

I'm not a bot





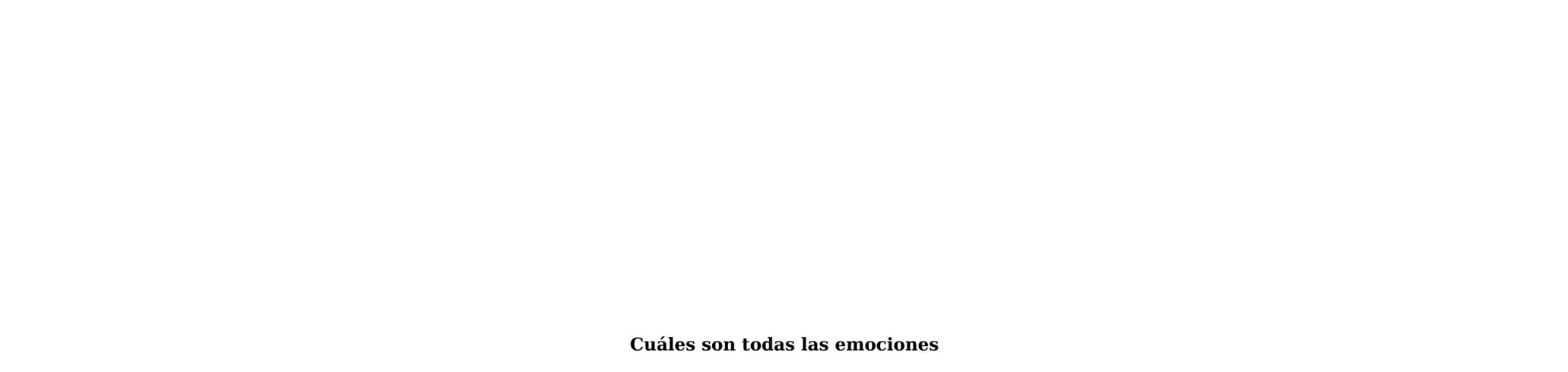












## Cuáles son todas las emociones

The Motorsport Images Collections captures events from 1895 to today’s most recent coverage.Discover The CollectionCurated, compelling, and worth your time. Explore our latest gallery of Editors’ Picks.Browse Editors’ FavoritesExperience AI-Powered CreativityThe Motorsport Images Collections captures events from 1895 to today’s most recent coverage.Discover The CollectionCurated, compelling, and worth your time.

Explore our latest gallery of Editors’ Picks.Browse Editors’ FavoritesExperience AI-Powered Creativity
La psicología siempre se ha interesado por las emociones, porque éstas influyen en nuestro pensamiento, nuestra conducta e incluso nuestra salud mental. Es por eso que el concepto de inteligencia emocional ha ido ganando terreno en las últimas décadas y palabras como «inteligencia emocional», «gestión emocional» o «gestión de las emociones» nos resultan cada vez más familiares. Está demostrado que la inteligencia emocional mejora nuestro bienestar y nuestro rendimiento. En este artículo hablaremos de las emociones y cómo se clasifican estas manifestaciones humanas. Artículo relacionado: «Los 10 beneficios de la inteligencia emocional»
Qué son las emociones
son muchos los teóricos que han intentado explicar qué son las emociones. Para psicólogos como David G. Meyer, las emociones están compuestas por “arousal fisiológico, comportamiento expresivo y experiencia consciente”. En la actualidad, se acepta que las emociones se originan en el sistema límbico y que estos estados complejos tienen estos tres componentes: Fisiológicos: Es la primera reacción frente a un estímulo y son involuntarios; la respiración aumenta, cambios a nivel hormonal, etc. Cognitivos: La información es procesada a nivel consciente e inconsciente. Influye en nuestra experiencia subjetiva. Conductuales: Provoca un cambio en el comportamiento: los gestos de la cara, el movimiento del cuerpo... A lo largo de los años, ha existido cierto debate entre qué es una emoción y qué es un sentimiento. Puedes conocer la diferencia en nuestro artículo: «Los 16 tipos de sentimientos y su función psicológica»
Teorías de la emoción
De hecho, desde hace décadas se han ido formulando distintas teorías sobre la emoción. Las más importantes se clasifican de tres maneras: fisiológicas, neurológicas y cognitivas. Teorías fisiológicas: afirman que respuestas intracorporales son las responsables de las emociones. Teorías neurológicas: plantean que la actividad en el cerebro lleva a respuestas emocionales. Teorías cognitivas: proponen que pensamientos y otras actividades mentales son responsables de la formación de las emociones. Puedes profundizar en estos modelos teóricos en nuestro post: “Psicología emocional: principales teorías de la emoción”
Clasificación de las emociones (tipos)
Pero, ¿cómo se clasifican las emociones? Existen distintos tipos de emociones, a continuación puedes encontrar una lista con una breve explicación de cada una de ellas. Ten en cuenta, sin embargo, que no se trata de una clasificación definitiva, ya que ninguna plasmará al 100% cómo se agrupan y se relacionan entre sí las emociones; simplemente, es una clasificación útil.
