

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Creado por RICARDO BRUSSOLO
Ilustrado por DANIELA CAPELO

Las **EMOCIONES** son un proceso, un tipo particular de evaluación automática influenciada por nuestro pasado evolutivo y personal, en el que sentimos que algo importante **está ocurriendo**, y un conjunto de cambios psicológicos y comportamientos emocionales comienzan a lidiar con la situación.

Las **EMOCIONES NOS PREPARAN PARA LIDIAR CON EVENTOS IMPORTANTES SIN TENER QUE PENSAR EN ELLOS. LAS RESPUESTAS EMOCIONALES SON ESPONTÁNEAS, LO QUE SIGNIFICA QUE NO ELEGIMOS SENTIRLAS, SIMPLEMENTE NOS SUCEDEN AUTOMÁTICAMENTE.**

TRASCENDEN LAS DIFERENCIAS LINGÜÍSTICAS, REGIONALES, CULTURALES Y ÉTNICAS.

FUENTE: Ekman, P. (2024). Universal emotions. Recuperado el 20 de mayo de 2024 de <https://www.paulekman.com/universal-emotions/>

LAS EMOCIONES UNIVERSALES

Hay siete emociones universales, de acuerdo al psicólogo Paul Ekman:

TRISTEZA **ENOJO**

ALEGRÍA gozo

SORPRESA

DESAGRADO

DESPRECIO

SI DESEAS APRENDER A REGULAR TUS EMOCIONES, PIDE APOYO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA.

FUENTE: Ekman, P. (2024). Universal emotions. Recuperado el 20 de mayo de 2024 de <https://www.paulekman.com/universal-emotions/>

ALEGRÍA

La alegría o felicidad, es una emoción muy deseada, que suele surgir de la conexión o del placer sensorial.

TIENE UNA FUNCIÓN SOCIAL; EXPRESAR EL DISFRUTE JUEGA UN PAPEL IMPORTANTE EN LA AMISTAD Y ASEGURAR QUE NO SOMOS UNA AMENAZA PARA LOS DEMÁS.



Las emociones agradables, como alegría, nos motivan a hacer cosas que son prosociales, es decir, buenas para nosotros y para la supervivencia de nuestra especie (es decir, reproducimos y criar a los hijos).

Muchos científicos de las emociones también están de acuerdo en que la búsqueda de la alegría es una motivación primaria en nuestras vidas.

FUENTE: Ekman, P. (2024). Universal emotions. Recuperado el 20 de mayo de 2024 de <https://www.paulekman.com/universal-emotions/>

TRISTEZA

Se experimenta ante la pérdida de alguien o algo importante.



A MENUDO SE CONSIDERA UNA EMOCIÓN NEGATIVA, PERO ES MUY IMPORTANTE, YA QUE NOS PERMITE ESCUCHAR NUESTRA NECESIDAD DE RECIBIR AYUDA O CONSUELO.

La tristeza es una de las emociones más duraderas y, a menudo, pasa por periodos de protesta, resignación e impotencia.

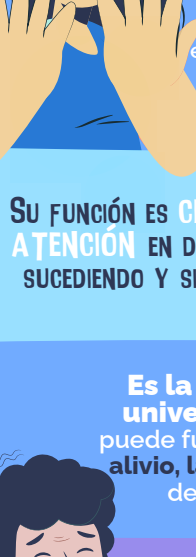
ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA QUE:

LA TRISTEZA ES DIFERENTE DE LA DEPRESIÓN, QUE ES UN SINTOMATO PSICOLÓGICO COMÚN, PERO GRAVE, QUE SE DESCRIBE POR SENTIMIENTO RECURRENTE, PERSISTENTE E INTENSO DE TRISTEZA Y DESESPERANZA QUE INTERFIEREN CON LA VIDA DIARIA.

FUENTE: Ekman, P. (2024). Universal emotions. Recuperado el 20 de mayo de 2024 de <https://www.paulekman.com/universal-emotions/>

MIEDO

Aparece ante la amenaza, real o imaginada, de que podemos sufrir un daño, ya sea físico, emocional o psicológico.



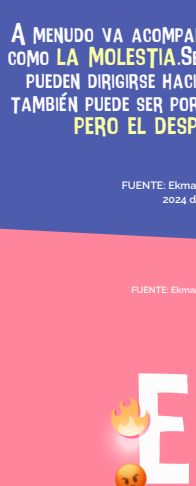
EL MIEDO PERSISTENTE A VECES PUEDE DENOMINARSE **ANSIEDAD** SI NOS SENTIMOS CONSTANTEMENTE PREOCUPADOS SIN SABER POR QUÉ.

