

LAS EMOCIONES.



- 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

Existen diferentes **tipos de emociones**, como el miedo, la sorpresa, el asco, la ira, la alegría y la tristeza. Cada uno de estos tipos de emociones tiene una función específica y se manifiesta a través de distintos **componentes de las emociones**, que pueden ser conductuales o fisiológicos

- En el ser humano, la **experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones**, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.



- Miedo**: Una emoción que activa el sistema de respuesta al peligro, preparando al individuo para la huida o evasión.
- Tristeza**: Una respuesta típica a experiencias de pérdida o fracaso, que puede fomentar una reflexión introspectiva o la búsqueda de apoyo social.
- Ira**: Surge como respuesta a la percepción de una amenaza o una injusticia, y puede motivar acciones correctivas o defensivas.
- Alegría** (Felicidad en términos de Goleman): Promueve comportamientos de acercamiento y construcción de vínculos sociales, además de ser un indicativo de satisfacción o éxito.
- Sorpresa**: Funciona como un mecanismo de alerta rápida que ayuda a orientar nuestra atención hacia nuevos estímulos, facilitando la adaptación rápida a cambios o nuevas informaciones.
- Asco**: Emoción que evita el contacto o consumo de sustancias que podrían ser perjudiciales o tóxicas.

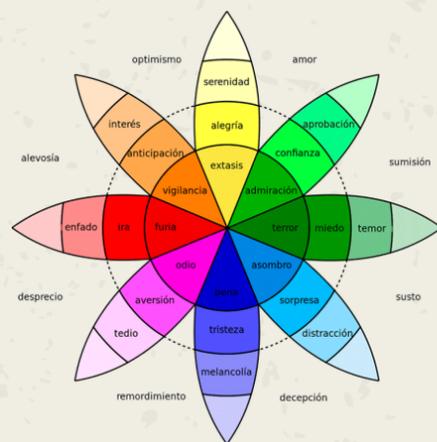
LAS EMOCIONES.

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



CINCO EMOCIONES BÁSICAS SEGÚN DEL REVÉS.

- Miedo**: Prepara al cuerpo para enfrentar peligros.
- Tristeza**: Ayuda a reconciliarse con la pérdida y el desencanto.
- Ira**: Proporciona la energía necesaria para luchar contra las injusticias.
- Alegría**: Impulsa a buscar y mantener las conexiones sociales y personales.
- Asco**: Funciona como un mecanismo de rechazo ante alimentos en mal estado o ideas moralmente repulsivas.

