En el ser humano,**la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones**, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Durante mucho tiempo las [***emociones***](https://menjasa.es/revista/es/alimentacion-y-emociones/) han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, **indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos**. Aún así, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirla.

**A los pocos meses de vida comenzamos a expresar emociones básicas** como el miedo, el enfado o la alegría. Algunos animales comparten con nosotros esas emociones básicas. En los humanos se van haciendo más complejas gracias al lenguaje, porque usamos símbolos, signos y significados.

Características básicas y propias de la persona emocionalmente inteligente:

* Poseer suficiente grado de autoestima.
* Ser personas positivas
* Saber dar y recibir
* Empatía (entender los sentimientos de los otros)
* Reconocer los propios sentimientos
* Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos
* Ser capaz también de controlar estos sentimientos
* Motivación, ilusión, interés
* Tener valores alternativos
* Superación de las dificultades y de las frustraciones
* Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia.

Existen seis categorías básicas de emociones:

* **MIEDO**. Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
* **SORPRESA**. Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
* **ASCO O AVERSIÓN.** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
* **IRA**. Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
* **ALEGRÍA.** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.
* **TRISTEZA**. Pena, soledad, pesimismo.

Cada uno de estos tipos de emociones tiene una función.

* **MIEDO**: Tendemos hacia la protección.
* **SORPRESA**: Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.
* **ASCO O AVERSIÓN**: Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.
* **IRA**: Nos induce hacia la destrucción.
* **ALEGRÍA**: Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
* **TRISTEZA**: Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.