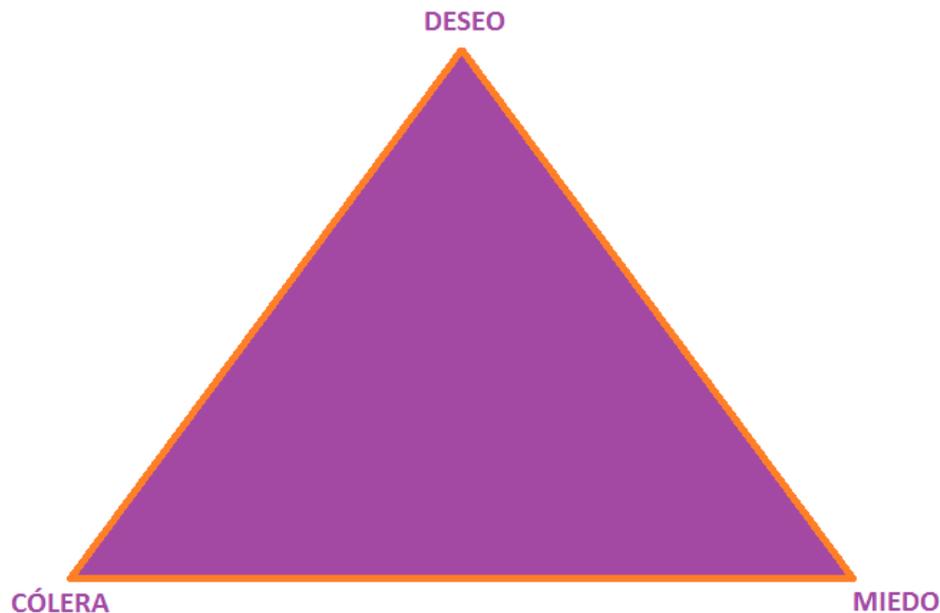


LAS EMOCIONES

Según el psicólogo Theodore Ribot, existen tres emociones que identifica como la **trinidad afectiva**. Estas emociones son el miedo, la cólera y el deseo. Son instintos natos comunes a la especie humana y a los mamíferos de la escala superior. El miedo está relacionado con el instinto defensivo, la cólera con el instinto defensivo y el deseo con el instinto de alimentación.



Cada una de estas emociones se manifiesta de diferente forma:

1. Miedo: ansiedad, desconfianza, fobia, nerviosismo, inquietud, terror, preocupación, aprehensión, remordimiento, sospecha, pavor y pánico patológico.

2. Cólera: enojo, mal genio, atropello, fastidio, molestia, furia, resentimiento, hostilidad, animadversión, impaciencia, indignación, ira, irritabilidad, violencia y odio patológico.

3. Deseo: hambre, sed, sueño.

Charles Darwin en su obra **La expresión de las emociones en el hombre y en los animales**, dice que las principales manifestaciones de los hombres y animales inferiores no son adquiridas, sino que son heredadas. Fundamenta su opinión en las expresiones tan similares entre hombres y animales ante esas emociones. A eso se le llama emociones primarias.

Según esta propuesta, una cosa interesante es que las expresiones corporales que manifiesta el hombre son iguales sin importar en dónde haya nacido o incluso si ha nacido ciego. No importa la etnia, región o raza.

Entre la clasificación de las emociones primarias también se incluye la alegría y la tristeza con sus respectivas manifestaciones.

Actualmente la importancia de las emociones puede apreciarse incluso en las redes sociales con los famosos emoticons o caritas con las que se les puede agregar emoción y sabor a las conversaciones en facebook y whatsapp.

Las emociones primarias (cólera, miedo, deseo) están relacionadas con indicios físicos, por ejemplo cuando estás deprimido tu cuerpo se desconecta y experimentas cansancio y pesadez, al contrario, cuando estás feliz tu cuerpo está activo y lleno de energía.

Entre las emociones secundarias, podemos mencionar:

1. Amor: aceptación, adoración, afinidad, amabilidad, amor desinteresado, caridad, confianza, devoción, dedicación, gentileza y amor obsesivo.

