



**Nombre de alumno: Rosio Vázquez Morales**

**Nombre del profesor: Nayeli Morales  
Gómez**

**Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico**

**Materia: Desarrollo Humano**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: Sexto Cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de Mayo de 2020.

# SENTIMIENTOS BÁSICOS

- **Definición de sentimiento** { Se refiere tanto a un estado de ánimo { como también a una emoción { conceptualizada que determina { el estado de ánimo

- **Elizabeth Kubler-Ross** { Ella dijo una frase para definir sentimiento { Aprende a contactar con tu silencio interior { y entérate de que todo en el mundo tiene un motivo { No hay errores ni coincidencias { Todos los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos

- **Las 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 {

- La angustia** { Es sufrir aquello que no ha sucedido { y lo más probable es que no suceda
- La 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

**SENTIMIENTOS BÁSICOS**

- El tercer sentimiento básico es La Tristeza

Tiene sus dos sentimientos

**La soledad**

Es esa la falta de ilusión ante la vida

Valdría preguntarnos qué hacemos

para sentirnos vivos

y para salir de la rutina diaria

**La melancolía o pena**

Es esa pesadumbre

que sentimos de algo que sucedió

y del recuerdo que nos lastima

- El cuarto sentimiento básico es la Alegría

Está conformada por tres sentimiento

**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!

Los 3 canales para llegar a él son

**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

- Tengamos presente la frase de Oscar Wilde

“Todos estamos en el arroyo, pero algunos miramos las estrellas”

(Desarrollo Humano, 2020)

## **Bibliografía**

Desarrollo Humano. (2020). En Mayo-Agosto, *Licenciatura En Enfermería* (págs. 31-32). Comitán De Dominguez.