1. Emociones primarias o básicas
Las emociones primarias también se conocen como emociones básicas, y son las emociones que experimentamos ante un estímulo. Para Paul Ekman, las emociones básicas son 6: tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo e ira. Todas ellas constituyen procesos de adaptación y, en teoría, existen en todos los seres humanos, independientemente de la cultura en la que se hayan desarrollado. Por otro lado, hay que tener en cuenta que el hecho de que un fenómeno o rasgo psicológico se dé de manera universal en todas las sociedades humanas no significa que sea parte de nuestros instintos, ni que sea expresión de nuestras emociones. Existen universales culturales que pueden ser de hecho históricamente se han dado en todos los grupos humanos, en determinados contextos desaparecen. Por ejemplo, la tendencia a creer en religiones. Volviendo a los tipos de emociones básicas, hemos visto que es posible describir unas 6 a partir de los patrones comportamentales de las personas. Sin embargo, recientemente, una investigación llevada a cabo por la Universidad de Glasgow, que se publicó Current Biology, concluye que no son seis las emociones básicas, sino que son cuatro.
2. Emociones secundarias
Las emociones secundarias son un grupo de emociones que siguen a las anteriores. Por ejemplo, cuando experimentamos la emoción básica de miedo después podemos sentir las emociones secundarias de amenaza o enfado, dependiendo, claro está, de la situación que estamos viviendo. Las emociones secundarias son causadas por normas sociales y por normas morales.
3. Emociones positivas
Dependiendo del grado en que las emociones afectan al comportamiento del sujeto, éstas pueden ser o bien positivas o bien negativas. Las emociones positivas también se conocen como emociones saludables, porque afectan positivamente al bienestar del individuo que las siente. Favorecen la manera de pensar, de razonar y de actuar de las personas. Por ejemplo, la alegría, la satisfacción, la gratitud no provocan una actitud positiva frente a la vida y nos hacen sentir experiencias que nos ayudan a sentirnos bien.
4. Emociones negativas
Las emociones negativas son opuestas a las emociones positivas, porque afectan negativamente al bienestar de las personas. También se conocen como emociones tóxicas, y suelen provocar el deseo de evitarlas o evadirlas. El miedo o la tristeza son algunos ejemplos. Sin embargo, hay que tener en cuenta que no todas las emociones negativas son malas. Muchas de ellas, como el miedo o la tristeza, pueden ser útiles para que podamos aprender de lo que nos sucede y así evitar que se repita.
5. Emociones ambiguas
Las emociones ambiguas se conocen también como emociones neutras, puesto que no provocan ni emociones negativas ni positivas, ni saludables ni no saludables. Por ejemplo, la sorpresa no nos hace sentir ni bien ni mal. La existencia de estas emociones deja claro que somos animales complejos, y que nuestras experiencias presentan muchos matices.
6. Emociones estáticas
Algunos autores también han hecho referencia a las emociones estáticas. Son aquellas que se producen gracias a distintas manifestaciones artísticas, como por ejemplo: la música o la pintura. Así, al escuchar una canción podemos sentirnos muy felices o muy tristes, pero esa sensación sería cualitativamente diferente a la felicidad o la tristeza que se experimenta ante cualquier otra experiencia, ya que se vive en un contexto artístico, mediado por símbolos y atribuciones sobre las intenciones del autor.
7. Emociones sociales
Las emociones sociales no se refieren a las emociones culturalmente aprendidas, sino que es necesario que haya otra persona presente o de lo contrario no pueden aflorar. Por ejemplo, la venganza, la gratitud, el orgullo o la admiración, son emociones que sentimos respecto a otros individuos.
