**Análisis dimensional de las emociones básicas**

A continuación se presenta un análisis dimensional de las emociones básicas, sin que pretenda ser exhaustivo.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Felicidad | | Ira | |
| Función | Experimentar gozo, establecer nexos sociales. | Función | Movilización de energía para la autodefensa o ataque. |
| Actividad fisiológica | Incremento en frecuencia cardiaca y respiratoria. | Actividad fisiológica | Elevada actividad neuronal y muscular, incremento de la frecuencia cardiaca, presión sanguínea. |
| Procesos cognitivos implicados | Sensación de logro, favorece el rendimiento intelectual, solución de problemas y creatividad. | Procesos cognitivos implicados | Focalización de la atención en los obstáculos producto de frustración, dificultad para pensar objetivamente. |
| Miedo | | **Tristeza** | |
| Función | Facilita respuestas de escape o evitación de la situación temida o peligrosa. | Función | Disminución en el ritmo de la actividad para realizar una valoración de otros aspectos que antes de la pérdida no se consideraban o atendían. |
| Actividad fisiológica | Incremento de la frecuencia cardiaca, palpitaciones, sudoración. | Actividad fisiológica | Actividad neurológica elevada y sostenida, incremento de la frecuencia cardiaca, presión sanguínea y resistencia eléctrica de la piel. |
| Procesos cognitivos implicados | Valoraciones primarias de amenaza, y valoraciones secundarias de ausencia de estrategias de afrontamiento apropiadas. | Procesos cognitivos implicados | Valoración de pérdida o daño que no puede ser reparado, focalización de la atención en consecuencias internas de la situación. |
| Sorpresa | | **Asco** | |
| Función | Eliminar la actividad residual del sistema nervioso central que pueda interferir con la reacción apropiada a nuevas exigencias internas o externas. | Función | Generación de respuestas de escape o evitación de situaciones que se consideran desagradables o potencialmente dañinas para la salud. |
| Actividad fisiológica | Disminución de la frecuencia cardiaca, incremento momentáneo de la actividad neuronal. | Actividad fisiológica | Incremento en reactividad gastrointestinal y en tensión muscular. |
| Procesos cognitivos implicados | Focalización de la atención y memoria de trabajo en el procesamiento de la información novedosa, incremento general de la actividad cognitiva. | Procesos cognitivos implicados | Focalización de la atención en actividad sensorial, generalmente de índole olfativa. |

***Fuente***:

Brewer, S. (2013). Libérate del estrés. España: Editorial Vergara.

***Nota***: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.