



## ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS?

De acuerdo con Mayo Clinic, la salud mental representa el bienestar general de la manera en que pensamos, regulamos nuestros sentimientos y nos comportamos. Cuando se presentan problemas, existe el riesgo de cambios en los patrones o pensamientos. En estos casos, los sentimientos, las emociones y el comportamiento podrían alterar nuestra capacidad de funcionamiento.

Si bien las emociones forman parte de la vida, en los últimos años, la inteligencia emocional ha ganado terreno gracias a los numerosos beneficios que aporta a nuestra salud mental, bienestar general y rendimiento en todos los ámbitos de la vida.

¿Qué tipo de emociones experimentamos?

Especialistas en psicología distinguen dos tipos de emociones: primarias —también conocidas como emociones básicas— y secundarias. Las emociones primarias son innatas al ser humano, todas las personas nacen con ellas y son iguales para todos. Éstas tienen como objetivo ayudarnos a sobrevivir, favorecer las relaciones entre las personas y protegernos de los estímulos negativos. Algunos ejemplos de estas emociones son: miedo, tristeza, ira y felicidad.

Las emociones secundarias —también conocidas como emociones complejas—, derivan de las primarias y surgen cuando éstas se combinan. Al contrario que las emociones básicas, no presentan rasgos faciales característicos ni una tendencia particular a la acción, por lo que pueden disimularse o pasar desapercibidas.

Éstas son fruto de la socialización y del desarrollo de las capacidades cognitivas, por lo que su aparición se da en torno a los dos años y medio o tres. En este grupo se encontrarían, por ejemplo, la culpa, la vergüenza, el orgullo, los celos, el placer, el aburrimiento, el bochorno, la envidia, entre otras.

¿Qué te pareció esta separación de tus emociones? Si detectas problemas en tu salud mental, no te has sentido bien últimamente o piensas que tus emociones podrían estar afectando tu calidad de vida, acércate a un especialista en salud mental

Click!Salud