


- 
- Materia: DESARROLLO HUMANO
 - Carrera: Enfermería
 - Semestre/ cuatrimestre: 6°B
 - Alumna: Mara del Rocío Gómez López

sentimientos básicos

Las emociones básicas se manifiestan en estados emocionales que vienen marcados por el desarrollo natural de las personas y que aparecen de forma innata, puntual e inconscientemente.

Así, teniendo en cuenta a la clasificación tradicional, las emociones básicas son seis: **la alegría, la tristeza, la ira, el miedo, el asco y la sorpresa.**

Las emociones primarias, además, suelen cumplir un papel en la supervivencia como respuesta a estímulos agradables o desagradables que pueden llevar asociados una determinada acción.

Las emociones básicas son universales, provienen de la evolución y se muestran independientemente del contexto cultural, son comunes al conjunto de la población.

Una emoción es, una alteración del ánimo intensa y pasajera, que puede ser positiva o negativa y que va acompañada de cierta conmoción somática, es decir, de una reacción física relacionada.

Las emociones se pueden clasificar entre básicas o emociones primarias y secundarias y, como hemos dicho, pueden ser positivas o negativas.

Para que una emoción sea primaria esta debe ser reconocible a primera vista y tiene que tener un carácter universal identificable en cualquier cultura.

Otras de las características de las emociones primarias son:

- Aparecen de repente y tienen corta duración.
- Tienen un claro reflejo en la expresión facial.
- Están con nosotros desde el nacimiento y durante toda la vida.
- Provocan reacciones involuntarias en el organismo.
- Sirven como método adaptativo.

Las 6 emociones básicas

De las emociones primarias que cumplen todos estos rasgos derivan una infinidad de emociones secundarias que resultan más complejas por la mezcla de una o varias de las emociones básicas.

Esta lista de 6 emociones básicas se la debemos al psicólogo estadounidense Paul Ekman, pionero en el estudio de estas y de sus expresiones faciales. Paul Ekman elaboró la lista de emociones en 1972 basándose en sus estudios en diferentes culturas no relacionadas entre sí.

La primera emoción básica que destacamos es la **alegría**, que se puede definir como una emoción agradable de satisfacción o placer y que posee una duración momentánea o limitada en el tiempo. Sin duda, es de las emociones básicas más positivas y que a todas las personas les gusta sentir. La expresión facial que caracteriza a la alegría es la sonrisa, elevándose los pómulos y haciéndose más pequeños los ojos.

Otra de las emociones básicas universales, según autores como Ekman, es la **tristeza**. Esta se caracteriza por un estado emocional decaído que se expresa con afectación y desaliento y que también tiene otras consecuencias físicas y **emocionales como puede ser el llorar, la apatía o la falta de apetito**.

La ira es otra de las seis emociones básicas clasificadas en la lista y que se muestran de una forma rápida e inconsciente como respuesta a un hecho o situación que nos indigna y causa enfado, según su definición.

El **miedo** representa una intensa emoción psicológica desagradable y negativa en un principio pero que es altamente útil como respuesta a una amenaza o peligro.

El asco ya no es considerado una emoción básica entre algunos estudios, aunque otros los categorizan como primaria y como una capacidad innata pero altamente subjetiva. El asco se muestra ante alimentos, objetos o situaciones que causan repulsa y posee una función adaptativa del cuerpo para evitar ser intoxicados.

La sorpresa, antes considerada una de las seis emociones básicas pero que ahora se vincula al miedo por su semejanza en cuanto a los rasgos faciales, es una alteración en el estado emocional que puede ser positiva, negativa o neutra.