

Emociones Básicas



Su respuesta fisiológica es **UNIVERSAL**, no depende de la cultura ni de dónde vivamos.

Funcionan como **NÚCLEO CENTRAL**, a partir de ellas surgen nuevas emociones.



ALEGRÍA



TRISTEZA



IRA



MIEDO



ASCO



SORPRESA

NOS LLEVA A
TRABAJAR:

DESPREOCUPACIÓN

ACEPTACIÓN

REAFIRMAR LA
IDENTIDAD

PRECAUCIÓN

RECHAZO

ATENCIÓN

NOS PERMITE:

DESARROLLO DE
HABILIDADES
FÍSICAS Y
SOCIALES

HACER UNA
PAUSA,
PENSAR

TENER VALOR

ESTAR ATENTOS
Y PREPARARNOS
PARA LA HUIDA

DISCERNIR
ENTRE LO QUE
NOS HACE BIEN
O MAL

PONER
ATENCIÓN A LO
IMPREVISTO

PARA:

MEJORA
NUESTRAS
RELACIONES DE
AMISTAD Y DE
APOYO

MOSTRAR A
OTROS QUE
NECESITAMOS
APOYO

DOTARNOS DE
RECURSOS PARA LA
AUTODEFENSA O EL
ATAQUE CONTRA
ENEMIGOS

PROTEGERNOS
DE PELIGROS

EVITAR LO
QUE NOS
PUEDA
PERJUDICAR

ORIENTARNOS
FRENTE A LA
NUEVA
SITUACIÓN