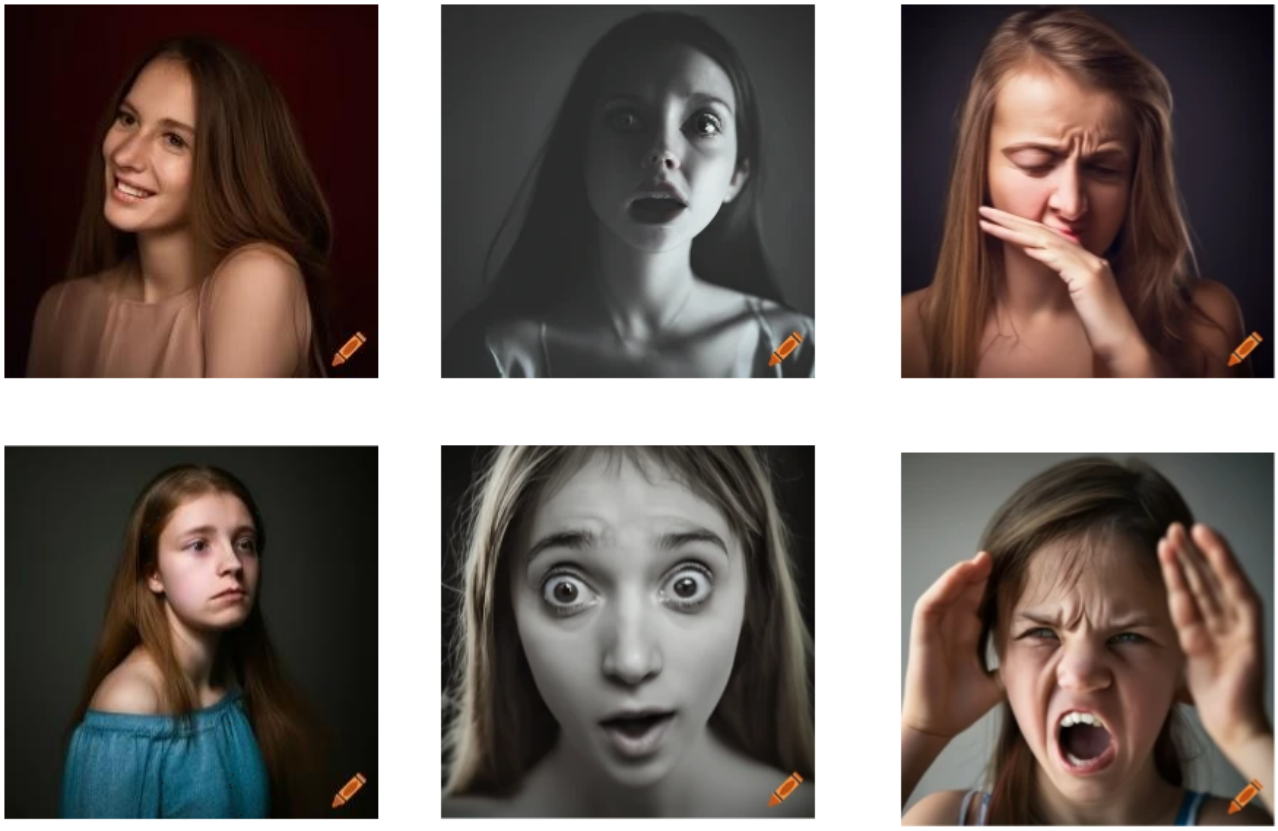
3.2. Emociones básicas

Las investigaciones previas sobre las emociones, entre las que destacan las de Ekman (1992, 2017), señalan que las básicas son fundamentales en nuestra experiencia humana y desempeñan un papel crucial en nuestra forma de percibir, comprender y responder al mundo que nos rodea. Son consideradas universales, lo que significa que se encuentran presentes en todas las culturas y son reconocidas y experimentadas de manera similar por las personas en diferentes partes del mundo. Las más comúnmente reconocidas y estudiadas son la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, el asco y la sorpresa (James, 1985). Cada una de ellas tiene una expresión facial característica y una respuesta fisiológica única. Por ejemplo, la alegría se manifiesta con una sonrisa y una sensación de ligereza, mientras que la tristeza se asocia con lágrimas y una sensación de pesar. El miedo puede provocar respuestas de evitación o lucha, como el aumento del ritmo cardíaco y la sudoración. La ira se caracteriza por una expresión facial tensa y una sensación de agitación. El asco puede llevar a una mueca facial y una reacción de rechazo. La sorpresa se manifiesta con los ojos y la boca abiertos y una respuesta de sobresalto (Ekman, 2017).

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).

Estos tipos de emociones tienen un propósito adaptativo y ayudan a responder a diferentes situaciones de manera rápida y eficiente. Por ejemplo, el miedo prepara para enfrentarse una amenaza, la ira impulsa a defender nuestros límites y derechos, y la alegría permite experimentar gratificación y bienestar. La investigación ha demostrado que las emociones básicas son reconocidas de manera similar en diferentes culturas, lo que respalda la idea de que tienen una base biológica y evolutiva. Incluso los bebés recién nacidos muestran respuestas emocionales consistentes con estas emociones básicas, lo que indica que son innatas (James, 1985; Matsumoto, 2004; Ostrosky & Vélez, 2013). Sin embargo, es importante destacar que las emociones básicas no existen de forma aislada, sino que interactúan y se entrelazan entre sí. A menudo se experimenta una combinación de emociones en diferentes situaciones y contextos. Por ejemplo, una situación que inicialmente despierta miedo puede llevar a la ira o a la tristeza dependiendo de cómo la interpretemos (Ekman, 2017; Ostrosky & Vélez, 2013).

El reconocimiento y la comprensión de las emociones básicas son fundamentales para el desarrollo de habilidades emocionales y la regulación emocional. Permiten comprender las propias emociones, así como las emociones de los demás. Esta comprensión emocional facilita a establecer

relaciones más sólidas, comunicarse de manera efectiva y manejar los desafíos emocionales de manera saludable (Durlak et al., 2011; Izard, 2007).

Revision #2
Created 2023-09-13 16:51:42 CEST by Alvaro Serra
Updated 2023-10-06 12:54:22 CEST by Alvaro Serra

Copyright 2026