

BLOC 2: LES EMOCIONS BÀSIQUES







ALEGRIA

“*L’Alegria* és la sensació de benestar i seguretat que sentim quan aconseguim algun desig o veiem complerta alguna il·lusió.”

Quan apareix?

Situació de guany

Què necessitem?

Compartir

S’expressa amb el somriure i l’elevació de les galtes, i ens ajuda a comunicar-nos amb les persones del nostre entorn.



POR

“La Por és l’anticipació a una amenaça o perill (real o imaginari) que produeix ansietat, incertesa, inseguretats.”

Quan apareix?

Situació de perill

Què necessitem?

Protecció

Ens porta a protegir-nos. Ens mou per buscar la seguretat.



SORPRESA

“La Sorpresa és un estat de obresalt o desconcert molt transitori i ens permet una aproximació cognitiva per saber què està passant.”

Quan apareix?

Situació inesperada

Què necessitem?

Passar a una altra emoció.

Si no canviem a una altra emoció, quedarem en shock.



IRA

“La Ira és la ràbia o enuig que apareix quan les coses no surten com volem o ens sentim amenaçats per alguna cosa o algú.”

Quan apareix?

Situació d'injustícia

Què necessitem?

Expressar-la

Necessitem alliberar la ira de la forma adequada.



TRISTESA

“La Tristesa és la pena, solitud, pessimisme davant la pèrdua d’alguna cosa important o quan ens han decebut.”

Quan apareix?

Situació de pèrdua

Què necessitem?

Consol

La cara de tristesa crida l’atenció dels altres perquè vinguin a oferir-nos la seva ajuda.



FÀSTIC

“El Fàstic és el disgust o aversió cap allò que tenim davant: persona, cosa o fet.

Quan apareix?

**Situació d'intoxicació
o rebuig social**

Què necessitem?

Allunyar-nos

Mantenir-los lluny d'allò que ens genera el fàstic o l'aversió.