

EMOCIONES 101

Tenemos una gama muy extensa de emociones, sin embargo, en este tratamiento, nos concentraremos en detectar las seis emociones básicas del ser humano que son:

Felicidad

Es una emoción placentera que nos mueve a permanecer en situaciones que nos la producen o a buscar actividades y personas en donde podemos encontrarla.

- Sentirse contento, alegre o satisfecho

Tristeza

Es una emoción desagradable que percibimos como negativa y se da cuando tuvimos una pérdida; nos motiva a reacomodar nuestro mundo y recuperar un estado de bienestar.

- Sentirse abatido, desanimado o apenado.

Enojo

Es una emoción desagradable que percibimos como negativa y se da cuando enfrentamos hechos, situaciones o conductas que afectan nuestra dignidad e integridad con el objetivo de defendernos y ser auto afirmativos.

- Sentir frustración, irritación o ira

Miedo

Es una emoción desagradable que percibimos como negativa y se da cuando estamos frente a un riesgo o amenaza con el objetivo de protegernos.

- Sentirse asustado, ansioso o preocupado.

Asco

Es una emoción desagradable que percibimos como negativa. Nos ayuda a evitar experiencias, objetos o personas potencialmente perjudiciales o desagradables.

- Sentir repulsión o aversión.

Sorpresa

Es una emoción inesperada que se puede percibir como positiva o negativa. Nos prepara para responder a situaciones inesperadas y nos ayuda a adaptarnos a nueva información.

Recuerda que las emociones son una parte normal y esencial de la experiencia humana. Es importante reconocerlas y comprenderlas, ya que pueden proporcionar información valiosa y guiar nuestras acciones. Si estás experimentando confusión o dificultades para manejar tus emociones, considera buscar apoyo de un profesional de la salud mental que pueda ayudarte a navegar y procesarlas de manera efectiva.