

EMOCIONES BÁSICAS

¿Para qué sirven? ¿Cuál es su función biológica?

No son positivas ni negativas, sino que placenteras o displacenteras según como se sientan físicamente.



TRISTEZA: SU FUNCIÓN ES ACEPTAR Y SOLTAR.

Es la única emoción que nos saca la energía física y emocional para aceptar la realidad y solar algo (idea, persona, cosa etc) que teníamos pero ya no esta.

ALEGRIA: REPRODUCTORA Y SOCIABILIZADORA.

Gracias a esta emoción, podemos resultar atractivos/as a los ojos de nuestros semejantes, lo que aumenta la probabilidad de reproducir la especie. Por otro lado, es una emoción que facilita crear nuevos vínculos con desconocidos, incorporándolos a nuestro grupo de apoyo, o mantener los lazos afectivos existente lo que es vital para el ser humano.



ASCO- DESAGRADO: ALEJARNOS DE COSAS O SITUACIONES QUE NOS CAUSAN RECHAZO.

Sirve para alejarnos del objeto que nos produce aversión, es decir, para tomar distancia de lo que percibimos como desagradable.

MIEDO: ALERTARNOS DE POSIVOS PELIGROS.

Puede producirnos 3 reacciones básicas, huida, ataque o parálisis, que pueden protegernos del peligro y salvarnos la vida. Los miedos también pueden ser causados por la percepción de peligros reales o imaginarios. Como a miedos de peligros a daños físicos, emocionales, psicológicos etc.



ENOJO-IRA: PONER LIMITES

Sentimos esto cuando percibimos una situación como injusta, nos ayuda a poner límites. El enojo muy comúnmente es el disfraz de otras emociones, es decir, sentimos enojo pero en realidad es porque encubrimos a la tristeza, lo celos, la culpa u otra emoción que no sabemos cómo expresar.

SORPRESA: AYUDA A ORIENTARNOS FRENTE A LA NUEVA SITUACIÓN.

Es la única emoción que puede ser placentera o displacentera según se interprete lo percibido como agradable o desagradable



TRANQUILIDAD:

ES LA EMOCIÓN MÁS ASERTIVA, NOS PERMITE FOCALIZAR LA ATENCIÓN, PENSAR MEJOR Y DESEMPEÑAR UNA MEJOR PERFORMANCE EN CASI TODAS LAS OCASIONES.