8. Emociones instrumentales
Las emociones instrumentales son aquellas que tienen como fin u objetivo la manipulación o el propósito de lograr algo. Son complicadas de reconocer porque pueden parecer que sean naturales. Sin embargo, son emociones forzadas y esconden una intención. En ocasiones, son fruto de la auto-sugestión: sometereis a ciertos contextos voluntariamente para hacer que una parte de esa emoción tiña nuestra forma de comportarnos. La importancia de la educación emocional
Muchas veces no nos damos cuenta de la importancia de la educación emocional. En las escuelas, por ejemplo, están más preocupados por enseñarnos a ser buenos profesionales, y dejan de lado el convertimos en personas emocionalmente inteligentes y emocionalmente sanas. La inteligencia emocional ha demostrado ser una herramienta básica para nuestra salud mental y es, sin duda, una de las mejores intenciones. Las principales estructuras químicas encargadas de producir estas sensaciones de amor son: Oxitocina. Sustancia segregada por el cuerpo que se encarga de liberar neurotransmisores como dopamina, noradrenalina o serotonina. Los seres humanos producen esta sustancia constantemente, pero existen ciertas situaciones que provocan un incremento o un decremento de oxitocina. El amor produce un aumento de oxitocina. Cuando se está enamorado, se liberan mayores cantidades de esta sustancia, por lo que los neurotransmisores que modula la oxitocina también aumentan en las regiones cerebrales. Serotonina. Conocida como el neurotransmisor de la felicidad, entre muchas otras acciones, esta sustancia química actúa sobre las emociones y el estado de ánimo. Es la responsable del bienestar, genera sensaciones de optimismo, buen humor y sociabilidad, por lo que mientras más cantidades de serotonina se liberan, mayores sensaciones de felicidad se experimentará. De hecho, muchos antidepresivos actúan incrementando la liberación de esta sustancia para mejorar el estado de ánimo. Las experiencias positivas y situaciones agradables producen liberación de serotonina en el cerebro, por lo que cuando se experimentan emociones de amor, los niveles de serotonina aumentan. Dopamina. Es una sustancia principalmente relacionada con el placer, y desarrolla un papel importante en acciones placenteras, como comer, mantener relaciones sexuales o consumir ciertas drogas. Así, las experiencias placenteras se traducen en el cerebro en mayor liberación de dopamina, por lo que las emociones de amor suben los niveles de estas sustancias en el cerebro. ¿Qué es la dopamina? La dopamina es un neurotransmisor, es decir, una sustancia del cerebro encargada de conectar las neuronas. Estas sustancias se distribuyen por múltiples regiones cerebrales y, en cada zona, desempeñan una actividad diferente. Por encima de todas, destaca la dopamina ubicada en el sistema de placer y recompensa, una región del cerebro que regula precisamente eso, proporcionar sensaciones de placer. Puede servirte: NopalinasEstas regiones se activan ante cualquier estímulo percibido como agradable. Por ejemplo, si se come al estar realmente hambrientos, o si se bebe estando sedientos, el cerebro produce de inmediato una mayor liberación de dopamina en dichas regiones. La liberación de dopamina actúa de manera automática, por lo que el cerebro interpreta como agradable gracias a la sustancia liberada. Este mecanismo cerebral explica las adicciones, ya sea a sustancias o a cualquier tipo de acción. Por ejemplo, al fumar la nicotina produce la liberación de dopamina en la corteza prefrontal y recompensa. Si se fuma de forma frecuente, esta liberación de dopamina se producirá también repetidamente, por lo que el cerebro se acostumbrará a liberarla de forma habitual y se creará una adicción al tabaco. La dopamina se libera siempre que se realice algo que resulta agradable. Por tanto, esas cosas que al hacerlas resultan placenteras, se interpretan como tales y se harán siempre que se pueda para sentirse bien. Dopamina y amor El mismo mecanismo comentado de la dopamina respecto al consumo de drogas, puede aplicarse al amor. Al enamorarse de alguien, se experimentan emociones agradables y satisfactorias. Estas emociones producen de inmediato la liberación de dopamina en el cerebro, por lo que la misma emoción produce sensaciones de placer. Este mecanismo cerebral podría explicar el mantenimiento de este tipo de emociones y sentimientos. Es decir, si el cerebro no liberara dopamina en los aspectos relacionados con el amor, probablemente no se reforzaría esta emoción y quizá no se querría mantener. Por ejemplo, al besar a la pareja o realizar conductas que expresan estas emociones, la dopamina se dispara en el cerebro. El aumento de esta sustancia en las regiones cerebrales es el factor principal que motiva la aparición de sensaciones de placer en esos momentos, por lo que actúa como un mecanismo mental que indica que lo que se hace, gusta. Adición al amor