La **ANSIEDAD** es una experiencia común para muchas personas, puede considerarse un trastorno cuando es recurrente, persistente, intensa e interfiere con nuestra funcionalidad.

FUENTE: Ekman, P. (2024). Universal emotions. Recuperado el 20 de mayo de 2024 de <https://www.paulekman.com/universal-emotions/>

DESAGRADO

El asco o desagrado, surge como aversión hacia algo ofensivo, contaminado o envenenado.



PODEMOS SENTIRNOS ASQUEADOS POR ALGO QUE PERCIBIMOS CON NUESTROS SENTIDOS FÍSICOS (VISTA, OLFATO, TACTO, OÍDO, GUSTO), POR LAS ACCIONES DE LAS PERSONAS, E INCLUSO POR LAS IDEAS.

Un beneficio evolutivo del asco es mantenernos alejados o eliminar cosas potencialmente peligrosas o dañinas para mantenernos seguros y saludables

SI BIEN PRESENCIAR FUNCIONES CORPORALES, COMO DEFECACIÓN O FLATULENCIAS, A MENUDO EVOCA DESAGRADO,

ESTA REACCIÓN SE DISMINUYE CUANDO SE TRATA DE ALGUIEN QUE NOS ES SIGNIFICATIVO(A). LA INTIMIDAD REDUCE EL UMBRAL DE LO QUE CONSIDERAMOS REPUGNANTE.

FUENTE: Ekman, P. (2024). Universal emotions. Recuperado el 20 de mayo de 2024 de <https://www.paulekman.com/universal-emotions/>

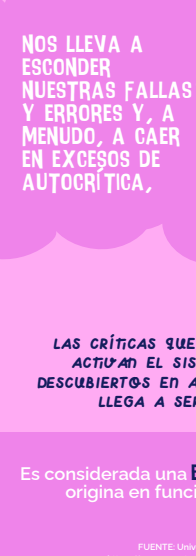
ENVIDIA

LA ENVIDIA ES EL SENTIMIENTO DE PESAR ANTE EL BIEN QUE POSEE OTRA PERSONA, ES DECIR, EL DESAGRADO O MOLESTIA PRODUCIDOS EN ALGUIEN ANTE EL BIEN AJENO.

Es un sentimiento natural del ser humano que surge en los contextos de socialización, y no es una reacción consciente o deliberada.

SE RELACIONA MÁS BIEN CON LA FALTA DE ACEPTACIÓN PROPIA, LA ENVIDIA A LA PERSONA A COMPARAR CON LOS DEMÁS. ASÍ, LA ENVIDIA EXPRESA UN CONFLICTO EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA DEL SUJETO.

Si una persona logra hacerse consciente de su sentimiento y de las razones que lo despiertan, la envidia puede funcionar como un mecanismo de motivación para el mejoramiento personal.



SORPRESA

La sorpresa aparece cuando nos encontramos con sucesos repentinos e inesperados.

SU FUNCIÓN ES CENTRAR NUESTRA ATENCIÓN EN DETERMINAR QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO Y SI ES PELIGROSO O NO.

Es la más breve de las emociones universales; en cuestión de segundos, puede fundirse con el gusto, la diversión, el alivio, la ira, el disgusto, etc., dependiendo de qué fue lo que nos sorprendió

SE DIFERENCIA DE SOBRESALTO, YA QUE LA SORPRESA ES UNA EMOCIÓN, MIENTRAS QUE EL SOBRESALTO ES UN REFLEJO FÍSICO.

FUENTE: Ekman, P. (2024). Universal emotions. Recuperado el 20 de mayo de 2024 de <https://www.paulekman.com/universal-emotions/>

DESPRECIO

El desprecio es el sentimiento de **AVERSIÓN Y SUPERIORIDAD** (generalmente moral) sobre otra persona, grupo de personas y/o sus acciones.

SU FUNCIÓN ES SEÑALAR UN SENTIMIENTO DE SUPERIORIDAD, DE NO NECESIDAD DE ACOMODARSE O COMPROMETERSE, Y AFIRMAR PODER O ESTATUS.

Las personas que **no están seguras de su estatus** pueden ser más propensas a manifestar desprecio para afirmar su superioridad sobre los demás. De esa manera, a veces las personas en posiciones "subordinadas" pueden sentir desprecio hacia aquellos que tienen un rango social, político o legal más alto.

A MENUDO VA ACOMPAÑADO DE IRA, GENERALMENTE EN UNA FORMA LEVE, COMO LA MOLESTIA. SE DIFERENCIA DE DESAGRADO, YA QUE SI BIEN AMBOS PUEDEN DIRIGIRSE HACIA LAS PERSONAS Y SUS ACCIONES, EL DESAGRADO TAMBIÉN PUEDE SER POR OBJETOS. EL ASCO SUELE SENTIRSE DESAGRADABLE, PERO EL DESPRECIO PUEDE INCLUSO SENTIRSE BIEN.

