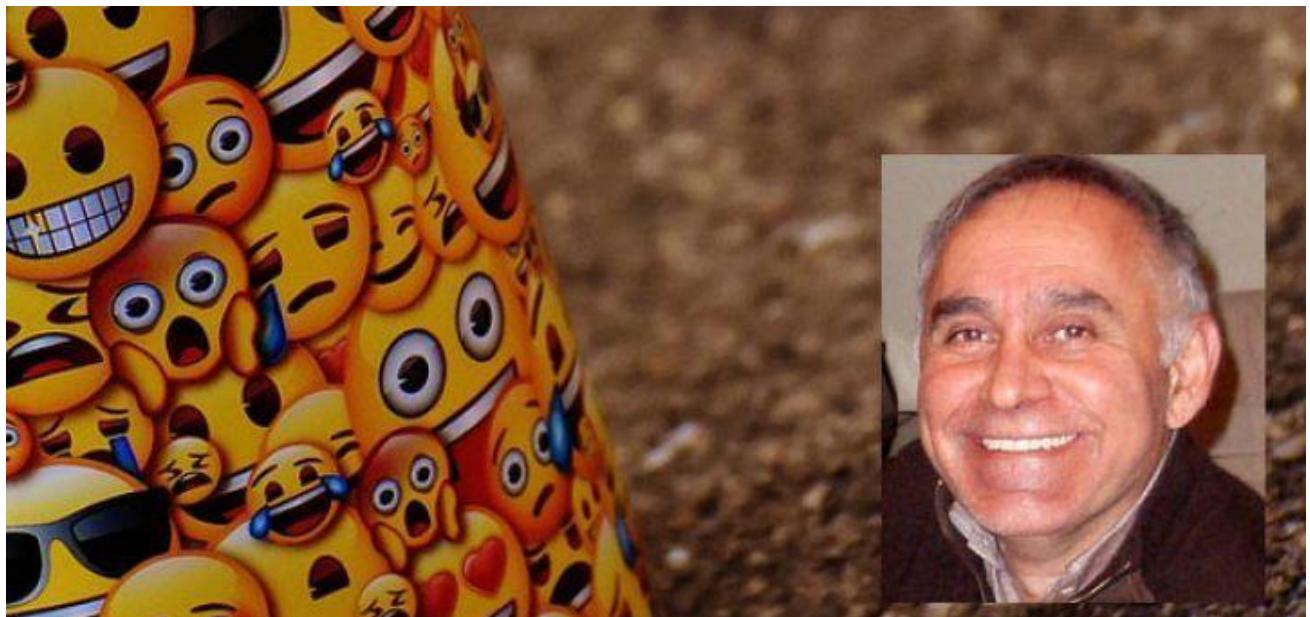


TEORIA EVOLUTIVA DE LAS EMOCIONES

Manel Troya



“Los dedos mágicos de Elena “

LOS DEDOS MÁGICOS DE ELENA

Un día Elena le pidió a su papá

- ¡Papá, cuéntame un cuento!

Su papá, después de pensar un ratito le dice

- *Está bien Elena... ¿Te puedo coger la mano?*

- *Claro papá*

Entonces el papá, le coge su mano entre las suyas y señalando el dedo pulgar de Elena le dice

- *Ves Elena, el dedo gordo representa el deseo.... El deseo es la emoción más importante ya que sin deseo no habría vida y por eso al igual que el dedo pulgar dirige y se coordina con los demás dedos el deseo dirige y relaciona a las demás emociones.*

Después tenemos el dedo índice, el índice representa la emoción de la alegría; la alegría es la emoción de la vida, por eso tenemos la alegría de vivir y la alegría de estar con los demás que llamamos amor.

El papá señala entonces el dedo de en medio, y le dice: - Verás que a veces hay personas que hacen una señal con este dedo; es el dedo que representa la rabia; la rabia nos sirve para protestar cuando algo o alguien nos molesta y sirve para avisar a los otros.

¿Y este dedo? pregunta Elena, mostrando el dedo anular en el cual llevaba un anillo. *Este dedo le dice su padre representa el miedo; el miedo nos sirve para escondernos cuando algo nos amenaza, y el anillo que mucha gente lleva representa que están atados a algo.*

- ¿Y éste porque es tan pequeño? Pregunta Elena mostrando el dedo meñique. *El dedo meñique, le contesta su papá, representa la tristeza por las pérdidas que vamos teniendo en la vida, por eso es el más pequeño de todos... Elena siente ganas de llorar... se está acordando en ese momento de su abuelita y de otros seres queridos que ha perdido.*

Pero pasados unos momentos se abraza a su papá alegre y sonriente...

- ¿Qué te pasa Elena? le pregunta su padre

¡Papá, papá!, Es que estoy contenta de tener todos mis dedos en las manos y de tener mis cinco emociones.... y además papá...

