

Tipos de emociones



Emociones primarias: son respuestas fisiológicas y automáticas que cumplen una función de adaptación para favorecer una reacción frente a un estímulo; por ejemplo: tristeza, rabia, alegría, miedo. Todos y todas nacemos con ellas.

Emociones secundarias: son reacciones psicológicas y profundas que se producen cuando nuestro pensamiento genera una reflexión acerca del estímulo que generó la emoción primaria; por ejemplo: enamoramiento, melancolía, odio, angustia.



#PARAPorTuSaludMental