



Nombre del alumno:

Carlos Alberto Trujillo Díaz

Nombre del profesor:

Luis Miguel Sánchez Hernández

Licenciatura:

Medicina Veterinaria y Zootecnia

Materia:

Desarrollo Humano

Nombre del trabajo:

Mapa conceptual

Ocosingo, Chiapas a 19 de junio de 2020



Sentimientos

Exagerados

Son aquellos que nos son fáciles de sentir y expresar.

Estos se manifiestan

- Desproporcionados al estímulo que los provocó.
- Aparecen con una frecuencia muy constante sin mucha relación con las circunstancias.

Disminuidos

Son aquellos que preferimos sentir menos frecuente e intensamente.

Estos aparecen

De forma velada en reacciones desproporcionadas de otros sentimientos o como somatización.

Caracterizados por

- Sentirse poco o nada.
- Se evaden permanentemente, debido a que nos parecen amenazantes o impropios.

Proporcionados

Se sienten con libertad y su expresión es proporcional al estímulo que los generó.

Siempre estarán en la

Lista de sentimientos de desarrollo.

El Proceso Emocional

Al sentir lo hacemos holísticamente, corporal, psicológica, cognitiva y espiritualmente siempre co-construyendo la experiencia con el entorno.

El proceso orgánico

Capacidad de simbolizar mediante el lenguaje verbal, o sea de convertir las emociones en sentimientos.

Grafica

- Situación
- Sensación
- Emoción
- Sentimiento
- Acción
- Satisfacción de necesidad

Fases

- Situación de emergencia
- Sensación
- Emoción
- Acción
- Satisfacción de necesidad de supervivencia

Puede sufrir interrupciones

"Disfuncional"

El proceso disfuncional

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

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, generándose así una necesidad falsa.

Negación

Se traduce lo que se siente en un sentimiento que sea más adecuado sentir. De esta manera, se generan los sentimientos que podríamos llamar "falsos".

Desensibilización

Se va perdiendo sensibilidad y muchas veces son personas que afirman: "no siento nada, a veces un poco de tensión pero nada más".

Fuentes principales de bloqueo

Pueden generar obsesiones, anhelos, perfeccionismo, devaluación y, en general, reacciones emocionales desproporcionadas.

Introyectos

Son mensajes explícitos o implícitos con respecto a la persona misma, la vida y los demás.

Ideas verbales

Ideas no verbales

Experiencias obsoletas

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.

Asuntos inconclusos

Son asuntos o situaciones relacionales que tienen que ver con una necesidad que se quedó pendiente.

