**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.