



**Nombre de alumno:  
Yazmin Lucero Gutierrez Sanchez**

**Nombre del profesor:  
Profe. Alejandra Torres Lopez**

**Nombre del trabajo:  
Super nota**

**Materia:  
Desarrollo Humano**

**Grado:  
6°**

**Grupo:  
"B"**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de  
junio del 2024.**

# SENTIMIENTOS BÁSICOS

## LOS SENTIMIENTOS BÁSICOS SON:

Aquellos que todas las personas experimentan de manera innata sin importar su cultura o contexto social. La tristeza, la alegría, la ira, el miedo y el asco son los cinco sentimientos que se consideran básicos.



Las manifestaciones emocionales proceden de cinco sentimientos básicos: El Miedo, el Enfado, la Tristeza, la Alegría y el Amor.

## MIEDO

El miedo : , el cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico). Los tres alimentan al miedo y nos llevan a tener una autodestrucción.



## ENFADADO

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.

**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.

- Los tres alimentan al enfado y nos llevan tercer sentimiento que es la tristeza.



## TRISTEZA

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

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

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

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.



**“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”.**