



Mi Universidad

“Super nota”

Nombre del Alumno: Johan Rodrigues Morales

Nombre del tema: “ Desarrollo humano“

Parcial: 2°.

Nombre de la Materia: “ Sentimientos básicos”

Nombre del profesor: “ Alejandra Torrez lopez”

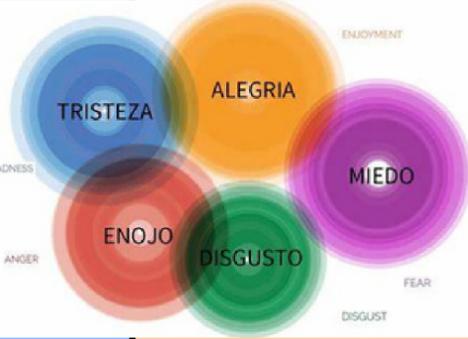
Nombre de la Licenciatura: Medicina veterinaria y zootecnista.

Cuatrimestre: 6° “A”



“SENTIMIENTOS BASICOS”

Hay que aprender a contactar con tu silencio interior y entérate de que todo en el mundo tiene un motivo. Antes de enfrentar un conflicto con las demás personas, 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 y este aprendizaje nos llevara a tener buenas relaciones con las personas que nos rodean. Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El miedo , el enfado, la tristeza, la alegría y el amor.



El primer sentimiento básico es el miedo el cual lo conforman.

- La angustia
- La preocupación
- Y el pánico



“LA ANGUSTIA”

Es cuando sufres aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda



“LA PREOCUPACIÓN”

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



“EL PANICO”

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



El segundo sentimiento básico es el Enfado lo cual lo nutren;

- La rabia
- El odio
- Y la frustración

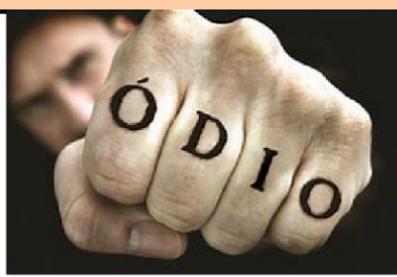
“LA RABIA”

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



“EL ODIO”

Es uno de los sentimientos que más nos hierde y lástima , porque nos lesiona en alma, y nos apaga la alegría de vivir.



“LA FUSTRACIÓN”

Este 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 que son:

- La soledad
- Y la melancolía
- La tristeza

“LA SOLEDAD”

Es la falta de ilusión en la vida, valdría preguntarnos qué hacemos para sentirnos vivos y para salir de la rutina diaria



“LA MELANCOLÍA”

Esta es una pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima.



“LA TRISTEZA”

Es cuando dejamos que anide en el alma, poco a poco nos va desgastando y consumiendo y si no logramos controlar nos lleva a la depresión y al suicidio.

El cuarto sentimiento básico es la Alegría, esta conformada por tres sentimientos menores que son:

- El gozo
- La paz
- Y la armonía

“EL GOZO”

Es esa felicidad anticipada, es saber paladear nuestra existencia de vivir.



“LA PAZ”

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



“LA ARMONIA”

Esta la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos.



El quinto sentimiento básico es el mejor.. Es el AMOR, los 3 canales para llegar a el son:

- DIOS
- La dicha
- Y el embeleso

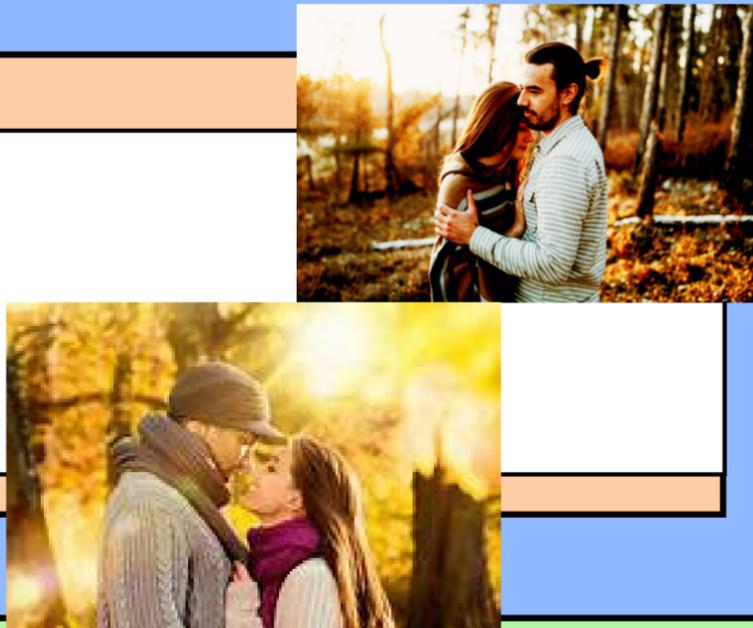
“LA DICHA”

Es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad



“EL EMBELESO”

Esto 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 aflore estos sentimientos básicos, y para ellos solo se logra mirando a nuestro interior y sintiendo por encima de todo, honesto y sinceros con nosotros mismos.