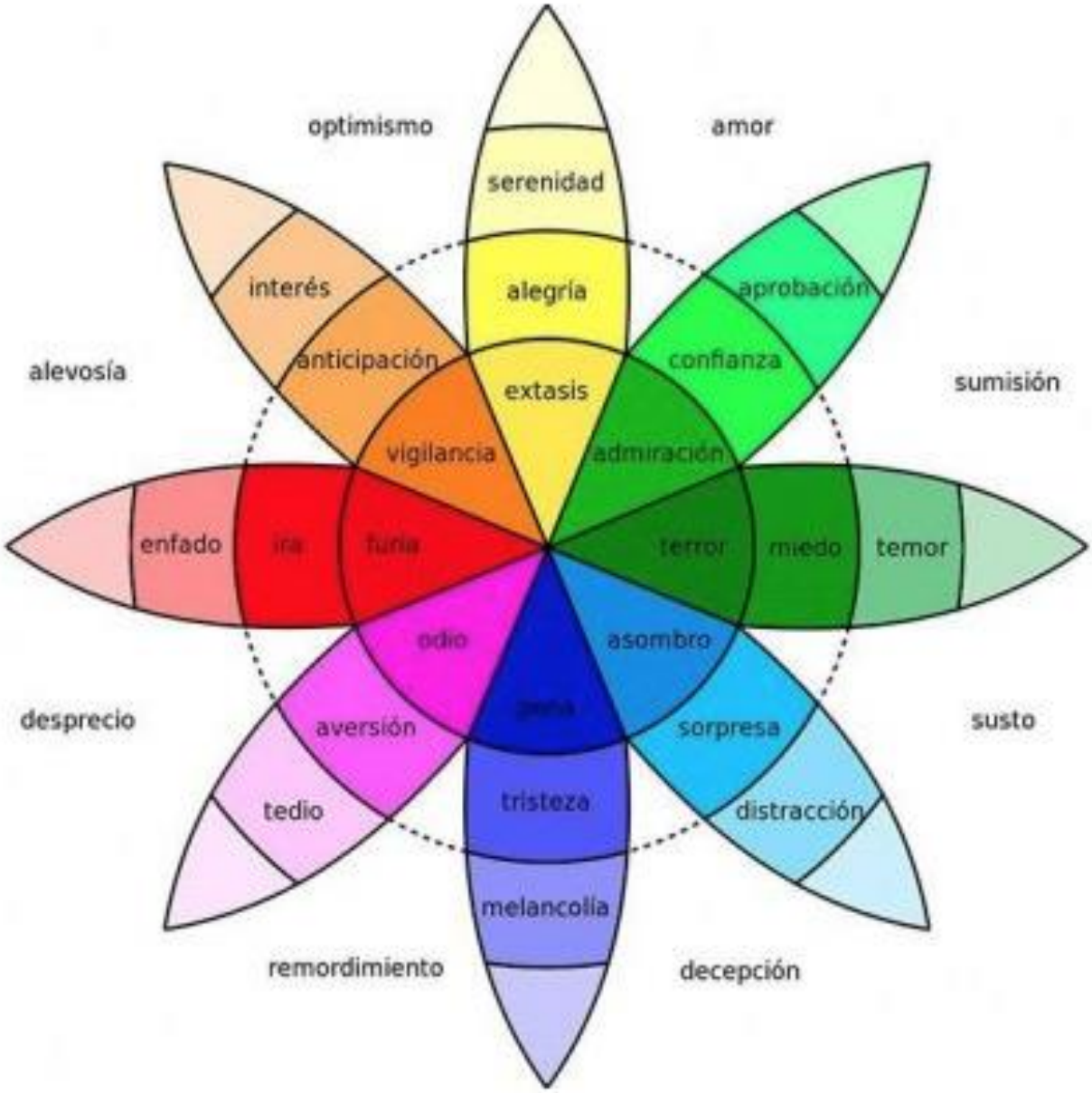
FAMILIA DE EMOCIONES



Paul Ekman (1979) identificó seis emociones básicas y universales en todas las culturas: miedo, tristeza, ira, alegría, sorpresa y asco. Richard Lazarus a su vez lo hizo teniendo en cuenta la relación de las emociones con su componente cognitivo, incluyendo también la compasión y la esperanza en el grupo de las emociones ambiguas:

- La **compasión** se produce cuando se combina el sufrimiento (emoción negativa) con amor (emoción positiva). Sentimos compasión ante una persona que está sufriendo y por la que también tenemos una emoción amorosa.

- La **esperanza** se siente cuando uno lo pasa mal, pero confía en superarlo. Combina una emoción presente negativa con la previsión de un futuro positivo.

Bisquerra (2009) clasifica las emociones desde una perspectiva **psicopedagógica**, pensada para ser utilizada en la educación emocional. Agrupa las emociones en cinco familias:

- **Positivas**. Alegría, amor y felicidad.
- **Negativas**: Miedo, ira, tristeza, asco y ansiedad.
- **Ambiguas**. Sorpresa, compasión y esperanza.
- **Sociales**. Vergüenza, timidez, celos, culpabilidad y envidia.
- **Estéticas**. Las que se experimentan ante las obras de arte y la belleza.

Referencia:

Prevención Integral. (2012). Emociones y su Clasificación. Recuperado de: https://www.prevencionintegral.com/actualidad/noticias/2020/12/16/emociones-su-clasificacion