

Tipos de emociones: qué son y cuántos tipos existen

¿Sabías que los esquimales disponen de hasta 40 términos diferentes para definir la nieve? Aguanieve, nieve gris, nieve fina, lluvia-nieve... Aprender estas designaciones les permiten adaptarse mucho mejor a la naturaleza tan dura del entorno en el que viven.

Al igual que sucede con los esquimales y la nieve, identificar y nombrar cada una de las emociones que sentimos nos ayudará a adaptarnos mejor a nuestro entorno, a sentirnos seguros y a saber reaccionar ante las situaciones que se nos presenten.

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante. **Es aquello que sentimos, cuando percibimos algo o a alguien.**

Son universales y comunes a todas las culturas. Sus manifestaciones también tienen patrones de comportamiento semejantes a todos los individuos.

Se puede decir que las emociones tienen 3 funciones principales:

1. **Función adaptativa:** prepara al organismo para la acción siendo ésta una de las más importantes. Gracias a esta capacidad podemos actuar eficazmente.
2. **Función social:** expresan nuestro estado de ánimo y facilitan la interacción social para que se pueda predecir el comportamiento. Además de la expresión oral, cobra mucha importancia la comunicación no verbal que se refleja, en muchas ocasiones, de manera inconsciente.
3. **Función motivacional:** existe una relación entre motivación y emoción ya que ambas se retroalimentan. Cualquier conducta motivada produce una reacción emocional, a la vez que cualquier emoción impulsa la motivación hacia algo. Por ejemplo, si nos sentimos alegres cuando quedamos con otra persona, estaremos más motivados para volver a quedar con ella.

Identificar nuestras emociones y las de los otros, así como ponerles nombre no es tarea fácil, más aún cuando se manifiestan varias emociones a la vez. A esto lo denominamos **conciencia emocional**. Tenerla nos permitirá:

- Reconocer nuestros estados de ánimo y reflexionar sobre ellos para tomar mejores decisiones
- Relacionarnos mejor con los demás al reconocer también las emociones de los otros
- Establecer límites para atender nuestras necesidades y bienestar, mejorando así nuestra calidad de vida
- Conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás

La conciencia emocional forma parte de la conocida Inteligencia Emocional (IE). Podemos decir que es el primer paso para poder desarrollarla adecuadamente.

Tipos de emociones

¿Sabías que se ha establecido un listado de 250 emociones? ¿Cuántas conoces o has experimentado? Si quieres conocerlas pincha en este enlace.

Cuanto más emociones conozcamos, más fácil será poder identificarlas cuando las manifestemos, así como mejor preparados estaremos para saber qué hacer frente a ellas.

Existen varias clasificaciones de las emociones, atendiendo a diferentes criterios. En general, el más utilizado es el que hace referencia al momento en que se producen por primera vez:

1. Emociones Básicas, Primarias o Innatas

Son aquellas que se presentan desde el momento de nuestro nacimiento. Forman parte de nuestro proceso de adaptación y existen en todos los seres humanos, independientemente de la cultura. Se inician con rapidez y duran unos segundos. Son 6:

Emoción	Descripción	Función adaptativa
Alegría	Sensación agradable de satisfacción y bienestar.	Afiliación
Asco	Intenso desagrado hacia algo repulsivo o repugnante.	Rechazo
Ira	Sentimiento de enfado, irritabilidad o indignación.	Autodefensa
Miedo	Apreensión provocada generalmente por sensación de amenaza, peligro, o dolor.	Protección
Sorpresa	Malestar o asombro ante algo inesperado.	Exploración
Tristeza	Sensación de desdicha o infelicidad.	Reintegración

2. Emociones Sociales, Secundarias o Aprendidas

Surgen como consecuencia de la socialización y del desarrollo de capacidades cognitivas. La mayoría de autores sitúan su aparición en torno a los dos años y medio o tres. Son posteriores a las primarias, es decir, primero surge una emoción básica y a continuación una secundaria. Por ejemplo, el miedo surge primero y posteriormente sentimiento de amenaza, enfado...

Entre ellas podemos destacar algunas como: **celos, culpa, orgullo, vergüenza, satisfacción, diversión, desprecio...**

¿Cómo podemos gestionar nuestras emociones?

Te dejamos algunos consejos que te serán útiles:

1. Fíjate en las **señales emocionales** cuanto antes. Párate y piensa: ¿cómo me siento?
2. **Localiza físicamente** la emoción. Fíjate dónde sientes la emoción (en el pecho, en la garganta...)

3. **Ponles nombre** a todos los sentimientos. Trata de identificar cada una de las emociones que en ocasiones pueden presentarse juntas. Sepáralas y etiquétalas.
4. **No juzgues** tus sentimientos sean cuales sean, acéptalos.
5. **Busca el origen** de esos sentimientos y por qué se encuentran ahí.
6. Dale en cada momento la **importancia** que tienen. No tiene sentido que mantengas una emoción más allá de haber pasado la situación que la genera.

Recuerda que las emociones forman parte de nosotros y son herramientas fundamentales para nuestra supervivencia, para indicarnos qué camino debemos tomar, así como para aumentar nuestro bienestar. Reconocerlas y expresarlas nos hará avanzar hacia una mejora de nuestra calidad de vida.