1.1. Introducción y fundamentos teóricos

Las emociones y los sentimientos son aspectos fundamentales de la experiencia humana y han sido objeto de estudio en diversos campos como la psicología, la filosofía y la neurociencia. Aunque ambos términos a menudo se utilizan indistintamente en el lenguaje cotidiano, existe una distinción conceptual importante entre ellos. En este curso, se explorará la definición de las emociones y los sentimientos, así como la diferencia clave que existe entre ambos.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas breves y automáticas que surgen en respuesta a un estímulo específico. Según el modelo propuesto por William James en 1884 (en James, 1985), las emociones son experiencias subjetivas que involucran cambios fisiológicos, expresiones faciales y tendencias a la acción. Según James, las emociones preceden a la experiencia de los sentimientos y preparan al individuo para una respuesta adaptativa. En el capítulo cuarto profundizaremos más en esta teoría. Por otra parte, Paul Ekman (1972, en Matsumoto, 2004), pionero en el estudio de las expresiones faciales de las emociones, sostuvo que existen emociones básicas universales, como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, la sorpresa y el asco, que se expresan de manera similar en diferentes culturas.

Por otro lado, los sentimientos son estados afectivos más duraderos y conscientes, que se derivan de las emociones. Los sentimientos son una evaluación subjetiva de la experiencia emocional y pueden estar influidos por factores cognitivos y culturales. Según la teoría de James-Lange, los sentimientos son la percepción consciente de los cambios corporales experimentados durante una emoción. Por ejemplo, si una persona experimenta una emoción de miedo, los sentimientos asociados pueden incluir la sensación de temor persistente o la preocupación por la seguridad personal (Ostrosky & Vélez, 2013).

Diferencia entre emociones y sentimientos:

La diferencia fundamental entre las emociones y los sentimientos radica en su duración y nivel de conciencia. Las emociones son respuestas automáticas y efímeras, mientras que los sentimientos son estados subjetivos más duraderos y conscientes. Las primeras son reacciones inmediatas a estímulos específicos, mientras que los segundos pueden perdurar a lo largo del tiempo y estar influidos por el pensamiento, la interpretación y la experiencia personal (Pallarés, 2010).

Copyright 2026

De esta forma, podemos decir que las emociones y los sentimientos son conceptos relacionados pero distintos. Las emociones son respuestas automáticas y breves que involucran cambios fisiológicos y preparan al individuo para la acción. En cambio, los sentimientos tienen un carácter subjetivo, más duradero y consciente que deriva de las emociones y se ven influenciados por factores cognitivos y culturales. Comprender esta diferencia es crucial para una mayor comprensión de la experiencia humana y porque puede tener implicaciones importantes en el ámbito de la psicología y la salud mental (Buitrago, 2020; Neut et al., 2022).