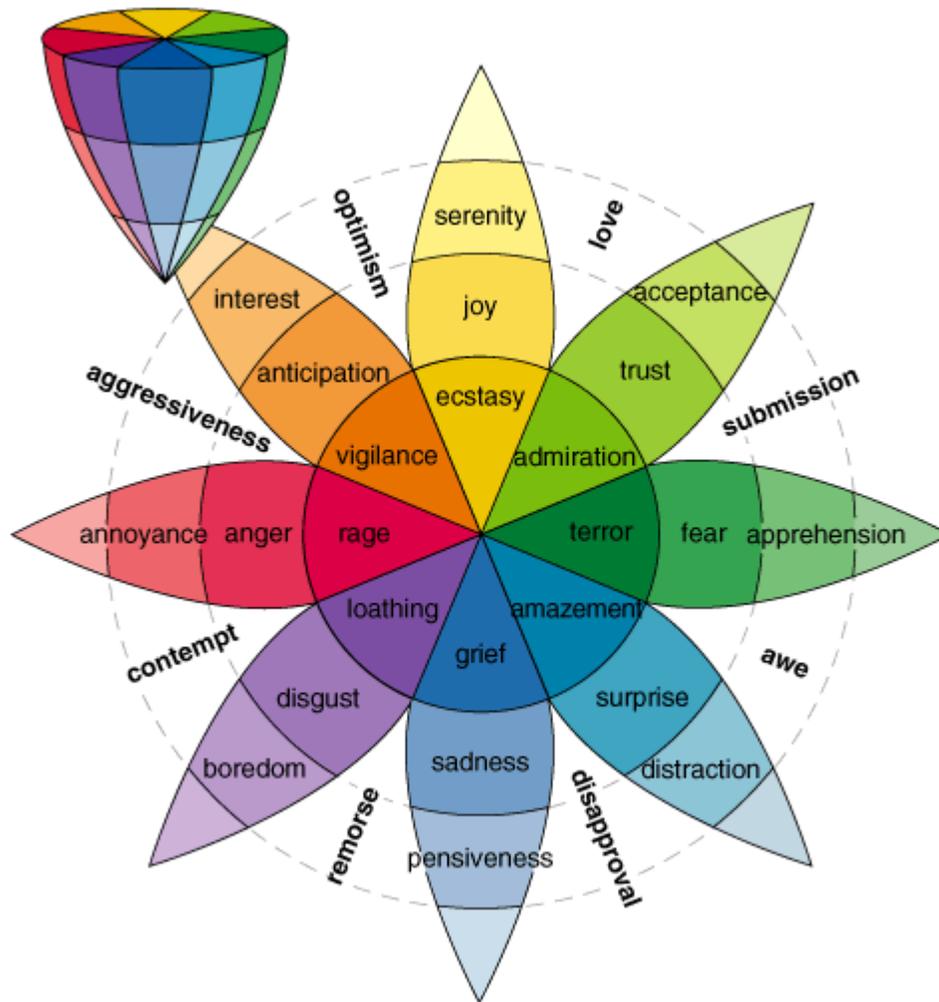
2. Sorpresa: asombro, estupefacción, maravilla y shock.

3. Vergüenza: arrepentimiento, humillación, mortificación, pena, remordimiento, culpa y vergüenza.

4. Aversión: repulsión, asco, desdén, desprecio, menosprecio y aberración.

Plutchik ha expuesto una de las teorías mejor desarrolladas sobre la combinación de las emociones. Utiliza un **círculo de emociones**, análogo al círculo cromático en el que la mezcla de colores elementales proporciona otros. **Cada emoción básica ocupa un lugar en el círculo.** Las combinaciones compuestas por dos emociones básicas se llaman '**díadas**'. Las compuestas por emociones básicas adyacentes en el círculo se llaman '**díadas primarias**'; las compuestas por emociones básicas **separadas entre sí por una tercera** se llaman '**díadas secundarias**', etc.

En este esquema, el amor es una **díada primaria** resultante de la **mezcla de dos emociones básicas adyacentes**: la alegría y la aceptación, mientras que la culpa es una **díada secundaria** formada por la alegría y el miedo, que están **separadas por la aceptación**. Cuanta más distancia haya entre dos emociones básicas, **menos probable será que se mezclen**. Y si dos emociones distantes se mezclan, **es probable que surja el conflicto**. El miedo y la sorpresa son adyacentes y se combinan directamente para dar lugar a un **estado de alarma**, pero la alegría y el miedo están separadas entre sí por la aceptación, y su fusión es imperfecta: **el conflicto resultante es la fuente de la culpa**.



Tanto las emociones primarias como las secundarias casi nunca se presentan aisladas, más bien son una **combinación de todas las familias** de emociones básicas mencionadas. Por ejemplo, los celos pueden ser una **combinación de enojo, tristeza y miedo**.

<http://www.inteligencia-emocional.org/articulos/lasemocionesysecundarios.htm>

<http://www.taringa.net/posts/ciencia-educacion/7546369/La-Rueda-de-las-Emociones-de-Robert-Plutchick.html>