¿Qué? Le dice tiernamente su padre. Y además papá.... *Es que he notado que era con tu dedo índice...el dedo del amor con el que me tocabas la mano...Entonces el papá notó que se emocionaba*

TEORIA EVOLUTIVA DE LES EMOCIONES

Manel Troya

INTRODUCCION

Esta teoría plantea que las emociones (programas que la naturaleza dota a los organismos para la supervivencia) van a tener un desarrollo filogenético durante la evolución de las especies y también un desarrollo ontogenético a través de las diferentes etapas evolutivas que el ser humano atraviesa desde su nacimiento. Así las cinco emociones básicas (deseo, alegría/afecto, rabia, miedo y tristeza) como si fueran cinco ramas de un árbol se van a ir transformando en 428 matices emocionales. Tal como ya planteó Piaget, con las etapas del pensamiento, también con las emociones el hecho de llegar a un matiz emocional más avanzado evolutivamente no impide que la persona pueda tener emociones de etapas anteriores. Otro aspecto que plantea esta teoría es que el matiz emocional que estemos sintiendo en un momento determinado nos indicará la etapa evolutiva emocional que la persona está viviendo en ese momento y nos orientará en los posibles bloqueos emocionales que todos almacenamos.

El artículo adjunta dos cuadros prácticos: EL UNIVERSO EMOCIONAL y EL CUADRO DE LOS 428 MATICES EMOCIONALES que intentan ayudar a entender esta teoría.

Las Emociones

Nosotros descendemos de células unicelulares como el paramecio, donde ya se dan los sistemas de búsqueda, intercambio, repulsión, huida y cierre. Después evolucionamos hacia los reptiles que son la base del nuestro cerebro reptiliano donde se concentran los instintos de agresión, huida, sexualidad y territorio. Luego nos desarrollamos en mamíferos que con su amígdala cerebral y el hipocampo nos aportaron el *núcleo de las emociones*. Llegamos después a ser homínidos donde desarrollamos los lóbulos frontal y prefrontal y pudimos tomar conciencia de los sentimientos de nuestras emociones. Y por último nos hicimos humanos con la

adquisición del lenguaje que nos ha dado el poder tener unos quinientos aspectos o matices emocionales que tenemos registrados.

Consideraremos como emoción al aspecto psicológico que cumpla los siguientes requisitos:

El primero es que tiene que ser un estado afectivo del organismo, que afecta o mueve al mismo; el segundo es que una emoción ha de ir acompañada de cambios corporales somáticos y endocrinos, el tercer principio de una emoción es que una emoción ayudaría a relacionarse con el mismo, con los otros o con la vida, es decir que la emoción tiene una función relacional y el cuarto principio es que tendría que tener una base innata, que sería influenciable por la educación, la propaganda y en general podríamos decir por el aprendizaje.

En resumen definiríamos como emoción a *una experiencia afectiva de un organismo, que va acompañada de cambios somáticos (fisiológicos y endocrinos), adapta el organismo a la relación con la vida, los otros y el mismo; es innata e influida por la educación y la propaganda*.

Las emociones sirven básicamente para dos cosas; para darnos *información significativa* de la situación y en paralelo generarnos *una tendencia a la acción*.

Los Sentimientos

Según el neurólogo Antonio Damasio para dispararse una emoción se necesita que primero llegue a determinadas partes del cerebro una imagen, que puede ser, una imagen recibida en directo, una imagen reconstruida a partir de la memoria, o una imagen creada a partir de la nada por la imaginación. Despues el cerebro activa un programa complejo, en gran parte automático y creado por la evolución, de una cadena de acciones corporales, motóricas, faciales, de cambios en los órganos internos y en el medio interno y por último la percepción de lo que sucede en el cuerpo y en esas esas partes del cerebro, llega a otras partes del cerebro que nos da el sentimiento de la emoción.

Las principales regiones cerebrales que participan en la percepción de los sentimientos son la corteza insular, que está debajo de los lóbulos frontal y parietal

(sus partes más antiguas están relacionadas evolutivamente con el gusto y los olores) y la cingulada anterior que también actúa en paralelo a la corteza insular

En este trabajo vamos a hacer una asimilación entre los conceptos de emoción, sentimiento y estado de ánimo.

Las cinco familias emocionales

Si ya sabemos las regiones cerebrales generadoras de las emociones y los sentimientos, las dos preguntas siguientes son ¿Cuántas emociones hay? y ¿Cuáles son esas emociones? A estas preguntas todavía la psicología, que no deja de ser una ciencia relativamente joven, no se ha puesto de acuerdo. En mi opinión siguiendo el criterio que hemos dicho de emoción y partiendo de los cinco movimientos de la célula (búsqueda, intercambio, repulsión, huida y cierre) con respecto a una partícula o sustancia, yo creo que esos cinco movimientos de la célula van a provocar cinco familias emocionales.

Así la familia del deseo sería todo lo relativo a motivación y búsqueda.

El intercambio o vinculación tendríamos la familia de la alegría y el afecto.

La repulsión acabará desarrollando la familia de la rabia para la defensa activa.

La huida tendríamos la familia del miedo que nos llevaría a la defensa pasiva.

El cierre nos llevará a la tristeza que nos ayudará a elaborar la pérdida.

Después quedan dos emociones pequeñas al menos por su importancia social que son la sorpresa y el asco; La sorpresa puede servir como un comodín que nos aumenta cualquier emoción de estas familias y el asco que yo voy a incorporar a efectos de su neurotransmisor dentro de la familia de la rabia por el componente de repugnancia y repulsión que el asco representa.

También vamos a considerar de la misma familia emocional, los aspectos de la emoción que activa el Sistema Nervioso Autónomo Simpático y su contrario el Parasimpático. Es decir vamos a considerar de la familia de la rabia la activación simpática como la parasimpática que sería la opuesta y lo mismo vamos a hacer con la familia del miedo vamos a considerar en la emoción su activación simpática como la parasimpática.