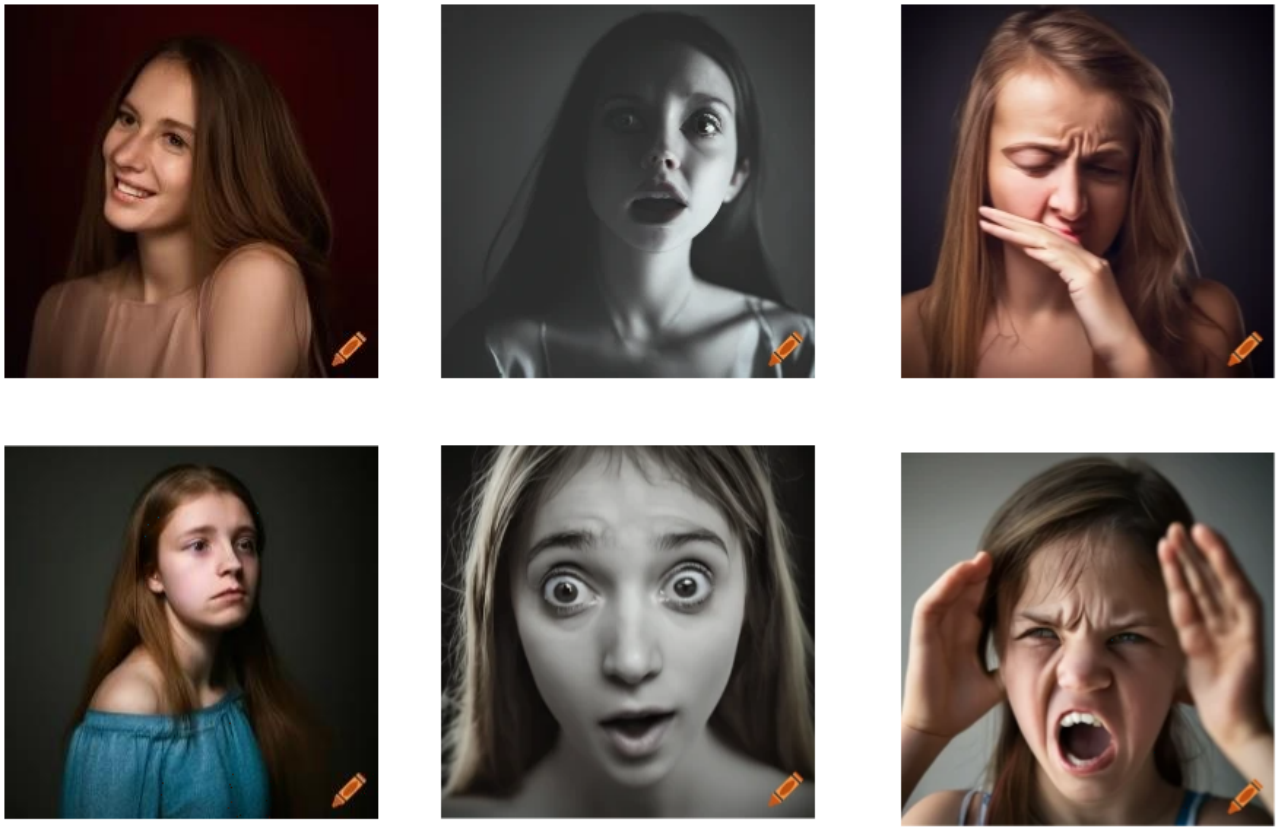
Exploración de los modelos existentes:

Las emociones básicas son componentes universales de la experiencia humana, que nos permiten responder de manera adaptativa a diferentes estímulos y situaciones (Ekman, 1992; James, 1985). A lo largo de la historia, numerosos investigadores han propuesto clasificaciones de las emociones básicas para comprender mejor su naturaleza y función. En este texto teórico, se exploran algunos de los modelos más influyentes de clasificación de las emociones básicas, destacando las características distintivas de cada uno.

a. Modelo de Paul Ekman:

Es uno de los modelos más conocidos y ampliamente aceptados. Su autor, propuso seis emociones básicas universales: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco. Ekman basó su clasificación en la observación de expresiones faciales en diferentes culturas, identificando patrones comunes que sugerían una base biológica para estas emociones (Ekman, 1992).

