

Las Cuatro Emociones Basicas * (Fuente: Alba Payes y modificado por A.Martin www.andresmartin.org)

Manifestations corporales	Expresión natural Comportamiento	Utilidad Valor adaptativo	Temporalidad y Desplazamientos	Limitaciones Inconvenientes	Distortions Comportamiento
Emoción: MIEDO					
Agitación de piernas	Encogerse	Discernir peligros		Inseguridad /desconfianza	Hacerse invisible
Tensión hombros/ cuello	Huir	Huir de los peligros	FUTURO	Ansiedad	Sometimiento/mentir - ocultar
Cara blanca	Chillar	Proteger a los seres queridos	(miedo a lo que puede pasar)	Paralisis	No arriesgar - decidir
Cerrarse	Páralisis	Planificar y prepararse	Rabia - afrontar	Agobio	Perfeccionista
Sudor frío	Paralisis / precipitarse	Precaución	adaptativo?	Impaciencia	Prostituirse - (SI a todo)
Emoción: RABIA					
Cara roja	Luchar	Defender seres y derechos	PRESENTE	Agresividad	Violencia
Energía	Amenazar	Establecer limites	(rabia por lo que está pasando)	Tensión emocional	Mobbing / acoso
Manos y piel calientes	Elevar la voz	Afrontar peligros, enemigos	externo - interno -> culpa interno - externo -> buscar culpables	Aislamiento	Personalizar
Tensión muscular	Gesticular expansivamente	Poder decir NO! o Basta!	Tristeza - frustración	Enfado / venganzas	Autoritarismo
Tensión pecho/estomago	Enfadarse / enfrentarse	Competitividad, superarse, arriesgarse		Culpabilidad	Intolerante / Hiper critica (NO)
Emoción: TRISTEZA					
Garganta (nudo)	Lamentarse	Asumir perdidas		Apatía	Victimismo
Presión en pecho	Llorar	Curar heridas psicológicas	PASADO	Desinterés	Indefensión
Ojos (lagrimas)	Recogerse / aislarse / Interiorizar	Pedir y dar ayuda	(tristeza por lo que hemos perdido)	Pesimismo	Incapacidad
Bajar la voz	Buscar cariño	Reflexionar	Rabia - aislar	Depresión	Insensibilidad
Falta de energia	Perder interés por las cosas	Aprender de los errores	no adaptativo		Indecisión
Emoción: ALEGRIA					
Energía sin tensión	Sonreír, reír	Nutrir, crecer, desarrollar		Dispersión	Sobre-confianza
Pecho y cara abiertos	Invitar, compartir	Crear vínculos sociales	PRESENTE	Optimismo	Orgullo / arrogancia
Ilgerezza corporal	Jugar, explorar	Creatividad, innovar	(alegría por lo que nos está pasando)	No planificar	No ver otra realidad
Subir la voz	Cantar, humor	Descubrir, participar	Rabia	Gastar en exceso	Falta de Sensibilidad
	Más contacto físico	Motivar, esforzarse		Forzar maquina	