



Nombre de la alumna: López López
Carmela

Nombre del profesor: Luis Miguel
Sánchez Hernández.

Nombre del trabajo: Mapa
conceptual.

Materia: Desarrollo Humano.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6° Cuatrimestre

Grupo: "A"

Ocosingo, Chiapas a 19 de junio del 2020

SENTIMIENTOS EXAGERADOS, DISMINUIDOS Y PROPORCIONADOS

SENTIMIENTOS EXAGERADOS

Se manifiestan desproporcionados al estímulo que los provocó y aparecen con una frecuencia muy constante sin mucha relación con las circunstancias. Normalmente son aquellos que nos son fáciles de sentir y expresar.

SENTIMIENTOS DISMINUIDOS

Son aquellos que preferimos sentir menos frecuente e intensamente. Son poco sentidos y en circunstancias donde corresponderían casi nunca aparecen, se sienten poco o nada y se evaden permanentemente, debido a que por nuestra historia nos parecen amenazantes o impropios.

SENTIMIENTOS PROPORCIONADOS

Se sienten con libertad y su expresión es proporcional al estímulo que los generó, van de acuerdo con la percepción que tiene la persona de las circunstancias.

Los sentimientos exagerados son comúnmente de deterioro, al igual que los disminuidos, mientras que los proporcionados estarán en la lista de sentimientos de desarrollo.

EL PROCESO EMOCIONAL

El proceso emocional está implicado la persona total como una unidad indisoluble, por lo mismo, al sentir lo hacemos holísticamente: corporal, psicológica, cognitiva y espiritualmente, siempre construyendo la experiencia con el entorno.

EL PROCESO ORGANÍSMICO

En el proceso organísmico al igual compartimos con los mamíferos las emociones, pero los seres humanos nos distinguimos de ellos por nuestra capacidad de significar las emociones, a partir de la capacidad de simbolizarlas mediante el lenguaje verbal, o sea de convertir las emociones en sentimientos.

Hay un proceso emocional que nos es natural y que llamaremos "organísmico", para el cual, venimos equipados, aunque puede sufrir interrupciones y convertirse en "disfuncional", debido al cúmulo de influencias que hemos tenido en el transitar de nuestra existencia.

Existen tres fuentes donde se produce la interrupción o (flexión) del proceso natural de sentir: introyectos, experiencias obsoletas y asuntos inconclusos.

EL PROCESO DISFUNCIONAL

Está generado por bloqueos o flexiones que surgen ante la amenaza de vivirlos y por sus consecuencias en su propia experiencia.

Rasgos que toman tres formas.

Represión. Se permite sentir las sensaciones, las emociones y los sentimientos, pero, en el momento de reconocer lo que necesita, se desconecta y no se deja sentir esto, o simboliza que lo necesita es otra cosa, generándose así una necesidad falsa.

Negación. Se sienten correctamente las sensaciones, pero la emoción y/o el sentimiento resultan incompatibles con lo que la persona debería o querría sentir por lo cual, o bloquea totalmente el proceso emocional, o traduce lo que siente en un sentimiento que le sea más adecuado sentir de esta manera, se generan los sentimientos que podríamos llamar "falsos".

Desensibilización. La persona no tiene un adecuado registro de sus sensaciones, para no sentirlas deja de respirar profundamente, aprieta sus músculos o se recubre de grasa que anestesia lo que siente. Se va perdiendo sensibilidad y muchas veces son personas que afirman, (no siento nada, a veces un poco de tensión, pero nada más).

**INTROYECTOS, EXPERIENCIAS
OBSOLETAS Y ASUNTOS
INCONCLUSOS**

LA EXPRESION EMOCIONAL.

INTROYECTOS: Son mensajes explícitos o implícitos con respecto a la persona misma, la vida y los demás. Son ideas verbales y no verbales que la persona se tragó sin masticar, generalmente buscando la aceptación de aquellos que le eran significativos, ya que estas ideas no tienen fundamento en la propia experiencia y se asumen para buscar aprobación y afecto.

No hay formas mejores o peores de expresar las emociones; factores como el temperamento, la cultura y el medio ambiente, van propiciando o limitando su expresión; lo fundamental es sentir plenamente lo que ocurre a nivel de sensación, emoción y sentimiento, la expresión es un asunto secundario e idiosincrático.

EXPERIENCIA OBSOLETA: Es una conducta, una actitud o una postura existencial que fue útil en otra época, pero que se quedó como un patrón rígido de respuesta. Está fundamentada en la propia experiencia, pero quedó descontextualizada al pasar del tiempo, manteniéndose como una respuesta rígida y automática.

COMPORTAMIENTO ÉTICO

ASUNTOS INCONCLUSOS: Son asuntos o situaciones relacionales que tienen que ver con una necesidad que se quedó pendiente. En sentido estricto, han quedado fijas y rígidas la necesidad y el satisfactor. Interfieren en las relaciones actuales, porque se va al encuentro de los recuerdos en las relaciones, más que hacia ellas tal y como son ahora.

No puede haber comportamiento ético si la emoción se bloquea, ésta nos permite tener noción de la existencia del otro; la emoción nos da pistas, a veces muy certeras, de lo que ocurre en relación con el entorno, de lo que realmente queremos a nivel total de nuestro ser. Intentar disminuir o quitar la emoción es condenarnos a perder nuestra humanidad.