

UNA SEGÚN CORRESPONDA



PARA QUE SIRVE CADA UNA DE LAS EMOCIONES BÁSICAS

MIEDO

Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad

Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva.

SORPRESA

Sobresalto, asombro, desconcierto.
Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.

Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.

AVERSIÓN

Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.

La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

IRA

Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.

Nos induce hacia repetir el suceso que nos hace sentir bien).

ALEGRÍA

Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.

Nos produce rechazo y solemos alejarnos.

TRISTEZA

Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.

Es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.