Emociones universales

según Paul Ekman

Felicidad

Regularmente surge de experiencias placenteras. Puede utilizarse como equivalente de alegría.

Miedo

Surge ante la amenaza de daño, ya sea físico, emocional o psicológico, real o imaginario. Aunque se le ha considerado como una emoción negativa. cumple con una importante función al mantenernos a salvo pues nos moviliza ante un posible peligro.

Asco

Surge como un sentimiento de aversión hacia algo que nos resulta ofensivo o insultante. Podemos sentir asco por algo que percibimos con nuestros sentidos (vista, olfato, tacto, oído, gusto), por las acciones o apariencia de alguien e incluso por las ideas de una persona o grupo de personas.

Enojo

Surge cuando nos vemos impedidos para lograr una meta y/o cuando somos tratados injustamente. En su expresión más extrema, el enojo puede llegar a ser peligroso, debido a su conexión con la violencia.

Tristeza

Resulta de la pérdida de alguien o algo importante. Las causas de la tristeza varian enormemente de acuerdo con el concepto personal y cultural que se tenga acerca de la pérdida. Mientras que la tristeza es considerada una emoción negativa, cumple con la función de señalarnos cuándo necesitamos recibir ayuda o ser reconfortados.