

Lectura básica 2 La rueda de las emociones de Robert Plutchik¹

Este médico y psicólogo estadounidense ((21 de octubre de 1927 – 29 de abril de 2006), fue conocido porque creó la rueda de las emociones en la que se muestra como éstas interactúan.

Es una teoría psico-evolucionista, que plantea la existencia de 8 emociones básicas, que facilitan la adaptación del Individuo a los cambios y al medio ambiente.

Cada una de estas emociones tiene por lo tanto un propósito específico de adaptación. El **miedo**, la protección; el **enojo**, la destrucción; la **alegría**, la reproducción; la **tristeza**, la reintegración; la **confianza**, la afiliación; el **disgusto o asco**, el rechazo; la **anticipación**, la exploración y la **sorpresa**, la orientación.

Emoción	Propósito de adaptación
miedo	protección
enojo	destrucción
alegría	reproducción
tristeza	reintegración
confianza	afiliación
disgusto o asco	rechazo
anticipación	exploración
sorpresa	orientación

Si cada emoción básica o primaria tiene un propósito para la adaptación al medio, el autor está reconociendo como la mayoría de los investigadores hacen en la actualidad, la necesidad del universo emocional para el bienestar y la felicidad.

Las emociones son necesarias

Sirven para la supervivencia, tienen una función adaptativa

Las emociones por lo tanto no son ni buenas ni malas

Estos principios son fundamentales en el estudio y sobre todo en el reconocimiento de la importancia del universo emocional en la vida personal. Este autor estudia las emociones como una respuesta conductual objetiva y no como estados afectivos subjetivos.

¿Qué es una respuesta conductual objetiva? Es una reacción fisiológica automática que surge de un estímulo externo. Así por ejemplo, el miedo básico, es la reacción fisiológica de ponerse en alerta para huir o esconderse frente a un peligro real.

¿Qué son los estados afectivos subjetivos? Son respuestas conductuales elegidas por la persona y que se generan a partir de estímulos mentales internos. Así por ejemplo, una

¹ Tomado del libro Sentido Amarte de Mari Jose Galindo

persona puede sentirse nostálgica y triste al vivir en un lugar diferente al de sus orígenes, porque constantemente recuerda y compara lo que vive con el pasado.

Otros autores explican así la **diferencia entre emoción y sentimiento**. La emoción sería la **respuesta conductual objetiva**, mientras que el sentimiento es **un estado afectivo subjetivo** y por lo tanto mental, que tiene respuestas fisiológicas.

En la “rueda de las emociones” cada emoción tiene su opuesta. El autor afirma que no se pueden sentir emociones opuestas al mismo tiempo, lo cual es cierto cuando estamos hablando de esas respuestas conductuales objetivas. Para sentir una emoción, es necesario que se den unas condiciones determinadas. Tiene que surgir algún tipo de excitación sensorial que active la producción de neurotransmisores en el cerebro. Por ejemplo, pensemos en la dopamina que es un neurotransmisor de la alegría o la felicidad. Al cerebro le puede llegar la orden de producción simplemente por imaginar una fruta o por percibir el olor de la comida preferida, o por algo más complejo, como ver que una persona querida alcanza un logro. Mientras esta excitación sensorial esté presente, continuará la producción de dopamina y por lo tanto se experimentará la alegría. Ahora bien, si aparece una excitación sensorial diferente, por ejemplo un olor desagradable, la producción de dopamina se parará, para dar lugar a la producción de neurotransmisores diferentes como por ejemplo la adrenalina, porque el organismo necesita ponerse en guardia, para protegerse. Por eso, es que las emociones opuestas no pueden sucederse a la vez.

Sin embargo, cuando hablamos de los sentimientos, es decir, de estados afectivos subjetivos, que como dijimos anteriormente son construcciones mentales, si se pueden experimentar afectos opuestos. Una persona puede sentirse triste porque piensa que le va mal en la vida, y construye alrededor de ese sentimiento de tristeza, todo un universo de pensamientos y creencias “catastróficos”, que la están alimentando constantemente. Con ese estado de ánimo gris, melancólico, triste, nostálgico, sale a la calle y al bajar las escaleras de su casa, huele el perfume de su abuela. Eso la lleva a recordar cuando su abuela la mecía en su butaca hasta que ella, una niña de 5 añitos, se quedaba dormida en el regazo cálido y perfumado de su abuelita querida. Una corriente de dopamina ha inundado por unos instantes su cerebro, la alegría ha teñido de luz y color la tristeza por unos momentos. Sí, es posible experimentar afectos opuestos, sin embargo, la tristeza ha ganado la batalla, porque esta persona hace grandes esfuerzos por alimentarla.

