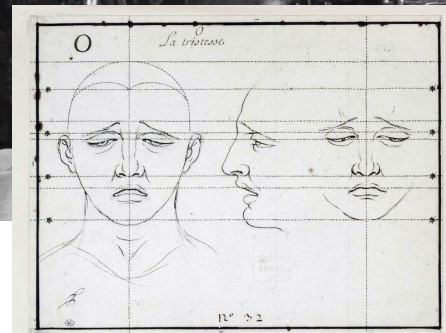
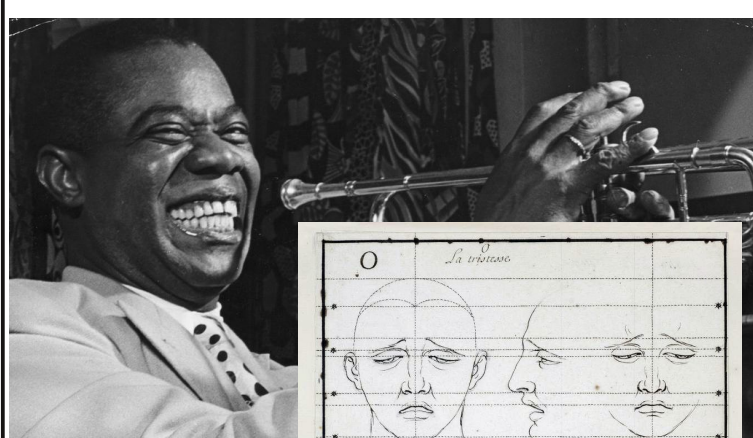


## TRISTESA

Un dolor emocional associat amb sentiments de pèrdua, desesperança, depressió, confusió, estrès, vergonya. [la conducta de resposta és de retirada d'energia, impotència].

**Causes:** Externes, pèrdua algú, rebuig. Internes, baixa autoestima- Biològiques. Socials. **Funció:** reconduir expectatives no viables, expressar la necessitat de suport. **Kübler-ross:** negació, ira, negociació, depressió, acceptació.

**Melancolia:** Tristesa vaga. **Depressió:** tristesa persistent requereix tractament.



## JOIA

Emoció positiva relacionada amb moments de connexió, assolir una fita o trobar sentit. [La conducta de resposta no és ni l'impuls del desig ni la paràlisi de la tristesa, sinó un fluir tranquil].

El riure no és exactament una emoció[però hi ha una relació clara entre l'humor i la felicitat].

Genètic, biogràfic, social? / World happiness report, la felicitat, ha de ser un objectiu dels governs?

**Debat:** moments de joia (com et sents ara?), vida feliç (si mires enrere, et sents agraït, si mires endavant, tens il·lusió?). **La vida bona:** religions de salvació, religions i filosofies d'entrenament. Poesia Carpe Diem.