

Los 8 tipos de emociones (clasificación y descripción)

¿Qué clases de emociones podemos expresar los seres humanos?

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 validación emocional, regulación emocional o gestión emocional 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.

Qué son las emociones

Son muchos los teóricos que han intentado explicar qué son las emociones. Para el psicólogo David G. Meyers, 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.

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 en respuesta a 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 nuestros genes. Existen universales culturales, que a pesar de que 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 en *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 estemos 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 positiva 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 este tipo de emociones, en pequeñas cantidades y relativa baja intensidad, no son perjudiciales. De hecho, forman parte del proceso de aprendizaje, ya que gracias a ellas nuestra memoria emocional nos ayuda a

recordar las consecuencias que tienen ciertas conductas (o exponernos a ciertos contextos).

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 puede parecer que sean naturales. Sin embargo, son emociones forzadas y esconden una intención. En ocasiones, son fruto de la auto-sugestión: someterse 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 convertirnos 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 forma de empoderarnos frente a la vida, de convertirnos en personas mucho más preparadas para el día a día. ¡Mucho más felices!

La inteligencia emocional es un término que se hizo famoso gracias a Daniel Goleman, y desde entonces muchas investigaciones han afirmado que es positiva no sólo para nuestra vida cotidiana, sino que en trabajo, el deporte e incluso la educación, es altamente eficaz y aporta muchos beneficios para el rendimiento.

Según Goleman, los componentes de la inteligencia emocional son:

- Autoconocimiento emocional
- Autocontrol emocional
- Automotivación
- Reconocimiento de las emociones de los demás
- Relaciones interpersonales

Fuente: <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-emociones>