El significado de los colores de las emociones según los neurotransmisores

Empezaremos con el color amarillo para la familia del deseo, palabra de raíz indoeuropea “sewed” que quiere decir “brillar o brillante” y del latín “de-sidus” “esperar algo de las estrellas” estaría relacionado con el brillo de nuestra estrella el sol; su neurotransmisor básico sería la dopamina. Cuando hay un exceso de deseo y de dopamina producirá un bloqueo y usaremos el color violeta.

Para las emociones de la familia de la alegría del latín “alegris” “rápido, vivaz, animado” “que estarían relacionadas con la vitalidad, las relacionaremos con el color rojo de la sangre que fluye y su neurotransmisor primordial sería la serotonina.

El naranja sería para el afecto, del latín “a- factus” “hecho en dirección”, siendo el resultado de la combinación del rojo de la alegría y el amarillo del deseo, es como una alegría de estar con los otros; los neurotransmisores básicos de la química del amor serían la oxitocina y la vasopresina.

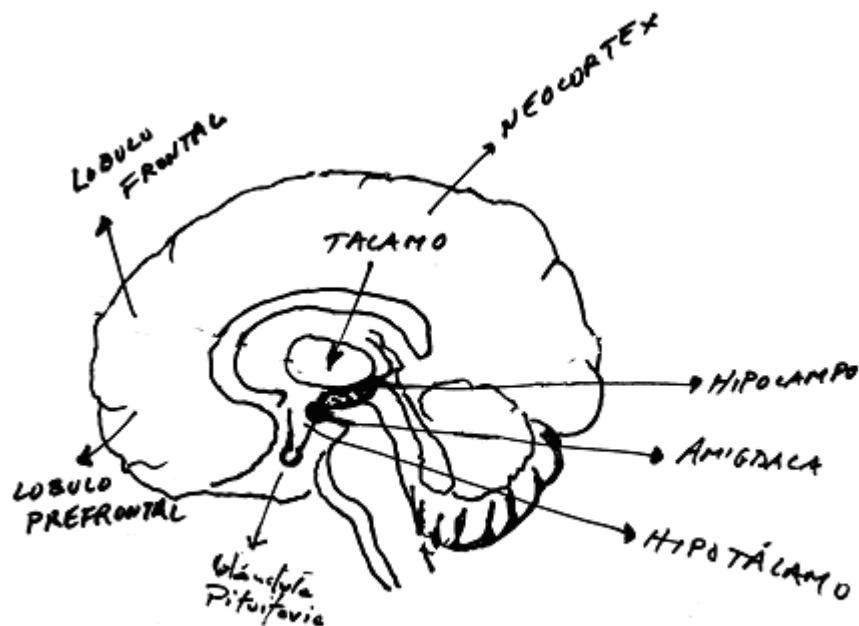
Para la rabia del latín “rabia” dolencia o mordedura producida por mordedura de animal” utilizaremos el azul y su neurotransmisor básico la adrenalina; la rabia se neutraliza con el neurotransmisor acetilcolina que activa el sistema nervioso parasimpático y para sus emociones elegimos el color el verde.

El miedo activa la hormona del estrés que es el cortisol y como el cortisol es el gran combustible, por su semejanza con el carbón a su familia emocional la pintaremos con el gris oscuro o negro; al cortisol también lo contrarresta el verde de la acetilcolina. Y por último como en la tristeza lo que se da es una pérdida de adrenalina y noradrenalina que lleva aparejada una bajada de energía la asociaremos al blanco.

El cerebro madura en etapas, el pensamiento y las emociones también

Al igual que Piaget propone diferentes etapas del pensamiento, la teoría evolutiva de las emociones propone seis etapas según van madurando los diferentes órganos cerebrales desde el hipotálamo al lóbulo prefrontal en relación con el medio. En la primera etapa de las proto-emociones o sensaciones la base sería el cerebro reptil o hipotalámico. En la segunda etapa de las impulsiones o pre-emociones la base pasaría a la amígdala. En la tercera etapa madura el hipocampo y se inician los primeros recuerdos conscientes. La cuarta etapa sería aquella donde lo social

afectaría a nuestras emociones y madura el neocortex. La quinta sería la etapa en que el niño o la niña entran en la escuela y adquiere mucha importancia la cultura y el lóbulo frontal. Y en la sexta el peso lo tomaría la moral y la conciencia de los sentimientos que confluye con la maduración del lóbulo prefrontal.



© Manel Troya

Silogismo: Si la neurociencia nos está enseñando que el cerebro madura en etapas y su producto que es el pensamiento (tal como Piaget nos enseñó) también evoluciona en períodos o etapas, entonces las emociones que también son productos del cerebro tendrían que desarrollarse en períodos o etapas.

El primer aspecto de esta teoría es que LAS EMOCIONES SE VAN A DESARROLLAR EN SEIS PERIODOS O ESTAPAS: Proto-emociones, Pre-emociones, Emociones simples, Emociones sociales, Emociones culturales y Emociones morales.

Y el segundo aspecto es que quizás podemos entender LOS PROCESOS EMOCIONALES DE UNA PERSONA COMO EMOCIONES DE DIFERENTES PERIODOS O ETAPAS, en los que una persona puede sentir en un momento una emoción de un período y seguidamente sentir una emoción de otro; subir y bajar, bajar y subir de las etapas psico-afectivas al igual que a veces una misma persona

tiene pensamientos formales, sensoriales o pre-operatorios. Con esta nueva visión podemos entender un poquito más lo que nos pasa a nivel emocional al poder subir y bajar, bajar y subir en las diferentes etapas psico-afectivas, aunque normalmente una persona estará en un periodo de forma más continua.