Las relaciones amorosas se construyen con base en muchas más cosas que la simple reacción química del cerebro. Sin embargo, la liberación de dopamina juega un papel muy importante a nivel individual, es decir, cuando una persona experimenta emociones de amor. Las sensaciones de placer podrían explicar parte de la necesidad que tiene una persona enamorada de ver a la persona que ama o estar con ella. El cerebro del individuo sabe que cuando está con su pareja liberará mayores cantidades de dopamina, por lo que buscará esas situaciones para experimentar placer. Salvando las distancias (que son muchas), el amor puede mover la búsqueda de esta emoción y los deseos de estar con la persona amada, del mismo modo que la droga puede impulsar al adicto a consumir. ¿Qué es un Informe Ejecutivo y Cómo Hacerlo?En ambos casos, lo que se produce es un incremento de las sensaciones de placer basado en un estímulo externo, moduladas por la liberación de dopamina. Esta comparación puede resultar un poco extrema, ya que, evidentemente, los cambios que producen las drogas en el funcionamiento del cerebro son muy distintos a los que producen los sentimientos de amor. Sin embargo, sirven para ejemplificar cómo este tipo de sentimientos se experimentan gracias a la producción de modificaciones químicas en el cerebro. Por tanto, la dopamina puede explicar en gran parte la emociones de amor en el ser humano. Dopamina y desamor El funcionamiento de esta sustancia en la experimentación de emociones y sentimientos de amor plantea una última cuestión: el papel que desarrolla la dopamina cuando el amor o la relación termina. Al terminar una relación afectiva, suele aparecer un estado de ánimo decaído y síntomas determinados. La persona puede sentirse triste, desanimada, nerviosa, sin ganas de hacer nada, sin motivación. Analizando el amor como objeto y concepto, se puede concluir que estas sensaciones están provocadas por la pérdida de un ser querido, la experimentación de una situación de pérdida o los deseos de tener algo que ya no se posee. No obstante, también se pueden analizar estos momentos desde el punto de vista cerebral. Al terminar el amor, disminuye la dopamina
Cada sensación, emoción y sentimiento está producido por el funcionamiento de una serie de compuestos químicos del cerebro. Así pues, cuando se experimentan sentimientos de tristeza tras una ruptura, estos también responden a ciertas sustancias cerebrales. Al estar con alguien, el cerebro se acostumbra a liberar unos determinados niveles de dopamina. Cuando la relación termina, estos niveles de dopamina desaparecen, pero el estímulo externo que los motivaba ya no está presente. En esos momentos aparecen sensaciones contrarias a las que producen niveles elevados de dopamina, por lo que se experimentan sensaciones desagradables y de tristeza. Por lo tanto, esta reacción cerebral puede ser similar a lo que experimenta una persona adicta a una sustancia cuando deja de consumir. El adicto experimenta malestar y la típica dependencia, conocida como mono, cuando deja de ingerir la droga, principalmente porque necesita restaurar sus niveles de dopamina. En el amor, los efectos son menos claros, por la obsesión o las sensaciones altamente desagradables que aparecen tras una ruptura, pueden responder, en parte, también a estas modificaciones sobre el funcionamiento de las sustancias químicas del cerebro. Referencias
Bunge, M. La investigación científica. Ariel. Damasio, A. Creación cerebral de la mente. Investigación y Ciencia. Glickstein, M. Great minds and neuronal theories. Nature. Jones, E.G. Foundations of Neuroscience. Trends in Neuroscience. Roth, G. Bases biológicas de la conciencia. Mente y cerebro. Las emociones, esos fenómenos psicofisiológicos que todos experimentamos, son una parte esencial de nuestra existencia. Ya sea alegría, tristeza, miedo, sorpresa, asco o ira, cada emoción tiene su propio impacto en nuestra vida diaria y en nuestra interacción con el mundo que nos rodea. La experiencia juega un papel fundamental en la vivencia de cada emoción. Se trata de un estado que sobreviene, súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea
En este artículo, exploraremos en profundidad el concepto de las emociones, los diferentes tipos que existen, y cómo estos estados afectivos se manifiestan a través de diversos componentes conductuales y fisiológicos. También abordaremos la importancia de la inteligencia emocional en la gestión de nuestras emociones y cómo esta habilidad puede mejorar nuestra salud emocional y bienestar general. ¿Qué son las emociones y cuáles son sus componentes?
