

Emocions Bàsiques



lukitco.net

La seva resposta fisiològica és **UNIVERSAL**, no depèn de la cultura ni d'on vivim.

Funcionen com a **NUCLI CENTRAL**, a partir d'elles sorgeixen noves emocions.



ALEGRIA



TRISTESA



IRA



POR



FÀSTIC



SORPRESA

ENS PORTA A TREBALLAR:

DESPREOCUPACIÓ

ACCEPTACIÓ

REAFIRMAR LA IDENTITAT

PRECAUCIÓ

REBUIG

ATENCIÓ

ENS PERMET:

DESENVOLUPAMENT D'HABILITATS FÍSQUES I SOCIALS

FER UNA PAUSA, PENSAR

TENIR VALOR

ESTAR ATENTS I PREPARAR-NOS PER A LA FUGIDA

DISCERNIR ENTRE EL QUE ENS FA BÉ O MALAMENT

PARAR ESMENT A L'IMPREVIST

PER A:

MILLORA DE LES NOSTRES RELACIONS D'AMISTAT I DE SUPORT

MOSTRAR ALS ALTRES QUE NECESSITEM AJUDA

DOTAR-NOS DE RECURSOS PER A L'AUTODEFENSA O L'ATAC CONTRA ENEMICS

PROTEGIR-NOS DE PERILLS

EVITAR EL QUE ENS PUGUI PERJUDICAR

ORIENTAR-NOS ENFRONT DE LA NOVA SITUACIÓ