1^a Etapa: Las Proto-emociones o pulsiones

Las sensaciones en el niño de 0 a 6 meses

El periodo que va de los 0 a los 6 meses es un periodo donde la psique del niño percibe la realidad fragmentada. Primero percibe sobre todo sensaciones del olfato, la audición y del contacto de la piel, y no será hasta el segundo o tercer mes que su percepción visual se irá agudizando. De esta etapa psicótica que quiere decir “caos de la mente”, la mayoría salimos bastante bien y solamente una pequeña parte de la población se queda enganchada a ella a nivel psico-afectivo. De esta etapa donde va a predominar sobre todo las sensaciones corporales, el psiquiatra cordobés Carlos Castillo del Pino fue el primero que utiliza el concepto proto-sentimientos, el dice en su maravilloso libro *Teoría de los sentimientos* que un proto-sentimiento “*Es la primera etapa del desarrollo de la vida afectiva*”. En ese mismo libro nos dice que la pulsión que es un término psicoanalítico equivale a proto-sentimiento. A las emociones que el niño vive en esta etapa las vamos a llamar proto-emociones, “proto” quiere decir el inicio de algo. En esta etapa psico-afectiva quedarán fijadas las personas de estructura esquizoide que en su parte sana son las personas *retraídas* o *meditativas* y las personas de estructura paranoide que en su parte sana son las personas *persistentes* o *autoritarias* ya que sienten gran necesidad de imponer estructura y orden.

¿Cómo se manifiestan las pulsiones o proto-emociones?

Las emociones se manifestarán en esta etapa de la siguiente forma:

El deseo va a venir básicamente por las necesidades del niño, y poco a poco esas necesidades las va a investir a los objetos satisfactorios de sus necesidades como objetos del deseo. Cuando esas necesidades lo superan, el niño lo va a manifestar en forma de ansiedad o ansia.

La *alegría* va a sentir como satisfacción, va a sentir placer cuando todo le va bien, cuando siente que explora y regocijo, excitación y disfrutará la exploración y el alboroto.

El *afecto* viene dado por la atracción que siente por los padres, su contacto, su relación e interacción con ellos y se va vincular. Su erotismo es un erotismo egoísta y sentirá agrado y una sensación de gratitud y agradecimiento.

La *rabia* la va a sentir como frustración por un daño o una insatisfacción, sentirá disgusto, decepción, rechazo e incomodidad. Más adelante mostrará rechazo, repulsión y desagrado. Su agresividad la mostrará con agitación, queja, puede que con terquedad o presión.

A nivel del *parasimpático* tendrá muchos momentos de relajación, donde es muy importante su respiración, su distensión y su placidez. Dará muestras de tranquilidad, a la quietud su paciencia y su comodidad.

El *miedo* en esta etapa será sobre todo angustia que le llevará a mostrar signos de alarma, zozobra, intranquilidad y tensión porque su angustia es básicamente de desestructura. La Huida como no puede caminar la mostrará con inquietud, impaciencia, desazón y con una sensación de sentirse abrumado. Dará frecuentes muestras de inseguridad sobre todo delante de la incertidumbre, del caos o la confusión, por ello notará el desequilibrio y la incoherencia.

Su sistema *parasimpático* se activará cuando se siente seguro, con muestras de apoyo, soporte y sostén por parte de los cuidadores. Es bueno que reciba situaciones estructurantes, de contención y que desarrolle patrones comportamentales, que a través de la coherencia le darán equilibrio y se sentirá aliviado, con muestras de armonía.

La *tristeza* delante de una pérdida o privación la mostrará con el llanto, y con un repliegue o aislamiento. Hay que cuidar sus momentos de soledad donde se puede sentir desamparado.

2ª Etapa: Las Pre-emociones o impulsiones

El pasaje al acto del niño de 6 a 18 meses

Como enseña Georges Escribano las estructuras de personalidad borderline en realidad no sienten emociones sino que sienten impulsiones, (aquí lo llamaremos pre-emociones). Bien, primero habría que aclarar que son eso de las estructuras de

personalidad borderline o límite; las estructuras de personalidad límite son aquellas estructuras psico-afectivas en que las personas ya han salido del estadio anterior de las sensaciones o psicótico y no han llegado al posterior que es el neurótico, es decir son personas que están entre lo psicótico y lo neurótico. Serían las personas que se encuentran a nivel psico-afectivo entre los 6 y 18 meses. ¿Cuáles son las características de estas personas límite o borderline?

Sobre todo en esta etapa el niño es un “pasaje al acto”. Es decir que todo lo va a intentar actuar, las personas de estructuras de personalidad límite no tienen que ser en principio enfermas ya toda estructura tiene una parte patológica pero también tiene una parte sana.

Aquí vamos a encontrar en esta franja psico-afectiva de los 6 a los 18 meses tres tipos de personalidad: Las propiamente llamadas límite que en su parte sana son las personas *apasionadas*; las personas narcisistas que en su parte sana son los *líderes* y las personas psicópatas que en su parte sana son los *emprendedores* o *audaces*. En realidad son las tres estructuras de las que hay más dirigentes sociales; son estructuras que generalmente llegan al poder; estas personas llegan al poder porque, como apunta Georges Escribano, no tienen o no han llegado a la culpa, la culpa es una emoción que sienten las personas que llegan a los estadios o etapas posteriores, más avanzadas como son las estructuras neuróticas.