Amigo lector, deseo te vayas dando cuenta, del poder que tienes para construir los sentimientos, puesto que éstos se generan a partir de los pensamientos inconscientes y conscientes. Es decir, que si tú quieres tú puedes crear el estado de ánimo que deseas. De ahí, que se diga piensa en positivo.

La mente es poderosa y tú eres, el director ejecutivo

Las emociones vienen y van y son incontrolables

Los sentimientos y estados de ánimos son generados por tu pensamiento

R. Plutchik, habla de 8 emociones primarias o básicas como decíamos anteriormente, a diferencia de otros autores como D. Goleman por ejemplo que reconoce como básicas exclusivamente, 6. También habla de diferentes intensidades en la experiencia afectiva. Otros autores también utilizan la intensidad para unir las emociones en familias. Así por ejemplo, a la familia de la alegría, pertenecerían: agrado, gusto, contento, regodeo, satisfacción, gozo, júbilo, delicia, dicha, felicidad.

Como se puede ver esta familia emocional, está ordenada de menor a mayor intensidad.

A continuación el análisis que el autor hace de las 8 emociones primarias o básicas que te lo he colocado en una tabla conceptual para que de esta manera puedas hacer una mejor comparación y relación.

	ALEGRÍA	CONFIANZA	MIEDO	SORPRESA	TRISTEZA	DISGUSTO	ENOJO	ANTICIPACIÓN
Intensidad	Serenidad Alegría Éxtasis	Aceptación Confianza Admiración	Aprensión Miedo Terror pánico	Distracción Sorpresa Asombro	Aislamiento Tristeza Pesar Depresión	Aburrimiento Disgusto Aborrecimiento Asco	Molestia Enojo Ira	Interés Expectativa Alerta
Color	Amarillo	Verde claro	Verde oscuro	Celeste	Azul	Violeta	Rojo	Naranja
Palabra clave	Posesión	Amigo	Peligro	¿Qué es?	Abandono	Veneno	Enemigo	Examinación
Función	Reproducción Mantener Repetir	afiliación Apoyo mutuo	Protección	Orientación	Reintegración	Rechazo Expulsión del veneno	Destrucción del peligro	Exploración
Definición	Es un sentimiento afectivo, de breve duración, que provoca sensación agradable. Se manifiesta por optimismo, triunfo y aumento de la energía.	Es aprender a vivir con nuestros errores y los ajenos, con el pasado, y prevaleciendo los aspectos positivos por sobre los dolorosos.	Sentimiento de inquietud causado por un peligro real o imaginado.	Alteración emocional que causa una cosa no prevista o esperada. Asombro, desconcierto, sobresalto. Es transitorio.	Estado natural o accidental de aflicción, autocompasión, melancolía, desaliento, desesperanza, soledad, pena o duelo ante una pérdida.	Es la repugnancia producida por algo que incita al vómito. Es desagradable y aversivo.	Sentimiento de enojo, de fastidio, molestia, furia, hostilidad, odio.	Búsqueda de respuestas, recursos o alternativas para enfrentar conflictos emocionales o amenazas, internas o externas.
Afrontamiento	Ayuda a tener un humor estable. A recuperar el objeto perdido.	Facilita la participación en grupos. El tener amistades.	Prepara al individuo para atacar o huir.	Facilita los procesos atencionales y las conductas exploratorias. Ganar tiempo para orientarse.	Permite asimilar eventos dañinos	Aleja al individuo de un estímulo que puede ser dañino.	Ayuda a aparentar fortalezas. Nos conduce a hablar. Conducta de ataque.	Lleva a la búsqueda de respuestas realistas, de soluciones alternativas (trazar mapas). Permite conocer

								nuevos territorios.
Diadas Primarias	AMOR: alegría y confianza	SUMISIÓN: confianza y miedo	ALARMA: miedo y sorpresa	DECEPCIÓN: sorpresa y tristeza	REMORDIMIENTO: tristeza y disgusto	DESPRECIO: disgusto y enojo	AGRESIVIDAD: enojo y anticipación	OPTIMISMO: anticipación y alegría
Diadas Secundarias	CULPA: Alegría- Miedo	CURIOSIDAD: Confianza- Sorpresa	DESESPERANZA: Miedo- Tristeza	ABORRECIMIENTO Sorpresa y Aversión	ENVIDIA: Tristeza- Enojo	CINISMO: Rechazo - Anticipación	ORGULLO: Enojo y alegría	FATALISMO: Anticipación y confianza
Diadas terciarias	PLACER: Alegría y sorpresa	SENTIMENTALISMO: Confianza y tristeza	VERGÜENZA: Miedo y aversión	IRA: Sorpresa y enojo	PESIMISMO: Tristeza y anticipación	MORBO: Aversión y alegría	DOMINIO: Enojo y confianza	ANSIEDAD: Anticipación y miedo

