

Creemos que es problema de nosotros.

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

Para que en algún momento tengamos asociación con lo que nos enseñaron.

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

Para tener paz mental, para no sentirnos incapaces de hacer algo.

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

Podemos sentirnos avergonzados, de mal humor, pueda ser una aceleración del ritmo cardiaco.

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

Que no siempre lo sabremos todo

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

Eres tus acciones.

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

Siendo positivos, tratar de dar lo mejor de nosotros, trabajar en el amor propio.

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

Buena actitud, un mejor día, felicidad.

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

Sentirse satisfecho con lo que ha logrado.

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

Necesitamos estar bien emocional y mentalmente para poder tomar la decisión correcta al pensar en nosotros.

**19.-¿Qué SON LAS NEURONAS ESPEJO?**

se activan cuando vemos que alguien hace algo.

**20.- ¿Qué ES LA FILOFOBIA?**

Miedo irracional de enamorarse de alguien.

**21.- ¿Qué ES LA OXCITOCINA?**

Es la hormona responsable de que seamos felices, compasivos y amables.

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

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.