¿Cómo se manifiestan las impulsiones o pre-emociones?

En el niño a estas edades su deseo se actúa sobre todo a mucha pasión; pasión tanto hacia al lado positivo donde va a sentir omnipotente, mágico o reflejado en un espejismo con un exceso de esta pasión (hemos de recordar que la mayoría hemos pasado por estas etapas) nos vamos a sentir dependientes, como sintiéramos una adicción o sentirnos ambivalentes hacia el mismo objeto con cambios bruscos o muy rápidos.

La *alegría* se va manifestar con mucho contento, con muchas ganas de jugar, nos vamos a dar autoimagen, con el éxito, triunfo, logro nos vamos a dar buena autoimagen el éxito el triunfo, nuestros logros, nuestras victorias

En el *afecto* nos va a gustar que tengan mucha ternura, cariño, estima y autoestima, nos gustará mucho que nos reconozcan y que nos den reconocimiento. Nuestro objeto de amor será objetal, con el cual desarrollaremos formas de apego desde nuestro

egocentrismo, necesitando compañía, nos aferraremos a las personas y solicitaremos que nos de cuidado, consuelo y comprensión hacia nosotros.

La *rabia* será una rabia pasada al acto, en este periodo hemos dicho que el niño actúa, por tanto vamos a sentir la ira, ira con ganas de destruir, con cólera, furia, arrebatos, rabietas y berrinches. Aquí podemos poner la idea del asco de repugnancia y nauseas. Nos sentiremos muy violentos, amenazantes, ataque, abuso, acoso, coacción, represión, dominio, exigencia, destrucción, aniquilación, crueldad, saña, sadismo, chantaje, autodestrucción y masoquismo. Realmente todo fuerte, fuerte, fuerte. Cuando vemos imágenes de violencia y de guerra en los medios de comunicación, esos actos están provocadas por personas que han activado la ira apasionada de este periodo; Y cuidado, que todos podemos llegar a activarla, ¡ellos no son peores que nosotros!

Buscaremos, la contra-dependencia para buscar ser autónomos, y libres a veces con rebeldía. Nuestro *parasimpático* va tener que trabajar mucho para lograr el sosiego. El *miedo* se va a presentar en forma de temor que nos va a provocar paralización, estupor, alejamiento, acercamiento, susto, espanto, sobresalto, terror, pánico, pavor, horror porque vamos a estar embargados, cuando estamos en este periodo, por una *angustia de abandono*: porque si recordamos a Piaget entre los 8 y 12 meses se da la *permanencia del objeto*, y como ya tendremos la permanencia del objeto, si este objeto de amor nos falta o desaparece entonces lo vamos a estar buscándolo, buscándolo, buscándolo de forma persistente con una angustia terrible de abandono y un terror de caer en el vacío (si no encuentro mi objeto de amor, no sobreviviré). En este periodo van a aparecer los celos con rivalidad, con posesión, con desconfianza, y recelo y a veces entraremos en el conflicto ambivalente en el que nos podemos sentir impotentes, indefensos, vulnerables, con desorden y con desasosiego.

Nuestro *parasimpático* se va activar a través de la defensa, de la protección; de sentir nuestro poder, la firmeza, el orden, el control y nos ayudará si nos ponen unos límites externos que nos van a dar confianza y al final auto-confianza.

La *tristeza* en esta fase de la vida también va a ser pasada al acto, por tanto va a ser una pena, depresión, abandono, deserción, vacío, decaimiento, abatimiento, desmotivación, desconsuelo, enfermedad y consternación, El duelo del niño delante de la pérdida del objeto parental va a mostrar primero conductas de protesta, después actos de desesperación y por último mostrará desapego hacia las figuras

cuidadoras; va a tener una sensación de fracaso, de descontento, de malestar, de derrota, de error, de fallo y de equivocación.

3^a Etapa: Las Emociones Simples

La simbolización en el niño de 18 meses a 3 años

Muchas de las personas que pasan por esta etapa, incluso después de pasar brevemente por otros estadios posteriores, acaban volviendo en un momento de estrés o tensión a las emociones de esta etapa donde han quedado fijados psicoafectivamente. Es la etapa de la mayoría de las personas, al menos de las que yo conozco del mundo occidental y que han vivido en una cultura de tradición judeo-cristiana. Son las personas conocidas como neuróticas.

El punto en común que tienen todas ellas es que sienten la emoción de la culpa (la culpa la situaremos entre esta etapa y la siguiente de la ley). Hasta ahora las personas que se han quedado fijados en alguno de los dos estadios anteriores que hemos estudiado, aunque hablando con ellas digan que sienten la culpa en realidad no la sienten y ¿qué es la culpa? La culpa es la sensación profunda que uno ha hecho algo mal y que ha transgredido o se ha saltado un código o ley; en el capítulo siguiente que hablaremos de la ley.

