

Las emociones básicas

ASCO

Manifestación (órganos, cara y cuerpo)

- En la cara:
Nariz arrugada, labios estrechos y el superior levantado, ojos poco abiertos.
- En el cuerpo:
Malestar y náuseas.

Diferentes intensidades:

desagrado
desprecio
rechazo
aversión
asco
repudio
aborrecimiento
repulsión



¿Para qué nos sirve?

Para alejarnos de lo que puede ser dañino para nosotros, de lo que es tóxico. Nos ayuda a evitar ser envenenados, ya sea física o socialmente.

Situación que la produce

Personas, animales u objetos venenosos, dañinos, repugnantes, ...

Acción que nos provoca

rechazar

separar

evitar

retirarse

vomitir



Emoción que nos produce un rechazo hacia algo, persona, hecho... Hace que intentemos alejarnos de lo que nos la produce. En la mente: sensación de rechazo y ganas de huir o alejarnos.

IRA

Manifestación (órganos, cara y cuerpo)

- En la cara:
 - Cejas bajas y contraídas al mismo tiempo.
 - Aparecen líneas verticales entre las cejas.
 - El párpado inferior está tenso. Las pupilas a veces están dilatadas
 - Mirada "dura" en los ojos, que parecen estar hinchados.
 - Labios apretados con las comisuras rectas o bajas.
- En el cuerpo:
 - Respiración rápida, musculatura tensa, puños cerrados.

Diferentes intensidades:

enojo
irritación
hostilidad
rencor
vergüenza
envidia
celos
ira
odio
cólera
violencia



¿Para qué nos sirve?

Para reaccionar ante un ataque, ofensa o peligro real o imaginado.

Situación que la produce

Ofensa, injusticia, daño, ataque, ...

Acción que nos provoca

rumiar
discutir
insultar
reprimir
reñir
ser pasivo-agresivo
vociferar/gritar
usar fuerza física



La ira es una respuesta de enojo y de irritación provocada por algún hecho que, según nuestra percepción, no ha respetado nuestros derechos y ha atacado nuestra autoestima o dignidad personal.

En la mente: ganas de pegar, de romper algo, de gritar... o de actuar para cambiar la situación.

Manifestación (órganos, cara y cuerpo)

- En la cara:

Cejas levantadas y ojos en tensión, bien abiertos, pupilas dilatadas, frente arrugada, piel pálida, boca abierta y labios tensos y hacia atrás.

- En el cuerpo:

Aumento del ritmo cardíaco y respiratorio, temblor y tensión muscular y descarga de adrenalina que nos prepara para huir.

MIEDO

¿Para qué nos sirve?

Es una respuesta de defensa ante situaciones de amenaza, inseguridad o la anticipación de un peligro.

Situación que la produce

Peligro, riesgo, amenaza, ataque, ...

Acción que nos provoca

escapar

evitar

perder

evitar

paralizarse

preocuparse

retirarse

titubear

gritar



Diferentes intensidades:

timidez
tensión
ansiedad
desesperación
miedo
horror
pánico
terror



Emoción que nos produce un rechazo hacia algo, persona, hecho... Hace que intentemos alejarnos de lo que la produce.
En la mente: sensación de rechazo y ganas de huir o alejarnos

ALEGRÍA

Manifestación (órganos, cara y cuerpo)

- En la cara:
 - Sonrisa, mejillas levantadas y ojos abiertos y brillantes.
 - Las comisuras de los labios hacia atrás y arriba, con frecuencia la boca permanece abierta. Aparece una arruga en la nariz.
 - Las mejillas permanecen levantadas.
 - Arrugas por debajo del párpado inferior y en los extremos de los ojos (patas de gallo).
- En el cuerpo: Bienestar y relajamiento general y buena tensión muscular.

Diferentes intensidades:

diversión
gratificación
estremecimiento
contento
alegría
excitación
deleite
placer
satisfacción
entusiasmo
euforia
éxtasis



¿Para qué nos sirve?

Nos provoca el deseo de que se repita lo que nos la ha provocado. Nos sentimos alegres cuando nuestras expectativas y deseos se están realizando tal como esperábamos. Es un refuerzo por continuar haciendo lo que nos proponemos.

Situación que la produce

Refuerzo, placer sensorial, poder, suerte, éxito, premio, ...

Acción que nos provoca

disfrutar
premiar
excitar
reforzar
euforia
saborear



La alegría es una emoción agradable caracterizada por una sensación general de bienestar.
En la mente: optimismo, sensación de que todo funciona.

Manifestación (órganos, cara y cuerpo)

- En la cara:
Frente arrugada, ojos poco abiertos y labios hacia abajo y temblorosos.
- En el cuerpo:
Tensión muscular débil, decaimiento general, palidez y ritmo cardíaco y respiratorio lento.

Diferentes intensidades:

pesar
desgana
desaliento
pesimismo
frustración
tristeza
aflicción
impotencia
indefensión
dolor
desgarro

TRISTEZA



¿Para qué nos sirve?

Nos ayuda en el duelo, necesario para asimilar la pérdida, establecer nuevos objetivos y motivarnos hacia una reintegración personal.

Situación que la produce

Adversidad, rotura, separación, muerte, enfermedad, incapacidad, abandono, ...

Acción que nos provoca

indefensión
buscar consuelo
lamentar
protestar
retirarse



La tristeza es una respuesta ante la pérdida, y sentirnos tristes nos permite hacer una pausa y mostrar a otros que necesitamos apoyo. En la mente: apatía, desinterés, desánimo, desmotivación, falta de deseo, ganas de estar solo.

SORPRESA

Manifestación (órganos, cara y cuerpo)

- En la cara:
Ojos bien abiertos pero no tensos y boca abierta, cejas levantadas, colocándose curvas y elevadas, arrugas en la frente. Párpados abiertos. La mandíbula cae abierta. Labios y dientes separados.
- En el cuerpo:
Aceleración del ritmo cardíaco y nerviosismo.

Diferentes intensidades:

Atención
Asombro
Extrañeza
Desconcierto
Sorpresa
Aturdimiento
Susto



¿Para qué nos sirve?

Nos ayuda a responder a los estímulos nuevos o acontecimientos inesperados. Nos prepara para afrontar la situación que vendrá, centrando la atención.

Situación que la produce

Algo imprevisto, extraño o novedoso, ...

Acción que nos provoca

activar
atender
focalizar
explorar
investigar
readaptar



La sorpresa es una emoción muy transitoria.
En la mente: ganas de saber qué pasará e impaciencia.

Créditos de las imágenes

[Asco](#)

[Ira](#)

[Miedo](#)

[Alegría](#)

[Tristeza](#)

[Sorpresa](#)
