

GUIA GRATUITA – Las 4 emociones básicas.

¡Hola! Bienvenido/a .. Como estás hoy??

Existen 4 emociones básicas que todo ser humano tiene desde pequeño y hasta su adultez, con los años las personas van experimentando más emociones a medida que va creciendo y viviendo distintas etapas, sin embargo estas 4 emociones siempre estarán presente.

1. **Tristeza:** Ayuda a procesar pérdidas y buscar consuelo.
 2. **Alegría:** Promueve el vínculo y la energía positiva.
 3. **Miedo:** Nos alerta ante peligros y busca protección.
 4. **Rabia:** Nos impulsa a poner límites y defender nuestros derechos.
- **Alegría:** Es una sensación agradable de **satisfacción y bienestar**. Su función es inducirnos a repetir aquello que nos hace sentir bien y ayudarnos a crear **vínculos sociales** con los demás.
 - **Tristeza:** Aparece ante la **pérdida** (real o imaginaria) de algo o alguien importante. Sirve para hacernos conscientes de esa pérdida, procesar el duelo y pedir apoyo social.
 - **Miedo:** Es la anticipación de una **amenaza o peligro** inminente. Su propósito es la **protección**, activando respuestas de lucha o huida para sobrevivir a situaciones de riesgo.
 - **Rabia (o Ira):** Surge cuando percibimos algo como **injusto** o cuando se vulneran nuestros límites. Funciona como un impulso para defendernos, poner límites o intentar cambiar una situación que nos daña.

¿Quieres aprender más de estas emociones? ¿Saber que hay detrás de cada emoción y como gestionarla?

Te invitamos a visitar nuestra web www.globalperson4.cl , tenemos para ti; talleres, cursos, y más.