

Las emociones primarias también se conocen como emociones básicas, y son las emociones que experimentamos en respuesta a un estímulo. Para Paul Ekman, las emociones básicas son 6: tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo e ira. Todas ellas constituyen procesos de adaptación y, en teoría, existen en todos los seres humanos, independientemente de la cultura en la que se hayan desarrollado.

Sin embargo, recientemente, una investigación llevada a cabo por la Universidad de Glasgow, que se publicó en Current Biology, concluye que no son seis las emociones básicas, sino que son cuatro.

Las emociones positivas también se conocen como emociones saludables, porque afectan positivamente al bienestar del individuo que las siente. Favorecen la manera de pensar, de razonar y de actuar de las personas.

Las emociones negativas son opuestas a las emociones positivas, porque afectan negativamente al bienestar de las personas. También se conocen como emociones tóxicas, y suelen provocar el deseo de evitarlas o evadirlas. Sin embargo, hay que tener en cuenta que este tipo de emociones, en pequeñas cantidades y relativa baja intensidad, no son perjudiciales. De hecho, forman parte del proceso de aprendizaje, ya que gracias a ellas nuestra memoria emocional nos ayuda a recordar las consecuencias que tienen ciertas conductas (o exponernos a ciertos contextos).

Las emociones ambiguas se conocen también como emociones neutras, puesto que no provocan ni emociones negativas ni positivas, ni saludables ni no saludables.

Algunos autores también han hecho referencia a las emociones estáticas. Son aquellas que se producen gracias a distintas manifestaciones artísticas, como por ejemplo: la música o la pintura.

Las emociones sociales no se refieren a las emociones culturalmente aprendidas, sino que es necesario que haya otra persona presente o de lo contrario no pueden aflorar. Por ejemplo, la venganza, la gratitud, el orgullo o la admiración, son emociones que sentimos respecto a otros individuos.

Las emociones instrumentales son aquellas que tienen como fin u objetivo la manipulación o el propósito de lograr algo. Son complicadas de reconocer porque puede parecer que sean naturales. Sin embargo, son emociones forzadas y esconden una intención.

La inteligencia emocional es un término que se hizo famoso gracias a Daniel Goleman, y desde entonces muchas investigaciones han afirmado que es positiva no sólo para nuestra vida cotidiana, sino que en el trabajo, el deporte e incluso la educación, es altamente eficaz y aporta muchos beneficios para el rendimiento.

Artículo relacionado: "Daniel Goleman: biografía del autor de la Inteligencia Emocional"
Según Goleman, los componentes de la inteligencia emocional son:

- Autoconocimiento emocional
- Autocontrol emocional
- Automotivación
- Reconocimiento de las emociones de los demás
- Relaciones interpersonales

Cada vez más me reafirmo en que el sentir es la clave de todo como ser humano. El pensamiento es un complemento del sentir, sino está vacío.

A lo largo de la vida creemos que con controlar lo que pensamos ya estamos bien, al menos eso nos han dicho siempre: "Atraes lo que piensas", etc. ¿Es realmente así? ¿Has atraído lo que has pensado?

Pero cuanto más mayores nos hacemos somos más conscientes de que no es así, hemos pensado y expresado muchas cosas que no sentimos y ahora queremos **sentirnos** realmente bien, no solo decirlo. Es por eso que muchas personas mayores le dicen a los jóvenes que aprovechen, que no se preocupen, que se diviertan o cuando se escucha el famoso suspiro: "Si volviese a tener X años, todo lo que haría", y ese es nuestro problema, como sentir no tiene espacio ni tiempo, creemos que hay que sentir en el pasado o en el futuro, porque es ahí donde nos sentimos más cómodos, no sea nuestra verdadera realidad y todavía no te das cuenta que es el **ahora** el único momento en el que podrías sentirte pleno.

Cuando piensas que desaprovechaste y que podrías volver a aprovechar ciertas situaciones o momentos, sin ser consciente de que al hacer eso, estás desaprovechando el presente y viviendo en el pasado o el futuro que casi nunca se dará como lo has imaginado.

¿Dónde está tu presente? Acaso prefieres o ¿Te ayuda en algo vivir en la imaginación de tu pasado? ¿Te ayuda anclarte y vivir de eso? o en el futuro de pensar: cuando llegue "ese día"... Y lo que ahora en este momento presente puedes hacer, no te atreves. Porque pensamos que cuando tengamos algo más, o que nos falta algo para? ¿Por qué ahora, en este preciso momento, no puedes sentirte así?