Y ¿Cuál es la ley por antonomasia en nuestra cultura?, En nuestra cultura la ley por antonomasia a parte de la prohibición del asesinato de la etapa anterior (estadio de la violencia) es la ley del incesto, ¿Quiere decir esto que estas personas han hecho sexo con sus padres, hermanos o familiares? No, absolutamente no, afortunadamente el incesto se da en una muy, muy pequeña minoría de familias incestuosas. Entonces si el niño y la niña no han hecho incesto con sus familiares ¿Por qué se sienten culpables?. Lo que ocurre es que los niños y las niñas entre 18 meses y 3 años han llegado a la simbolización y confunden su deseo fantasía con la realidad. Es decir, se sienten culpables por su fantasía, es decir son incestuosos a nivel simbólico. Y ¿Qué es un símbolo? Un símbolo es una representación de la realidad. Podemos decir que los niños y niñas que ya han pasado la etapa del pasaje al acto van a necesitar necesariamente desear a los padres, para en etapas posteriores de madurez poder desplazar ese deseo hacia los padres a otras personas fuera del núcleo familia. De todas formas no es un deseo como los adultos conciben la sexualidad, sino que es un

deseo infantil de que mamá o papá sean para mí y tengan ese contacto posesivo a través de una relación exclusiva conmigo y no con los otros.

Es a partir de la culpa que tenemos tres estructuras neuróticas. La primera y la más mayoritaria en Occidente es la personalidad histérica que en su parte sana es la de las personas llamadas sociables, seductoras o *empáticas*, es una personalidad que siempre va a proyectar en el otro una mama imaginaria y a través de complacer esa mama o papa (el papa a nivel inconsciente también es una mama) me va querer; y se van a pasar la vida deseando que el otro les devuelva lo que ellos dan. La segunda personalidad neurótica será la obsesiva que en la parte sana serán las personas *metódicas o trabajadoras* que a través de la constancia se van a esforzar en hacer perfectamente el trabajo y a partir de esa perfección creen que van a obtener el amor de mama o papa. La tercera personalidad neurótica será la pasiva-agresiva, van a ser en la parte sana las personalidades *creativas o rebeldes*; en general se van a oponer a todo aquello que se les va ir proponiendo y aunque no se implican demasiado van tener un especial interés en saber todo, antes que los demás. Es por medio de este saber que van a buscar el amor de papa o mama. Podremos llegar a ellos por el lado lúdico ya que en el fondo lo que desean en su fantasía inconsciente es poder jugar y divertirse. En esta etapa de los 18 meses a los 3 años en que el hipocampo tiene una maduración importante es cuando vamos a encontrar las emociones propiamente humanas que llamaremos emociones simples o simplemente emociones.

¿Cómo se manifiestan las emociones simples?

La emoción del *deseo* de la etapa neurótica va a ser un deseo cargado de fantasía, ilusión y utopía. Cuando hay un exceso de deseo puede llegar a la preocupación.

La *alegría* de esta etapa es una alegría con mucha estimulación, con buen humor ganas, vitalidad, mucho orgullo y buena autovaloración cuando no están influidos por la culpa.

El *afecto* va a ser del tipo enamoramiento, con mucho aprecio y se sentirá hasta reverencia. Habrá mucha idealización y la persona se va encontrar a mitad de camino entre el egoísmo y el altruismo; son personas fácilmente fascinadas y seducidas; las personas de estructuras límite o borderline son especialmente hábiles para abusar

de esta cualidad de los neuróticos, que caen fácilmente en sus redes o cantos de sirena.

La *rabia* será una rabia simbolizada, por tanto descargada a través del lenguaje, donde habrá enfado enojo, cabreo, sentir mal humor y donde se darán acusaciones, reproches, regaños y condenas; tendrá importancia el castigo y la punición. Los neuróticos sentirán ganas de expiación y escarmiento. En esta etapa se puede sentir mucho la humillación, el fastidio, la molestia, el ridículo, el maltrato, la discriminación y la ignorancia. El *parasimpático* se activará con la tolerancia, la integración, la humildad, la sencillez, la inocencia, que lo tomen en serio cuando está enfadado y sobre todo la calma.

El *miedo* será un miedo de estar alerta, valorando el riesgo a veces con inmovilidad, otras con evitación y ocultación. En el fondo del neurótico encontraremos la angustia llamada de castración o angustia de fallar, que es una angustia de creerse que no estarán a la altura o que harán el ridículo; este miedo será acrecentado por la culpa que va acompañada de un sentimiento de deuda y remordimiento. Cuando el neurótico cree que se ha saltado un código sentirá vergüenza, pudor, bochorno y una cierta desorganización. El *parasimpático* se va a activar cuando siente su fuerza, su organización y la capacidad de enfrentarse; sentirá la esperanza de que algún día se cumplan sus expectativas.

La tristeza la sentirá como desgracia, pesar o pesadumbre, desengaño y hasta desgana. Aparece la envidia que es una tristeza delante del contraste inconsciente delante de lo que tú tienes y yo nunca tendré, aunque a veces lo manifestará con rabia, a veces se sentirá con desesperanza, desinterés pudiendo llegar en última instancia a la desilusión.

