



**Mi Universidad**

**Super Nota**

*Nombre del Alumno: Ana Karen Cancino Borraz*

*Nombre del tema: Sentimientos básicos*

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Alejandra Torres López*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Veterinaria y zootecnia*

*Cuatrimestre: Sexto*

# SENTIMIENTOS BÁSICOS



## MIEDO:

El primer sentimiento básico es el Miedo, el cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico).

- 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.



## ENFADO:

El segundo sentimiento básico es el Enfado: lo nutren (la rabia, el odio y la frustración).

- 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.



## TRISTEZA:

El tercer sentimiento básico es La Tristeza, tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía).

- 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.



## ALEGRÍA:

El cuarto sentimiento básico es la Alegría. Está conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía).

- 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.



## AMOR:

- La Armonía: la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos.
- 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.

