



**Nombre de alumno: Merari Alejandra
García Ruiz**

**Nombre del profesor: Nayeli Morales
Gómez**

**Nombre del trabajo: C. sinóptico
sobre los sentimientos básicos**

Materia: desarrollo humano

Grado: 6°cuatrimestre

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a Junio de 2020



2.2 SENTIMIENTOS BASICOS

¿Qué es un sentimiento?

Un **sentimiento** es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes.

En otras palabras;

los **sentimientos** son emociones conceptualizadas que determinan el estado de ánimo

Elizabeth Kubler-Ross dijo:

“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 “

Lo que dijo Elizabeth Kubler-Ross es una lección que se debe de aplicar en la vida

Como ser humano antes de enfrentar un conflicto con las demás personas, es necesario tener conciencia de nuestros sentimientos y medir nuestras emociones.

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

es muy importante que conozcamos o nos conectemos con nuestras emociones, para así poder comunicarnos con los demás, para poder relacionarnos.

Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos que son : el miedo, el enfado, la tristeza, la alegría y el amor

el miedo

lo conforma:

(la angustia, la preocupación y el pánico)

¿Qué es la angustia?

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

¿Qué es la preocupación?

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

¿Qué es el pánico?

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

Los tres alimentan al miedo y nos llevan a tener una autodestrucción.

El segundo sentimiento básico es el enfado:

Que lo nutren (la rabia, el odio y la frustración)

¿Qué es la rabia?

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

¿Qué es el odio?

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

¿Qué es la frustración?

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

El tercer sentimiento básico es la tristeza

tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía)

¿Qué es 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.

¿Qué es la melancolía?

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 sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía)

¿Qué es el gozo?

es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia

¿Qué es la paz?

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

¿Qué es armonía?

la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos

El quinto sentimiento básico es el amor.

Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso).

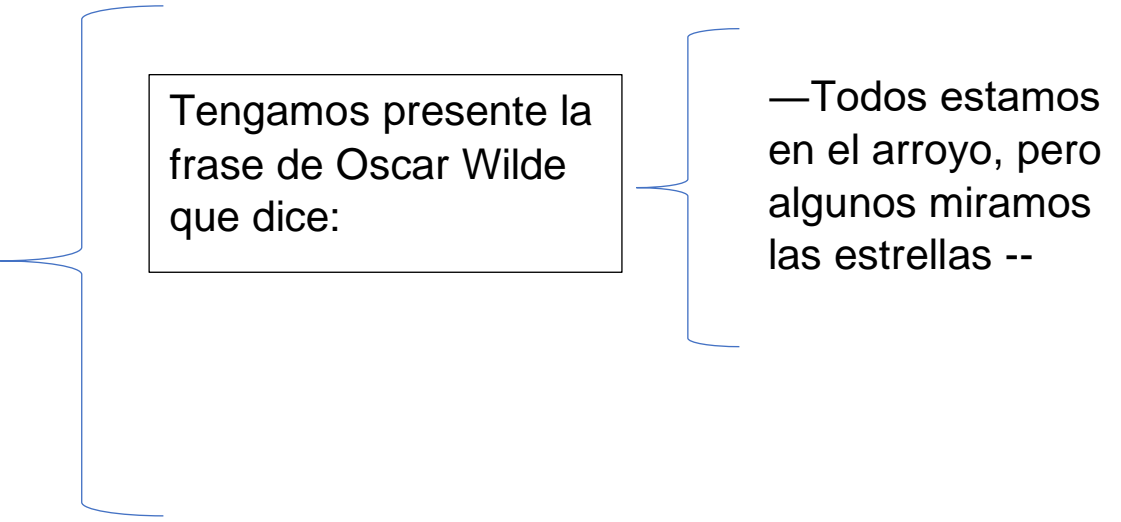
Nos dice que todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso.

¿Qué es la dicha?

es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad.

¿Qué es el embeleso?

nos lleva al amor porque le da significado a la vida

A diagram consisting of a rectangular box with a thin black border. To the left of the box is a blue bracket that starts at the top of the box, goes left, then down, then right, and finally down again. To the right of the box is another blue bracket that starts at the top of the box, goes right, then down, then left, and finally down again.

Tengamos presente la frase de Oscar Wilde que dice:

—Todos estamos en el arroyo, pero algunos miramos las estrellas --