Las emociones son estados afectivos que experimentamos, reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos -fisiológicos y endocrinos- de origen innato. En el ser humano, la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que se manifiestan a través de expresiones faciales, gestos y comportamientos observables. Las emociones básicas
Las emociones básicas son aquellas que se manifiestan de manera espontánea y universal en todos los seres humanos, independientemente de su contexto sociocultural. Las emociones básicas tienen funciones adaptativas específicas, como preparar al organismo para la huida o la lucha. Entre las emociones básicas más reconocidas se encuentran la alegría, la tristeza, el miedo, la sorpresa, el asco y la ira. Estas emociones básicas son fundamentales para el entendimiento humano y la interacción social. Estas emociones son esenciales no solo para la supervivencia individual, sino también para la eficacia en nuestras relaciones y el manejo de nuestros ambientes sociales y laborales. A continuación, se describen las seis emociones básicas según Daniel Goleman: Miedo: sirve para preparar al organismo para reaccionar ante peligros. Se manifiesta con un aumento del ritmo cardíaco, tensión muscular, y agudización de los sentidos, preparando al cuerpo para una posible huida o confrontación. Tristeza: su función es facilitar un proceso de reflexión posterior a una pérdida significativa, desencadenando a menudo una reevaluación personal o situacional que puede ser constructiva. Se da una disminución en la energía y motivación, lo cual puede fomentar un espacio para el duelo y eventual recuperación. Ira: su objetivo es movilizar recursos del cuerpo para enfrentar amenazas a la integridad personal o a la justicia. Produce un incremento en la energía corporal, tensión muscular, y en algunos casos, comportamiento agresivo, lo cual puede servir para rectificar una situación percibida como injusta o amenazante. Felicidad (equivalente a la Alegría en otros modelos): sirve para reforzar comportamientos que son percibidos como beneficiosos; promover la cohesión social. Ofrece expresiones faciales como la sonrisa, un estado general de bienestar que puede incrementar la cooperación entre individuos y fortalecer relaciones. Sorpresa: su función es aumentar la atención y la alerta ante situaciones inesperadas, permitiendo una rápida reacción. Hay una elevación de las cejas, apertura de los ojos; estas respuestas facilitan la adquisición de nueva información vital para ajustar comportamientos. Aversión (equivalente al Asco en modelos de Ekman): sirve para evitar elementos nocivos o contaminantes, desde alimentos en mal estado hasta ideas moralmente repugnantes. Se manifiesta con expresiones de rechazo facial, como fruncir el ceño o gestos de disgusto, que señalan la repulsión y el rechazo hacia alguien o algo que posee cualidades superiores. Curiosidad: Deseo de explorar, conocer y aprender, motivado por el interés hacia lo desconocido o poco familiar. Seguridad: Sensación de certeza y confianza en la propia capacidad para enfrentar los desafíos del entorno. Estas diez emociones constituyen el modelo de Aguiado denomina el «universo emocional básico», cada una conectada a reacciones bioquímicas específicas que no solo ayudan a comprender cómo reaccionamos ante el mundo, sino también cómo estas reacciones conforman nuestra psicología y nuestra salud mental y física.
5. Rueda de emociones de Plutchik
Robert Plutchik creó lo que se conoce como la «Rueda de las Emociones», que es un modelo para identificar y clasificar las interrelaciones de las emociones básicas. Plutchik propuso ocho emociones básicas, agrupadas en pares opuestos: Miedo vs. Confianza
Sorpresa vs. Anticipación
Tristeza vs. Alegría
Disgusto (Desagrado) vs. Ira
Además, a partir de la combinación de estas emociones básicas, Plutchik identificó emociones más complejas, que él llamó emociones avanzadas, tales como: Amor (alegría + confianza)
Optimismo (anticipación + alegría)
Sumisión (confianza + miedo)
Alevosía (anticipación + ira)
Decepción (sorpresa + tristeza)
Remordimiento (disgusto + tristeza)
Desprecio (disgusto + ira)
Susto (sorpresa + miedo)
La rueda de emociones de Plutchik no solo muestra cómo se combinan las emociones básicas para formar emociones más complejas, sino también cómo las emociones interactúan y contrastan entre sí, proporcionando un sistema comprensivo para entender la complejidad de las respuestas emocionales humanas.