4^a Etapa: Las Emociones Sociales

La ley en el niño de 3 a 6 años

Las emociones que ahora va a vivir ya no serán emociones simples, sino que serán emociones donde va a empezar a tener importancia el recuerdo, la memoria y la sociedad. De aquí lo de Emociones sociales. ¿Qué es lo que el niño de esta etapa se encuentra? El niño de esta edad es un niño que sale del núcleo familiar para ir a la sociedad, la sociedad se la va a encontrar en los parques y plazas, en la calle y sobre todo en el parvulario escolar. Entonces el niño se da cuenta que además del

mundo de su familia hay un mundo más amplio que se rige por unas leyes de las cuales dos son claves

1. No haré daño físico a nadie, ni a mí mismo
2. No tendré relaciones incestuosas con mis familiares

Sobre la primera ley ya se habrá ido trabajando en las etapas anteriores a través del ejemplo que se le ha ido dando al niño. Hemos de tener presente que lo que el niño vive le afecta el 93 % y lo que se le dice le afecta el 7%. Por tanto, a través del trato respetuoso que le hemos ido dando va al salir de la familia con la ley de NO HARE DAÑO FISICO A NADIE, NI A MI MISMO para poder integrarse en el parvulario escolar. Y como el niño de esta edad gracias a la maduración de neocortex, la maduración de las dos amígdalas y la maduración del hipocampo donde se archiva los recuerdos, va a desarrollar la capacidad de la memoria, hay que trabajar situaciones que impidan la venganza y la represalia personal y no recurra a ellas para la resolución de los conflictos.

Con respecto a la segunda ley, si entre los 18 meses y los 3 años era normal que el niño y la niña se enamoren de los padres e imaginen relaciones amorosas con ellos en su camino hacia la madurez, en la entrada del niño a esta nueva etapa, entre los 3 y 6 años hay que confrontarlo directamente con la ley de LA PROHIBICION DEL INCESTO y es bueno frustrarlos explícitamente. Esto produce una castración simbólica al dejar bien claro que la mama o el papa nunca se casarán con él, "NI EN LA IMAGINACION", que jamás nunca, nunca, nunca, pase lo que pase, serán sus novios y por tanto con mucha ternura se les ha de indicar que ellos también encontraran una persona de la que se enamoraran y formaran una familia. Como dice Stenberg, *el descubrimiento de que el progenitor del sexo opuesto ya pertenece a otra persona, es esencial para el desarrollo del niño - puede ser doloroso y despertar su enojo al ser forzado a abandonar toda esperanza de tener al progenitor del sexo opuesto exclusivamente para él.* Esto obliga también a los padres a frustrarse y castrarse ellos también, ya que a nivel inconsciente hay madres y padres que se quedan inconscientemente enganchados de los hijos y les impide su crecimiento, toda frustración va en dos direcciones, de los padres hacia los hijos y de los hijos hacia los padres.

La interiorización de estas dos leyes le hará sentir que no ha de hacer daño físico a nadie y que tampoco poseerá a mama ni a papa, y al no poseerlos le ayudará a sentir que cuando sea mayor tampoco poseerá a la pareja que haya encontrado, porque cuando una persona cree que posee a otra persona, si esta decide abandonarlo le va a provocar *angustia de abandono*, entonces cree que no lo va a poder soportar y es cuando se le activa la agresividad violenta de sexo (ya que los humanos no tenemos género sino sexo)

¿Cómo se manifiestan las emociones sociales?

Estas emociones ya influenciadas por lo social podemos decir que el *deseo* se manifiesta con la creatividad y una clara intención del niño. Cuando hay un *exceso del deseo* puede llegar a la obsesión.

La *alegría* en esta etapa puede mostrarnos al niño con euforia, con gozo, con mucho divertimento y un gran entusiasmo.

Las relaciones de *afecto* pueden ser de interés, habrá curiosidad, atención compasión benevolencia e incluso podrá mostrar lástima.

La rabia que como hemos dicho puede estar influenciada por la memoria se puede mostrar como hostilidad, ofensa, agravio, ultraje, injuria y puede tener sensación de querer buscar la venganza y la represalia. Hemos de cuidar la burla, la mofa, el prejuicio, la injusticia y la insensibilidad. Será muy sensible a la crítica, el insulto, la desvalorización el desdén, la devaluación, el aborrecimiento, el hastío, el aburrimiento, la pereza, tedio y mostrar un cierto despiste.

El *parasimpático* lo activamos a través del respeto, la delicadeza, la sensibilidad, la justicia equidad, la independencia, la reparación y la serenidad.

Los *miedos* pueden llegar a presentarse en forma de fobias o miedos irracionales; también como dudas, conflictos de identidad y sospecha. Muchas veces mostrará obediencia, subordinación, sometimiento, sumisión y subyugación

Aquí el *parasimpático* se activará con una autoridad justa, con normas externas claras; necesitará reglas sociales, valores, normas internas que poco apoco va incorporando como reglas personales.

La *tristeza* al incorporar también la memoria tomara a veces la forma de sufrimiento, de tormento, de perturbación, de aflicción, y a veces podrá sentir arrepentimiento.

5^a Etapa: Las Emociones Culturales

El otro, en el niño de 6 a 12 años

En esta etapa de los 6 a los 12 años, en Occidente el niño entra en el periodo de latencia a nivel sexual que le permite sublimar sus pulsiones a través del aprendizaje y de la cultura adquiriendo su formación escolar básica.

Es gracias a la cultura y a la reversibilidad del pensamiento que el niño acaba de adquirir mediante su capacidad en comprender las operaciones concretas, de las que nos habla Piaget, que el niño va a poder experimentar como dice Georges Escribano que “*El otro es otro, otro*”. Pero ¿Qué es eso del otro, es otro, otro? Una cosa que parece tan fácil a nivel de pensamiento, no lo es a nivel psico-afectivo. Entender que el otro, es otro, otro, es entender que el otro va a pensar diferente de mí; va a sentir diferente de mí; y va a tener una conductas diferentes de las mías y con su manera de ser de él y a con la manera de ser mía, nos vamos a poner los de acuerdo para hacer cosas divertidas.