FUENTE: Ekman, P. (2024). Universal emotions. Recuperado el 20 de mayo de 2024 de <https://www.paulekman.com/universal-emotions/>

ENOJO

La ira o enojo, surge cuando se nos trata de manera injusta o se nos impide lograr un objetivo

PUEDE SER UNA DE LAS EMOCIONES MÁS "PELIGROSAS" DEBIDO A SU POSIBLE CONEXIÓN CON LA VIOLENCIA Y, POR ELLO ES IMPORTANTE BUSCAR AYUDA PARA LIDIAR CON ELLA.

La ira puede ser útil cuando está motivada por la compasión.

Para hacer funcional el enojo, **concéntrate en la acción, no en la persona**; esto es, en lo que hizo la otra persona que te enoja.

Cuando estamos enojados, es más probable que digamos o hagamos cosas que lastimen a otra persona.

ANSIEDAD

Es una respuesta emocional para anticipar una amenaza y estar alertas.

Algunos síntomas son AUMENTO DEL RITMO CARDÍACO, SUDORACIÓN, RESPIRACIÓN ACCELERADA, TEMBLORES, INSOMNIO, PROBLEMAS DEL ESTÓMAGO, INSOMNIO, no controlamos las preocupaciones.

Los problemas FAMILIARES, DIFICULTADES ECONÓMICAS O SITUACIONES NUEVAS generan agitación e inquietud.

Aunque es normal sentir ansiedad, puede llegar a convertirse en un problema de salud y experimentarse como un trastorno mental.

EN UN TRASTORNO, LOS MIEDOS SON INTENSOS, EXCESIVOS Y PERSISTENTES, MIENTRAS QUE LA ANSIEDAD EN LA VIDA DIARIA ES OCASIONAL Y BREVE.

FUENTE: Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). 2024. Recuperado de <https://www.gaceta.unam.mx/centrales-las-preocupaciones-y-ansiedad-en-la-ansiedad/>

VERGÜENZA

Es una emoción que nos mueve a ocultar algún defecto, rasgo o acción propios que creemos que, de ser revelados, provocaría la no aceptación o rechazo de otros.

POSIBLEMENTE PARA PREVENIR O MINIMIZAR EL RECHAZO O LA CRÍTICA DESTRUCTIVA DE LOS DEMÁS.

NOS LLEVA A ESCONDER NUESTRAS FALLAS Y ERRORES Y, A MENUDO, A CAER EN EXCESOS DE AUTOCRÍTICA,

LAS CRÍTICAS QUE TEMEMOS RECIBIR Y LA VERGÜENZA QUE SENTIMOS ACTÍVAN EL SISTEMA DE AMENAZA/PROTECCIÓN; CUANDO SOMOS DESCUBIERTOS EN AQUELLO QUE NOS PRODUCE VERGÜENZA, EL MALESTAR LLEGA A SER MUY INCÓMODO Y DOLOROSO MORALMENTE.

Es considerada una **EMOCIÓN MORAL** cuya expresión y experiencia se origina en función de un público o en referencia a un valor.

FUENTE: Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). 2024. Recuperado de <https://www.gaceta.unam.mx/centrales-las-preocupaciones-y-ansiedad-en-la-ansiedad/>

ABURRIMIENTO

SE CONSIDERA UNA EMOCIÓN MORAL Y DESAGRADABLE. SURGE ANTE CIRCUNSTANCIAS CARENTES DE ESTÍMULOS.

TIENE LA FUNCIÓN DE ALENTAR AL INDIVIDUO PARA HACER UN MEJOR USO DE SU TIEMPO Y LLEVARLO A LA BÚSQUEDA DE NUEVAS METAS, CUANDO LAS ANTERIORES YA NO LE SATISFACEN.

SE ASOCIA CON BAJA ACTIVIDAD FISIOLÓGICA, FALTA DE INTERÉS Y DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE EN UNA ACTIVIDAD.

EL ABURRIMIENTO ES POSITIVO porque aumenta la curiosidad. Sin embargo, cuando es crónico se convierte en un estado mental peligroso que daña nuestra salud. Esto porque la búsqueda de mayores estímulos puede llevar a asumir riesgos que, en ocasiones, dañan la salud. Por ejemplo, caer en CONDUCTAS ADICTIVAS o poco saludables e inseguras

Rueda de las EMOCIONES

Ilustración Rueda de las emociones Instituto de Ciencias del Bienestar Integral Tecnológico