

## Anexo 2 Las Emociones

**Rossana Bigurra de la Hoz, Maestra de la Facultad de Psicología, U.V.**

El término EMOCIÓN se refiere a un sentimiento y a sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar. Existen cientos de emociones, junto con sus combinaciones, variables, mutaciones y matices. (Goleman, D. (1995) "Inteligencia Emocional")

### "FAMILIAS BÁSICAS DE EMOCIONES"

IRA	AMOR
TRISTEZA	SORPRESA
TEMOR	DISGUSTO
PLACER	VERGÜENZA

### LOS SENTIMIENTOS "FAMILIAS BÁSICAS DE SENTIMIENTOS"

IRA: Furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, amargura, fastidio, irritabilidad, hostilidad, y tal vez en el extremo, violencia y odio patológico.

TRISTEZA: Congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación, y en casos patológicos, depresión grave.

TEMOR: Ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror; en un nivel psicopatológico, fobia y pánico.

PLACER: Felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, éxtasis, y en un extremo patológico, manía.

AMOR: Aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, ágape (amor espiritual).

SORPRESA: Conmoción, asombro, desconcierto.

DISGUSTO: Desdén, desprecio, menosprecio, aversión, aborrecimiento, aburrimiento, disgusto, repulsión.

VERGÜENZA: Culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contrición.