

**Nombre del alumno: Nohemí Rebeca Pérez
Sánchez**

Nombre del profesor: Nayeli Morales Gómez



Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6to cuatrimestre de enfermería

Grupo: °B

Sentimientos básicos

Miedo

1. Angustia { Es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda
2. Preocupación { Nace cuando pensamos que todo lo malo de nuestra vida en lugar de ocuparnos del problema
3. Pánico { Terror por la vida que nace del corazón y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder

Enfado

1. Rabia { Sensación desgastante de agobio que nos enferma el espíritu y la mente
2. Odio { Sentimiento que nos hiere y nos lástima porque nos lesiona el alma y nos apaga la alegría de vivir
3. Frustración { Sentimiento de derrota y abandono espiritual, mezcla de rencor con desesperación

Tristeza

1. Soledad { Falta de ilusión ante la vida
2. Melancolía { Pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima

Alegría

1. Gozo { Felicidad anticipada, saber paladear nuestra existencia
2. Paz { Nace de la unión de mente y espíritu, congruencia en lo que decimos, pensamos y hacemos
3. Armonía { Equilibrio del conjunto de nuestros sentimientos

Sentimientos básicos

Amor

1. Dios { Todo amor que no viene o es generado por Dios, es un amor falso
2. Dicha { Actitud ante la vida para lograr la felicidad
3. Embeleso { Nos lleva al amor porque le da significado a la vida

Características

- ✧ Debemos dejar que nuestros sentimientos básicos afloren para una buena comunicación con las demás personas
- ✧ Tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones
- ✧ Buenas relaciones con las personas que nos rodean
- ✧ Reconciliarnos con nosotros mismos