PsicoActiva

MENÚ

Publicidad

El Universo de Emociones, un hermoso mapa interior

Redactado por Marta Guerri . Artículo revisado, actualizado y verificado por nuestro equipo de psicólogos por última vez el 20 junio 2024.

> Descubre el Universo de Emociones, un mapa interior para entender y gestionar tus sentimientos.



Gracias a un interesante y a la vez hermoso trabajo llevado a cabo por el conocido divulgador científico *Eduard Punset*, el profesor de la Universitat de Barcelona especializado en *Inteligencia Emocional* Rafael Bisquerra, y el estudio de diseño Palau Gea, nace el libro "*Universo de Emociones*".

Este proyecto tiene como objetivo ofrecernos una representación gráfica de las *emociones* humanas, pero no de las seis emociones básicas que se estudian en la carrera de Psicología y basadas en la clasificación de *Ekman*: miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría y tristeza, no, ellos han ido mucho más allá y han logrado extraer hasta la friolera de 307 emociones diferentes que según grados de intensidad, y cuyo eje vertebral son 10 "galaxias", las seis anteriores y cuatro más: la *tristeza*, el *miedo*, la *ira*, la *sorpresa*, la *felicidad*, el *asco*, la ansiedad, el amor, la alegría y las emociones sociales. De ellas cuelgan todo un universo de emociones.

Las seis emociones principales que hemos comentado ya, son las que articulan todo este mapa visual. Tres de ellas se sitúan en la parte superior: alegría, amor y felicidad; y las otras tres se sitúan en la parte inferior: miedo, ira y tristeza. Luego aparecen cuatro niveles de emociones más, según su grado de importancia. Finalmente, la composición gráfica se basa en la situación de las emociones en cuanto a positivas y negativas, y las relaciones entre ellas.

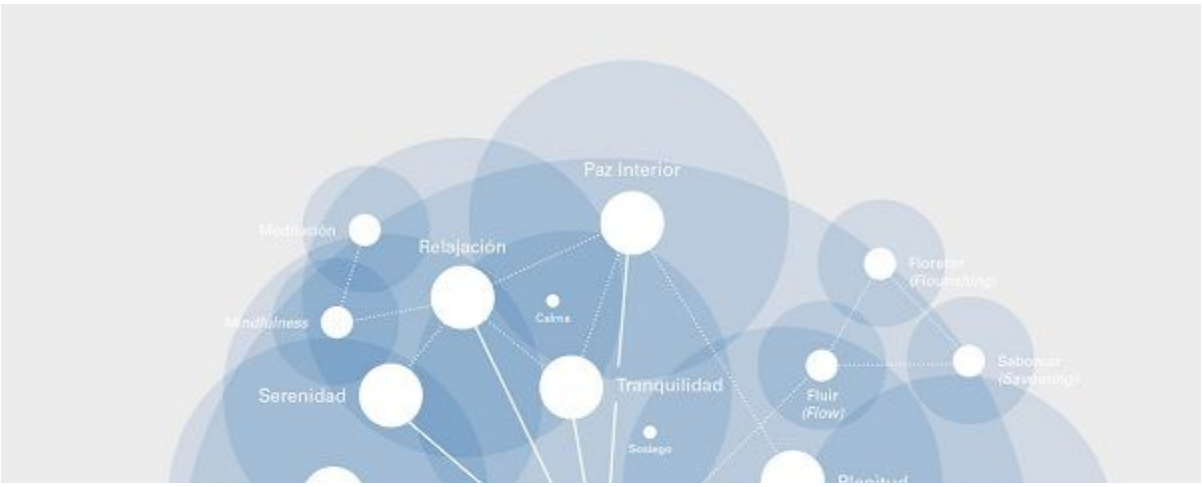
Este precioso mapa nos permite visualizar y comprender mejor nuestro comportamiento menos lógico o racional de los seres humanos

