

## 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.