

Què son les emocions?

Què son?	Estat mental intens que sorgeix en el sistema nerviós de manera espontània i provoca una resposta psicològica positiva o negativa. És un impuls involuntari originat com a resposta als estímuls de l'ambient, que indueix sentiments tant a l'ésser humà com en animals i que desencadena conductes de reacció automàtica.	Es un procés que s'activa quan l'organisme detecta algun perill, amenaça i desequilibri amb la finalitat de posar en marxa recursos que té a l'abast per controlar la situació.	Són mecanismes que ens ajuden a reaccionar amb rapidesa davant successos inesperats que funcionen de manera automàtica, són impulsos per actuar. Les emocions són pròpies de l'ésser humà. Es classifiquen en positives i negatives en funció de si contribueixen al benestar o al malestar.
Què hem de saber?	Totes les emocions són vàlides. No existeixen emocions bones o dolentes. Les emocions són energia i l'única energia que és negativa és l'energia estancada.	No podem desconnectar o evitar les emocions. Podem aprendre a gestionar els nostres estats emocionals.	Tots tenim dret als nostres sentiments.

Categoria de les emocions	Emocions i funció adaptativa
Por: Anticipació a una amenaça o perill (real o imaginari), que produeix ansietat, incertesa, inseguretat.	Por: Tendim a la protecció
Sorpresa: sobresalt, sorpresa, desconcert.	Sorpresa: ens ajuda a orientar-nos davant una situació nova.
Aversió: disgust o fàstic envers allò que tenim al davant.	Aversió: ens produeix rebuig envers allò que tenim al davant.
Ira: ràbia, enuig que apareix quan les coses no surten com volem o ens sentim amenaçats per alguna cosa o algú.	Ira: ens indueix a la destrucció
Alegria :sensació de benestar i seguretat que sentim quan assolim algun desig o veiem acomplerta alguna il·lusió.	Alegria: ens mena a reproduir aquell succés que ens fa sentir bé.
Tristesa: pena, solitud, pessimisme davant la pèrdua d'alguna cosa important o quan ens han decebut.	Tristesa: ens motiva envers una reintegració personal nova.