

- **Enojo:** El enojo, fisiológicamente, nos prepara para el ataque. Sin embargo, actuar por el impulso puede traer consecuencias dependiendo del caso.
- **Miedo:** Nos alerta que algo puede hacernos daño o hacer daño a las personas que queremos. Activa nuestro estado de alerta y nos invita a buscar una solución.
- **Tristeza:** Nos lleva a buscar apoyo en otras personas o aislarnos. Además, nos permite procesar las pérdidas y reflexionar sobre nuestras prioridades.
- **Alegria:** Es una emoción que nos ayuda a crear vínculos, nos lleva a cuidar de nosotros y de disfrutar el presente.
- **Vergüenza:** Nos señala conductas que podrían poner en riesgo nuestra imagen o relación con los demás. Asimismo, nos da información sobre las creencias y valores que tenemos.
- **Culpa:** Es una emoción que nos permite reparar aquella situación o relación que se ha visto afectada.

Emoción	Función
Miedo	Impulsar a la huida ante un peligro real e inminente para asegurar la supervivencia.
Ansiedad	Estar en atención vigilante a lo que pueda ocurrir. Hay peligros potenciales o supuestos
Ira	Intentarlo duramente. La impulsividad agresiva está presente.
Tristeza	No hacer nada. Reflexionar y buscar nuevos planes.
Asco	Rechazar sustancias (alimentos en mal estado) que pueden ser perjudiciales para la salud.
Alegria	Continuar con los planes, ya que han funcionado hasta el logro de los objetivos.
Amor (enamoramiento)	Sentirse atraído hacia otra persona para asegurar la continuación de la especie.