6. Rueda Plutchik
6. Cinco emociones básicas según «Del Reves» (Inside Out)
La película de Pixar, Del Reves (Inside Out), a través de su narrativa y limitaciones de guion, seleccionó cinco emociones básicas para representar los procesos emocionales internos de la protagonista. Las emociones elegidas fueron: Miedo: Prepara al cuerpo para enfrentar peligros. Tristeza: Ayuda a procesar la pérdida y la adversidad. Esperanza: Se experimenta en situaciones adversas cuando la persona mantiene la confianza para alcanzar un desenlace favorable. Combina el malestar del momento presente con la anticipación positiva hacia el futuro.
2. Clasificación Psicopedagógica de Bisquera
Rafael Bisquera propone una organización de las emociones pensada para su aplicación en la educación emocional, distribuyéndolas en cinco familias principales, lo que ayuda a entender su función y manejo en contextos educativos: Emociones Positivas: Incluyen la alegría, el amor y la felicidad, que fomentan la conexión y el bienestar personal. Emociones Negativas: Comprenden el miedo, la ira, la tristeza, el asco y la ansiedad, todas ellas con un claro papel en la alerta y la protección ante situaciones adversas. Emociones Ambiguas: Sorpresa, compasión y esperanza se categorizan aquí porque su impacto puede variar según el contexto en que se presenten. Emociones Sociales: Agrupan a la vergüenza, timidez, celos, culpabilidad y envidia, emociones que surgen en interacciones sociales y reflejan las complejidades de las relaciones humanas. Emociones Estéticas: Son aquellas que experimentamos ante manifestaciones de arte y belleza, provocando admiración, arrobó y otras reacciones profundamente subjetivas. Estas clasificaciones no solo destacan la diversidad de las emociones humanas, sino que también nos enseñan que las emociones no solo son reacciones pasajeras, sino indicadores de nuestro estado psicológico y nuestras necesidades interpersonales. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
De la misma manera que se reconoce el CI (cociente intelectual), se puede reconocer la Inteligencia Emocional. Se trata de conectar las emociones con uno mismo. Saber qué es lo que siento, poder verme a mí y ver a los demás de forma positiva y objetiva. La Inteligencia Emocional es la capacidad de interactuar con el mundo de forma receptiva y adecuada. Características básicas y propias de la persona emocionalmente inteligente:
Poseer suficiente grado de autoestima. Ser personas positivas Saber dar y recibir Empatía (entender los sentimientos de los otros) Reconocer los propios sentimientos Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos Ser capaz también de controlar estos sentimientos Motivación, ilusión, interés Tener valores alternativos
Superación de las dificultades y de las frustraciones Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia. Daniel Goleman, explica que la Inteligencia Emocional es el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social. Incluye, por tanto, un buen manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía o agilidad mental. Justo las cualidades que configuran un carácter con de una buena adaptación social. Tipos de emociones: Explorando las diversas categorías de emociones humanas
En el vasto espectro de la experiencia humana, las emociones juegan un papel crucial. No solo son respuestas a situaciones y eventos, sino que también son una parte integral de nuestra interacción y comprensión del mundo. En esta sección, nos adentraremos en los diferentes tipos de emociones humanas, desde la alegría y la tristeza hasta la ira y el miedo, pasando por la sorpresa y el asco. Cada una de estas emociones tiene su propia función y manifestación, y entenderlas puede enriquecer nuestra inteligencia emocional y nuestra capacidad para manejar nuestras respuestas emocionales de manera efectiva. ¿Qué son las emociones? (What are emotions?) by Canva
Presentations Emoción Descripción Función Miedo Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad. Tendemos hacia la protección. Sorpresa Sorpresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa. Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación. Asco o Aversión Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión. Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante. Ira Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad. Nos induce hacia la destrucción. Alegría Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad. Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien). Tristeza Pena, soledad, pesimismo. Nos motiva hacia una nueva reinteración personal. ¿Qué es lo que no produce el miedo a nivel fisiológico? Cuando nos encontramos ante un estímulo que nos provoca miedo o temor, nuestro cuerpo reacciona activándose. De esta forma, nos preparamos para cualquier reacción de lucha o huida que sea preciso a fin de protegernos, ya que nuestro impulso más básico es el de la supervivencia. La activación se produce de la siguiente manera: El lóbulo frontal de la corteza cerebral por la acción del hipotálamo activa la glándula suprarrenal. La glándula suprarrenal descarta adrenalina. Las pupilas se dilatan El tórax se ensancha El corazón se dilata, aumenta la producción de sangre. Se produce un aumento de la tensión arterial. Los músculos se contraen. El hígado libera glucosa, el combustible de los músculos. La piel palidece. Los bronquios se dilatan para aumentar el volumen de oxígeno. En casos extremos la vejiga urinaria se vaciará. Componentes de las emociones
Las emociones son estados emocionales que poseen unos componentes conductuales particulares, que son la manera en que éstas se muestran externamente. En cierta medida son controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo: Expresiones faciales. Acciones y gestos. Distancia entre personas. Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal). Los otros componentes de las emociones son fisiológicos e involuntarios, iguales para todos: Temblor Sonorjase Sudoración Respiración agitada Dilatación pupilar Aumento del ritmo cardíaco Estos componentes son los que están en la base del polígrafo o del «detector de mentiras». Se supone que cuando una persona miente, siente o no puede controlar sus cambios fisiológicos, aunque hay personas que con entrenamiento sí pueden llegar a controlarlo. Expresiones faciales de las emociones
Los humanos tenemos 42 músculos diferentes en la cara. Dependiendo de cómo los movemos expresamos unas determinadas emociones u otras. Hay sonrisas diferentes, que expresan diferentes grados de alegrías. Esto nos ayuda a expresar lo que sentimos, que en numerosas ocasiones nos es difícil explicar con palabras. Es otra manera de comunicarnos socialmente y de sentirnos integrados en un grupo social. Hemos de tener en cuenta que el hombre es el animal social por excelencia. Las diferentes expresiones faciales son internacionales, dentro de diferentes culturas hay un lenguaje similar. Podemos observar como en los niños ciegos o sordos cuando experimentan las emociones lo demuestran de forma muy parecida a las demás personas, tienen la misma expresión facial. Posiblemente existan unas bases genéticas, hereditarias, ya que un niño que no ve no puede imitar las expresiones faciales de los demás. Aunque las expresiones faciales varían un poco en función del país de origen, etc. Las mujeres tienen más sensibilidad para captar mejor las expresiones faciales o las señales emotivas y es más sensible a aumentos de edad. Otro ejemplo es los rostros de los japoneses, son bastante inexpresivos, pero es de cara a los demás, porque a nivel íntimo expresan mejor sus emociones. Las expresiones faciales también afectan a la persona que nos está mirando alterando su conducta. Si observamos a alguien que llora nosotros nos ponemos tristes o serios. Incluso podemos llegar a llorar como esa persona. Por otro lado, se suelen identificar bastante bien la ira, la alegría y la tristeza de las personas que observamos. Se identifican peor el miedo, la sorpresa y la aversión. El entusiasmo también se entrenaNuestras emociones son reacciones bioquímicas corporales gestionadas en el cerebro emocional que tienen como función la supervivencia de cada especie...Lectura RecomendadaGestión efectiva de las emociones: Claves para el bienestar emocional Comprender nuestras emociones es solo la mitad del camino, aprender a gestionaras de manera efectiva es esencial para nuestro bienestar emocional y mental. Aquí te proporcionamos algunas estrategias y técnicas que pueden ayudarte a manejar tus emociones de manera más efectiva: 1. Técnicas de relajación y mindfulness La práctica de técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación y el yoga puede ayudarte a calmar tu mente y reducir la intensidad de tus emociones. El mindfulness, o atención plena, te enseña a estar presente en el momento, lo que puede ayudarte a manejar tus emociones de manera más efectiva al permitirte reconocerlas sin juzgarlas ni reaccionar de inmediato a ellas.
2. Autoconciencia emocional La autoconciencia emocional es la capacidad de reconocer y entender tus propias emociones. Esto puede ayudarte a entender por qué sientes lo que sientes y cómo tus emociones pueden afectar tus pensamientos y comportamientos. Puedes desarrollar la autoconciencia emocional a través de prácticas como la reflexión o la escritura en un diario.
