

Qué es y para qué sirve La rueda de las emociones

El psicólogo estadounidense Robert Plutchik, creó una herramienta que sirve de gran ayuda para identificar cuáles son las emociones básicas, que son primordiales para nuestra supervivencia y el resto de las emociones más complejas.

La teoría Plutchik está constituida por ocho emociones fundamentales, que se expresan en diferentes grados de intensidad.

-La alegría: es una emoción “positiva”, que se expresa como un estado de bienestar y satisfacción respecto a uno mismo y a las condiciones generales de la vida. Su grado más básico se manifiesta como serenidad, mientras que el más complejo adopta la forma de éxtasis.

-La confianza es una emoción esencial, la cual implica la creencia firme de que se puede actuar sin peligro de perjuicio o daño. Cuando está atenuada adopta la forma de **aceptación**, una integración sincera de los hechos vividos en la narrativa de la propia experiencia. Al inflamarse deviene **admiración**, con la que se expresa una total exaltación del aprecio que se proyecta sobre una persona o cosa. Su extremo es la aversión.

-El miedo es una reacción básica y universal. En su grado más sutil se expresa como aprensión y en el más alto nivel se convierte en un auténtico terror o pavor o ansiedad. El miedo, una reacción adaptativa ante las amenazas presentes en el entorno, tiene a la ira como su opuesto.

-La sorpresa es una emoción cuya naturaleza tiende a ser considerada neutra, suponiendo una reacción ante circunstancias cambiantes e imprevisibles que se ubican en el entorno inmediato. Según su grado, el más leve sería la distracción y el más intenso sería el asombro.

-La tristeza es una respuesta emocional que depende de la pérdida, que nos permite obtener apoyo social a partir de la activación de las neuronas espejo de quienes la observan. El grado más leve es el aislamiento y el más grave es la depresión.

-La aversión es una emoción sugerente de rechazo, y de una voluntad cruda y deliberada de evitación. En sus límites tenues se expresa como aburrimiento, mientras que en los más intensos deviene asco o aborrecimiento.

-La ira surge como respuesta directa a una afrenta, especialmente cuando se atribuye a la voluntad clara de un tercero, siendo este un elemento perceptivo de gran relevancia para su aparición. En su versión más suave adopta la forma de un simple enfado y en la más extrema se convierte en furia.

-La anticipación: El perfil más bajo de esta emoción es el interés, que implica un grado moderado de atracción hacia un objeto o estímulo particular, y el más alto es la vigilancia.

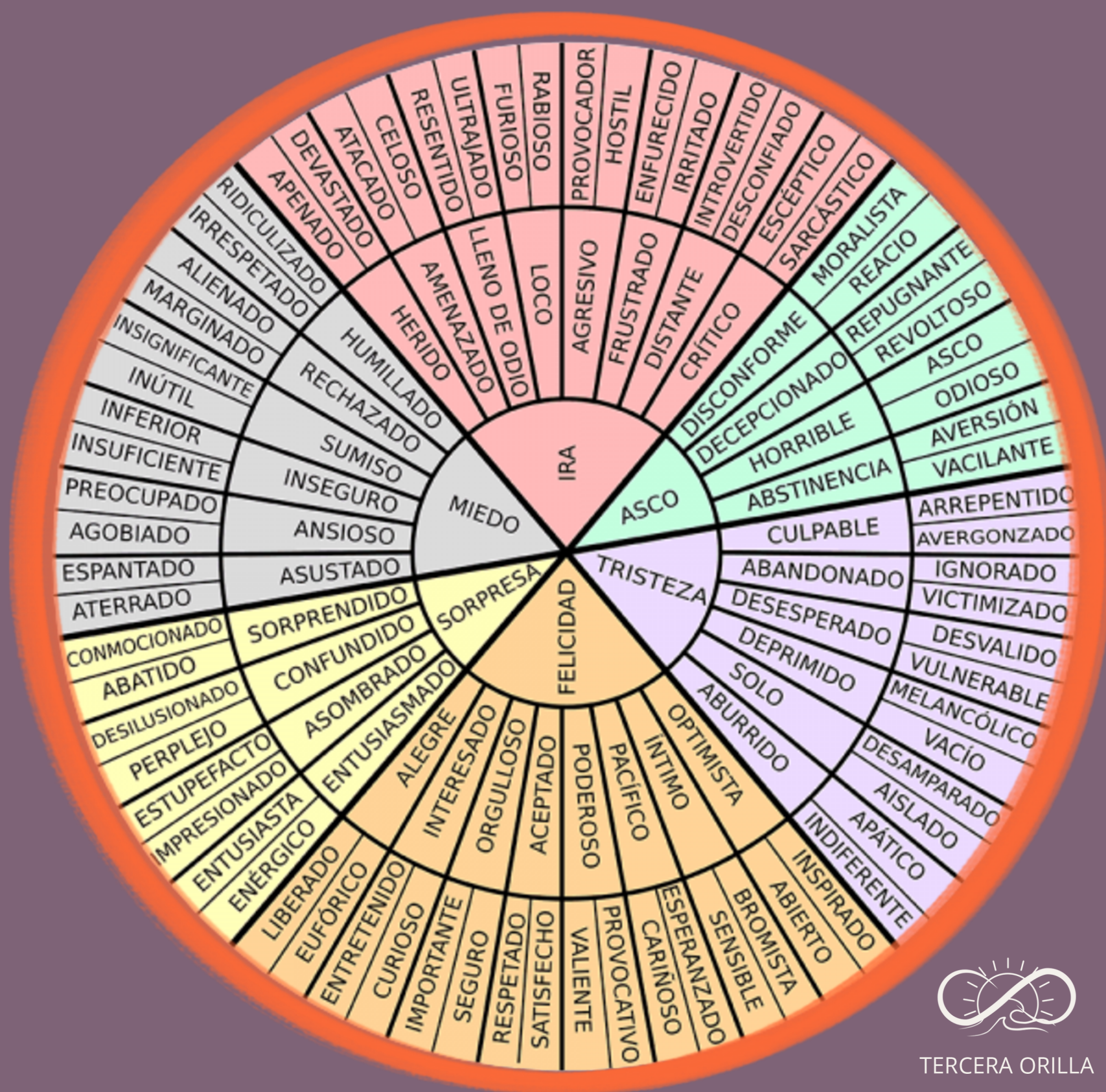
La complejidad de la vida interior.

La **rueda** es un modelo visual que permite ver:

- **Intensidad emocional:** emociones más intensas hacia el centro (ej.: serenidad → alegría → éxtasis).
- **Combinaciones:** dos emociones básicas generan emociones complejas (ej.: alegría + confianza = amor; miedo + sorpresa = alarma).
- **Polaridad:** emociones que se oponen o inhiben entre sí.

FUENTE:

1. **Plutchik, R. (1980). Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis. Harper & Row.**



TERCERA ORILLA