



**PRESENTA EL ALUMNO: Marlinda Mayrandi Alfaro Mazariegos**

**GRUPO, CUATRIMESTRE Y MODALIDAD:**

**6to. CUATRIMESTRE "A" LICENCIATURA EN ENFERMERIA ESCOLARIZADO**

**DOCENTE: Nayeli Morales Gómez**

**MATERIA : Desarrollo Humano**

**TRABAJO: Cuadro Sinóptico**

**FECHA: 11 de junio del 2020**



# Sentimientos Básicos

## En la vida

Antes de enfrentar un conflicto

Es necesario:

tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones

Eso será necesario para poder reconciliarnos con nosotros mismos y para enfrentar los problemas de la vida.

Nos sirve para

buenas relaciones con las personas que nos rodean

para poder comunicarnos con los demás

## manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos:

El Miedo

El Enfado

La Tristeza

La Alegría

El Amor.

El primer sentimiento básico es el Miedo, el cual lo conforman:

Angustia:

es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda.

Preocupación:

nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema.

El pánico

es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder.

**El segundo  
sentimiento  
básico es el  
Enfado: lo  
nutren**

La rabia

es esa sensación desgastante de agobio,  
que nos enferma el espíritu y la mente.

El odio

este es uno de los sentimientos que más  
nos hiere y lástima, porque nos lesiona el  
alma, y nos apaga la alegría de vivir.

La frustración

es un sentimiento de derrota y abandono  
espiritual, es una mezcla de rencor con  
desesperación.

Los tres alimentan  
al enfado

**El tercer  
sentimiento  
básico es La  
Tristeza, tiene  
sus dos  
sentimientos**

Melancolía

es esa pesadumbre que sentimos de  
algo que sucedió y del recuerdo que  
nos lastima

Soledad

es esa la falta de ilusión ante la vida.  
Valdría preguntarnos qué hacemos para  
sentirnos vivos y para salir de la rutina  
diaria.

cuando dejamos que anide en el alma,  
poco a poco nos va desgastando y  
sumiendo, y si no logramos controlarla  
nos lleva a la depresión y al suicidio  
**El cuarto sentimiento básico es la Alegría.**

y sumiendo, y si no  
logramos  
controlarla nos  
lleva a la depresión  
y al suicidio **El  
cuarto sentimiento  
básico es la  
Alegría. Está**

El gozo

es esa felicidad anticipada; es saber  
paladear nuestra existencia

La paz

nace de la unión de mente y espíritu, y viene  
a nosotros al ser congruentes con lo que  
decimos, pensamos y hacemos.

La armonía

la tenemos cuando están equilibrados en  
conjunto nuestros sentimientos.

**El quinto  
sentimiento básico  
es el mejor....¡El  
Amor!.**

Dios

Todo amor que no viene, o es generado  
por Dios, es un amor falso.

La dicha

es nuestra actitud ante la vida para  
lograr la felicidad

El embeleso

nos lleva al amor porque le da  
significado a la vida.

**No olvidemos que para tener una buena  
comunicación con nuestro prójimo, debemos  
dejar que afloren estos sentimientos básicos. Y  
para ello, solo se logra mirando a nuestro  
interior y siendo por encima de todo, honestos y  
sinceros con nosotros mismos.**

**BIBLIOGRAFIA:**

Morales Gómez N. Antología de Desarrollo Humano. (2020) Pags: 31-32.