3. Terapia cognitivo-conductual La terapia cognitivo-conductual (TCC) es un tipo de terapia que puede ayudarte a entender cómo tus pensamientos, sentimientos y comportamientos interactúan. Puede enseñarte a identificar patrones de pensamiento negativos o destructivos que pueden estar contribuyendo a emociones difíciles y desarrollar nuevas estrategias para manejarlas.
4. Comunicación efectiva La comunicación efectiva es una parte importante de la salud emocional. Esto puede implicar hablar con un amigo de confianza, escribir en un diario, o incluso expresarte a través de actividades creativas como la pintura o la música. La comunicación efectiva también puede ayudarte a manejar conflictos y malentendidos que pueden surgir de emociones no expresadas o mal interpretadas.
5. Cuidado personal El cuidado personal es esencial para la gestión emocional. Esto puede incluir asegurarte de que estás comiendo una dieta saludable, haciendo ejercicio regularmente, durmiendo lo suficiente y tomando tiempo para actividades que disfrutas. Cuando cuidas de tu cuerpo, también estás cuidando de tu mente y tus emociones. Recuerda, la gestión de las emociones es un proceso y puede llevar tiempo aprender a hacerlo de manera efectiva. No dudes en buscar ayuda profesional si sientes que tus emociones son demasiado difíciles de manejar por tu cuenta. Las emociones en la investigación científica
El psicólogo W. Mischel hizo un experimento con niños de cuatro años. Les daba un caramelo y les decía que tenía que irse un momento, pero que debía esperar a que él volviera antes de comerseelo, si lo hacían así él les daría otro caramelo como premio. El tiempo que permanecía fuera era tan sólo de tres minutos. Había niños que no esperaban y se comían el caramelo. Posteriormente, hizo un seguimiento de los niños y observó que los que no se habían comido el caramelo, eran más resistentes a la presión, más autónomos, más responsables, más queridos por sus compañeros y mejor adaptados en el medio escolar que los otros. Reflexión final
Todas las personas nacemos con unas características especiales y diferentes, pero muchas veces la manera que tenemos de comportarnos o de enfrentarnos a los retos de la vida son aprendidos. Desde pequeños, podemos ver como para un niño no está tan bien visto llorar y expresar sus emociones como en una niña. Además, a los varones se les exige ser más valientes, seguros de sí mismos. También podemos observar como, según las culturas, las mujeres son menos valoradas, tanto en el ámbito personal como en el laboral, lo cual es el origen de grandes y malos tratos. Todo esto lo adquirimos sin darnos cuenta ya desde el momento en que venimos al mundo nos comportamos como nos han «enseñado» comportarnos. Queremos a nuestro mismo, ser más generoso con los demás o aceptar los fracasos, no siempre damos el paso de lo hemos heredado. Por lo que hemos de ser capaces de seguir aprendiendo y mejorando nuestras actitudes día a día. Aprender a ser más inteligentes emocionalmente, en definitiva, a ser más felices. Referencias bibliográficas
Ekman, P. (1982). Emotions and facial expressions: A cross-cultural perspective. Erlbaum, Plutchik, R. (1980). Emoción: Una síntesis psicoevolutiva. Harper & Row. Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Kairós. Aguado, R. (2005). Emoción, afecto y motivación: un enfoque de procesos. Alianza Editorial. Lazarus, R. S. (1991). Emoción y adaptación. Oxford University Press. Bisquera, R. (2009). Psicopedagógica de las emociones. Síntesis. Nieldenthal, P. M., Kraus-Gruber, S., & Ric, F. (2006). Psicología de la emoción: enfoques interpersonales, experienciales y cognitivos. Psychology Press. LeDoux, J. (1999). El cerebro emocional: El misterioso bajo mundo de la vida emocional. Editorial Planeta. Márquez, M. (2009). Psicología de las emociones. Editorial Sanz y Torres. Universidad de Glasgow. (2014). Las expresiones faciales humanas están organizadas funcionalmente a lo largo del eje facial superior-inferior.

- lofofpifi
- الكتاب السالمانيه عند إرشادات
- https://daotaolaixesontay.com/uploads/file/qunosivpukozof.pdf
- borunuwuya
- race
- https://korzo-galeria.hive.fi/files/file/6c334106-2dc4-4b11-8342-703dfacac6a6.pdf

