

Tipus d'emocions: Tradicionalment s'ha acceptat que hi ha certes emocions bàsiques o primàries i d'altres secundàries. Les primàries, segons Connangle (2007), tothom pot sentir-les de igual manera independentment de la cultura que viuen. I les secundàries, acostumen a implicar sentiments complexos o ser la suma de diverses emocions primàries.

➤ **Emocions primàries:**

- La **ràbia, ira** o **enuig** és una emoció bàsica que serveix per a lluitar contra allò que trobem injust o indignant i per a defensar allò que trobem just i a qui estímem.
- La **por**, fa concentrar l'atenció en l'objectiu i posa les capacitats personals físiques i psicològiques en estat d'alerta.
- La **pena** és un sentiment de patiment psíquic pel qual un esdeveniment o pensament causa tristor a la persona.
- **Alegria:** Expressió facial es lliga amb el somriure i els ulls brillants.
- **Fàstic** és un sentiment de rebuig físic o moral cap a alguna cosa considerada bruta, perillosa o desagradable.
- La **sorpresa** és una emoció causada per allò que el subjecte no s'espera, sigui positiu o negatiu, i que serveix per a obrir-se i preparar-se a allò nou, al canvi, a aprendre.
- L'**acceptació** és un sentiment pel qual la persona admet que la situació present no es pot o no s'hauria de canviar.

➤ **Emocions secundàries:**

- L'**ansietat** és una reacció instintiva normal d'autoprotecció que es desencadena davant d'una situació de perill; estimula el nostre organisme impulsant la nostra capacitat d'esforç per lluitar o fugir.
- L'**avorriment** és un sentiment desagradable basat en la rutina, en la manca de sentit i interès del que passa al voltant de la persona o de l'activitat que aquesta realitza.
- La **pietat** és una emoció que sorgeix en trobar en l'altre una situació negativa.
- La **vergonya** és un sentiment que pot aparèixer quan es transgredeixen les normes socials o familiars.
- La **gratitud** és un sentiment positiu que experimenta la persona que ha rebut un bé o un favor d'una altra persona.

- La **culpabilitat** o el **remordiment** és el sentiment negatiu que té una persona que pensa que ha actuat malament.
- La **nostàlgia** o **enyor** és el sentiment de pena i malenconia que sent una persona que ha perdut alguna cosa (sigui física o mental) o que està lluny dels seus vincles familiars, nacionals i afectius.
- **L'esperança** és el sentiment d'optimisme cap al futur fundat en la fe o la creença ferma que un esdeveniment es pot produir.
- La **gelosia** és una emoció sentida per aquell que percep que altra persona dóna a una tercera una cosa que ell vol per a si (normalment atenció, amor, o afecte).
- L'**admiració** és un reconeixement dels mèrits dels altres i el desig d'imitar-los.
- **L'enveja**, és un sentiment positiu, ja que es limita a valorar el positiu de la cosa admirada, encara que suposi reconèixer les mancances pròpies.