Porque has vivido ocultando, mintiendo y modificando todo lo que sentías, por lo menos de cara al resto ya que tus sensaciones no las puedes cambiar. Cuando estabas triste, enfadado, contento, enamorado, etc. ¿Qué hacías? ¿Cómo te expresabas? ¿A quién se lo contabas y de qué manera? Cada sentimiento oculto, maquillado, negado... es todo lo que no te hace no vivir en el presente, lo que hace que no te sientas bien y estés confundido. No has equilibrado ni aceptado tus sensaciones cuando llegaban, creyéndote más poderoso que ellas, pensando que son tonterías o haciendo caso a las opiniones de personas que se creen más conocedoras de lo que te conviene (como si ellos no tuviesen la misma situación que tú) o al propio universo con sus coincidencias. Esto es mejor así o peor así, y siempre volvemos al mismo lugar, ¿Qué es mejor el semáforo en verde o en rojo? Depende, y justamente por ese motivo es por el cual debes dejarte sentir, porque el único que sabe es tu corazón. Pero claro, hasta el agua más pura, se contamina con años y años de miedo.

Vivimos negando constantemente lo que sentimos por miedo al qué dirán, al qué pensarán, porque de pequeños a la mayoría de niños les dicen que llorar no es de hombres y a las niñas que si lloras mucho eres muy dramática o muy intensa. Cuando no hay nada más bonito que expresar lo que sientes en cada momento, exactamente tal y como lo hacen los niños, sienten rabia, gritan, quieren llorar, lloran y al segundo después de que expresan lo que sienten ríen y no pasa nada... ¿En qué momento dejamos de hacer eso y por qué?

Desde pequeños nos enseñan que uno debe estar feliz y sonriendo todo el tiempo, que sentirnos molestos, tristes, está mal. Venimos a este mundo a sentir, a experimentar esta vida con todo lo que implica alegría, tristeza, rabia, dolor de manera equilibrada, el tema es que perdemos este equilibrio al dejar que la mente alimente nuestras emociones y sensaciones tanto de manera negativa como positiva. Te sientes triste y de pronto comienzas a pensar en el pasado "Debí haber hecho esto, debí haber dicho esto, si hubiera reaccionado de esta manera", etc. y cuando estas feliz comienzas a proyectar, imaginar y pensar en futuro "me saque la lotería entonces ahora podré comprar esa casa y podré irme de viaje" "Me dijo que sí, entonces ahora nos vamos a casar, a tener hijos y mi vida será perfecta" y te pasaste una, dos horas o todo el día hundid@ en tus pensamientos y suposiciones y te olvidaste de disfrutar del momento, de lo que tienes el día de hoy. Y como

nadie quiere sentirse triste, enfadado o con miedo, no sabemos aceptar que los demás lo expresen, sobre todo si sentimos que esa expresión viene del miedo. Es lógico que si vivimos encerrados en nosotros mismos, cada vez que viene alguien con miedo, rabia, tristeza, sintamos cierto rechazo, ¿Por qué querría más si ya tengo suficiente con todo lo que he acumulado durante toda mi vida?

Tu gran batalla es entre lo que piensas, lo que sientes y lo que finalmente comunicas (no son nuestras habilidades sino nuestras acciones las que determinan la clase de persona que somos). Exprésate, nadie sabe cómo te sientes, ni como piensas, a menos que lo digas y este es uno de los grandes problemas de la existencia humana y de las relaciones, asumimos que los demás deben saber cómo nos sentimos y que deben actuar o sentir tan igual como uno lo hace. Ni siquiera tus padres que son quienes te han visto crecer podrían estar 100% seguros de lo que sientes y/o piensas. Por lo tanto no esperes, no asumas, no hagas suposiciones, expresate. Sentirnos inseguros y perdidos es parte del camino, no trates de evitarlo o ignorarlo, simplemente vienen a mostrarnos lo que hay que sanar o cambiar, lo importante es darte cuenta de dónde vienen esos sentimientos, expresarlos y si es necesario cambiarlos.

Es importante entender por la energía neuronal entre el corazón y el cerebro que el problema o el desequilibrio está en la contrariedad de lo que acabamos expresando. El corazón siente amor y el cerebro "analiza", "duda", "discierne" entre lo que siente y lo que sentirá al decir "amor" o "miedo" a mi entender, la principal **respuesta sensitiva**, emocional, siempre es esa.

Siento = Pienso (amor > miedo) = digo amor, de lo contrario digo miedo.

Todos los aspectos del miedo son falsos, es algo que tú has creado. Deberías recordar cómo expresarte desde el amor y ¿Cómo sabes que te expresas desde el amor? porque no te genera duda, porque te sientes pleno y completo. Es por eso que es importante que te cuestiones todo el tiempo sobre lo piensas, lo que dices, lo que haces, sobre todo aquello que te hace ruido, que no te deja sentir paz.

“El amor perfecto expulsa el miedo.
Si hay miedo, es que no hay amor perfecto”.
- *Un curso de milagros*

Recuerda que todas y cada una de las veces que no expresaste la verdad de lo que sentías, cada negación, cada mentira, por muy piadosa que sea, estabas negando tu propio ser y diciéndole NO a tu corazón, a tu verdad y sobre todo, a tí mism@. Así que de nadie más que de ti depende sentirte bien, feliz y en el amor.