Copyright 2026

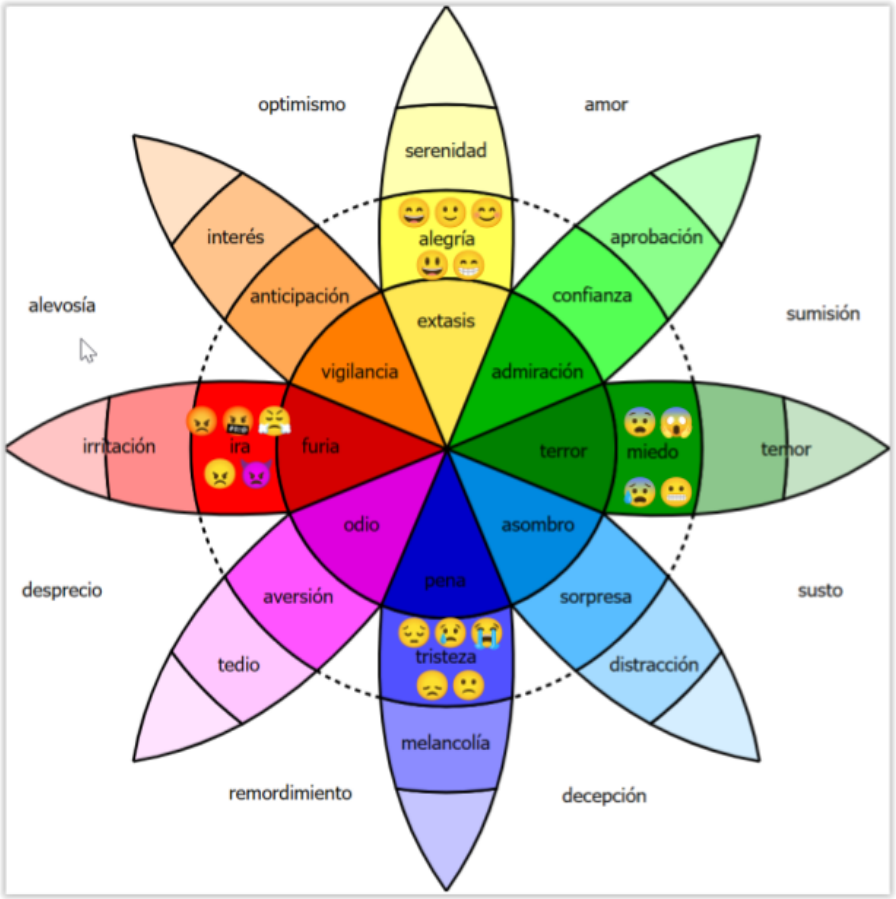


Serra, A. (2023). "Retrato de Emociones Básicas" [Ilustración generada con Inteligencia Artificial (Craiyon V3)]. Bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

b.

Modelo de Robert Plutchik:

Este autor desarrolló un modelo de rueda de emociones en el que identificó ocho emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, aversión, confianza y anticipación. Plutchik también propuso una estructura bidimensional que clasificaba las emociones en términos de intensidad y polaridad, lo que permitía una mayor especificidad en la descripción de los estados emocionales (Plutchik, 1980).



Serra, A. (2023). La Rueda de las Emociones de Robert Plutchik [Adaptación de imagen en Wikimedia Commons. Bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

c.

Modelo de Carroll Izard:

Este modelo propone la existencia de 10 emociones básicas: alegría, interés, sorpresa, tristeza, ira, desprecio, asco, miedo, vergüenza y culpa. Izard enfatizó el papel de la diferenciación emocional en la comprensión de las emociones y argumentó que estas emociones básicas se desarrollan tempranamente en la infancia y proporcionan un marco para la regulación emocional a lo largo de la vida (Izard, 1992).

d.

Modelo de Lisa Feldman Barrett:

Es un modelo que presenta un enfoque constructivista y situacional como base para la comprensión de las emociones básicas. Para el autor, las emociones básicas no son entidades discretas, sino construcciones mentales que emergen de la interacción entre las experiencias

internas y las señales contextuales. Se enfatiza la importancia de la flexibilidad y la variabilidad en la experiencia emocional (Feldman, 2017).

Diferencias y convergencias:

Si bien existen diferencias en cuanto a la cantidad y naturaleza de las emociones básicas que propone cada modelo, hay una convergencia general en la identificación de emociones como alegría, tristeza, miedo, ira y sorpresa. Estas emociones parecen estar presentes en múltiples culturas y tienen expresiones faciales reconocibles en todo el mundo (Izard, 1992).

Por lo tanto, y resumiendo, se puede concluir con que la clasificación de las emociones básicas es un tema complejo y en constante evolución en la investigación psicológica. Si bien los modelos aquí mencionados ofrecen diferentes perspectivas, todos destacan la importancia de las emociones básicas en la vida humana y su papel en la adaptación y la regulación emocional. La comprensión de estas emociones básicas puede ser valiosa para el campo de la psicología y neuropsicología (Fernández-Abascal et al., 2010).

Revision #12
Created 2023-06-20 08:42:07 CEST by Alvaro Serra
Updated 2023-11-23 22:56:00 CET by Vladi

Copyright 2026