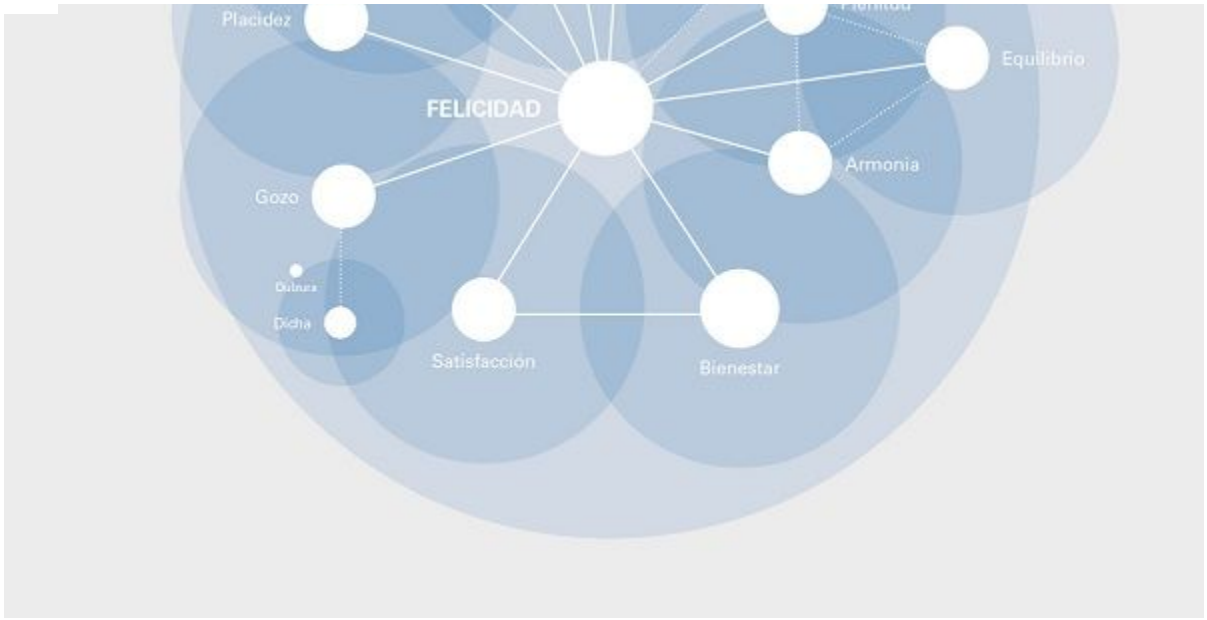
Algunos científicos han llegado a contabilizar hasta 543 emociones diferentes, pero nadie hasta ahora se había atrevido mostrarlas de forma gráfica.

Como dice Rafael Bisquerra: "*Universo de Emociones, un mapa gráfico de quiénes somos y cómo interactuamos. Ciencia y arte se unen en la mayor representación gráfica de las emociones conocida hasta el momento. Las 307 emociones que incluye este mapa permiten visualizar y comprender nuestro comportamiento como seres humanos. Una herramienta didáctica y divulgativa, que nos permite conocer qué sucede en nuestro interior. Y lo más importante, nos ayuda a gestionar nuestros sentimientos*".

Y es que uno de los principales objetivos del libro "*es contribuir a sobrevolar las emociones negativas y aproximarse a las positivas*", dice Bisquerra.

A continuación tienes imágenes de estas hermosas y recientemente descubiertas nuevas galaxias.




Placidez
Equilibrio
FELICIDAD
Armonia
Gozo
Dulzura
Dicha
Satisfacción
Bienestar

Emociones, Psicología

Marta Guerri

Marta Guerri es **Licenciada en Psicología por la UOC y Diplomada en Enfermería por la UB**. Es **Psicóloga General Sanitaria**, con un Máster en Terapia de la Conducta y la Salud. Postgrado en

Mostrar más

ARTÍCULOS RELACIONADOS

¿Qué son las Emociones? tipos, componentes y cómo gestionarlas

7 mitos sobre la maternidad

Schachter: arousal fisiológico y valoración

La ira y sus efectos en el cuerpo y la mente

TEST RELACIONADOS

Test de dependencia emocional

Cómo reconocer tus emociones: un test de sentimientos que te ayudará a comprender tus reacciones

Test de asertividad de Rathus

Test de madurez emocional

RECIBE LAS NOVEDADES

Suscríbete y recibe semanalmente las nuevas publicaciones y material de interés.

¡SUSCRÍBETE AL BOLETÍN!

ACTUALIDAD EN EMOCIONES





¿Qué son las Emociones? tipos, componentes y cómo gestionarlas



Los problemas emocionales de un hijo no deseado

LO MÁS VISTO EN PSICOACTIVA



Test de las Inteligencias Múltiples. ¿Cuál es tu inteligencia según Gardner?





Test de estilos de aprendizaje VAK



Test de personalidad: Descubre tu carácter según la psicología



Test de Inteligencia: Prueba de IQ para calcular tu CI Gratis

Publicidad

Web de psicología y ocio inteligente

ENTRADAS RECIENTES

Frases de Kenneth J. Gergen sobre la psicología y la sociedad

Love bombing: cuando el bombardeo amoroso es una trampa emocional

Trastorno celotípico delirante o Síndrome de Otelo, cuando los celos se transforman en alucinaciones

¿Por qué los antidepresivos no pueden curar la depresión?

SÍGUENOS EN YOUTUBE

© 2025 PsicoActiva.com: Psicología, test y ocio Inteligente