Por eso, en esta edad surge la amistad; amistades que a veces duran toda la vida, y también son unas edades donde vamos a sentir el rencor Del latín RANCIDUS “ya es rancio, ya es amargo”; RENCOR “ira envejecida” o resentimiento que es aquella rabia que va a durar tiempo y tiempo y se va a enquistar. También es una etapa donde vamos a poder sentir el perdón, Del latín DONARE “dar”; PER-DONARE “dar gratuito un regalo, un presente o una donación” será una etapa de mucho trabajo y superación.

Curiosamente he conocido a personas que han acabado su carrera en la universidad muy brillantemente y han avanzado mucho a nivel intelectual pero a nivel psico-afectivo se empeñan una y otra vez que la pareja, los amigos y las personas con las que se relacionan piensen como ellos, sientan como ellos y actúen como ellos creen que han de actuar; cuando esto es imposible por definición; ya que cada persona tiene su cerebro, tiene sus vivencias , y tiene sus sentimientos totalmente diferentes. Esa capacidad de a aceptar al otro como un ser diferente con el que pueden hacer cosas interesantes para los dos es lo que hay que ir trabajando en este periodo.

El niño va a poder sentir las emociones de los cuatro periodos anteriores y las emociones que el de este periodo que vamos llamar emociones culturales porque van a estar influidas por la cultura,

¿Cómo se manifiestan las emociones culturales?

Dentro de la familia del *deseo* va a sentir su voluntad, su yo quiero que en caso de exceso puede llegar a la compulsión y al ritual.

La *alegría* se va a manifestar en forma de dicha, de éxtasis y deleite sobre todo cuando esa alegría se manifiesta con su grupo de amigos o amigas.

En el *afecto* ya puede llegar a la amistad, podrá tener momentos de intimidad, de autenticidad, de espontaneidad, de naturalidad y reciprocidad con sus iguales. Cuando el niño quiere en sus relaciones podrá dar muestra de simpatía, de amabilidad, de calidez, de claridad, de dulzura y podrá llegar a la cercanía.

En la *rabia* conocerá el rencor, el resentimiento, la enemistad y el despecho. Podrá sentir la indignación si se compara con los otros, buscará a veces el perfeccionismo y se evaluará llegando a veces a la autocritica. Mostrará aversión, y a veces puede presentarse como pesado, cargante, insoportable, agotado, cansado, antipático e incluso huraño.

El *parasimpático* se activa con la dignidad y sobre todo cuando adquiere la capacidad de perdonar, puede mostrar piedad, misericordia, olvido y llegar a la reconciliación entre iguales.

El *miedo* cogerá forma de aprensión, timidez i cierta rigidez. Su competencia con los otros le hará sentir a veces superioridad y en otras ocasiones inferioridad. En según que situaciones podrá mostrar resignación, conformismo y desánimo.

El *parasimpático* se activará con sentimientos de superación, esfuerzo, flexibilidad, resistencia y resiliencia, también le ayudará darle ánimo y aliento.

La *tristeza* en esta etapa puede llegar en forma de padecimiento, y como ya habrá adquirido suficientes experiencias puede sentir la nostalgia y la añoranza. En sus relaciones de amistad puede sentir la desdicha de la traición.

6^a Etapa: Las Emociones Morales

La conciencia en el joven de 12 a 18 años

En el último acto religioso que he asistido la palabra amor estaba muy presente. Básicamente se refería al amor a Dios, amor al prójimo y un poco menos se mencionaba el amor a la vida; eché a faltar la idea de amor hacia uno mismo. Durante el oficio religioso me preguntaba lo curioso e interesante que era que el concepto

“amor” sea uno de los ejes centrales de la religión y también de la psicología. Entonces ¿Qué es eso del amor para la religión? En mi opinión para la religión es una obligación moral y ¿Para la psicología? Para la psicología es una emoción, sentimiento. Pues bien, si para la religión es una obligación moral y para la psicología una emoción, podemos decir que el amor es una de las emociones morales. ¿Y qué son las emociones morales? Las emociones morales como la felicidad, el amor, el odio o el duelo entre otras son aquellas emociones que se desarrollan entre los 12 y 18 años en donde ya hay plena conciencia dado que el lóbulo prefrontal del cerebro está suficientemente maduro. Las emociones morales se caracterizan porque están formadas por la combinación de otras emociones más básicas, es decir tienen más de un elemento emocional por lo que serían emociones compuestas de varios elementos emocionales; dada su complejidad las definiría como **las más humanas de las emociones**.

Las emociones morales al estar formadas por emociones más elementales, la teoría evolutiva que aquí se expone creo que nos puede ayudar a entenderlas. Así, para entender el amor y el odio que según Robert J. Stenberg en sus dos fantásticos libros “*El triángulo del amor*” y “*la naturaleza del odio*” nos explica que el amor está compuesto de pasión, intimidad y compromiso. Según la teoría evolutiva de las emociones sabemos que la pasión es una impulsión o pre-emoción de la familia del deseo; la intimidad una emoción cultural de la familia de la *alegría/afecto* y el compromiso será la emoción moral *parasimpática* de la familia de la rabia. Por tanto lo que comparten la religión y la psicología sobre el amor sería el compromiso, ya que sería el estadio emocional más avanzado (el compromiso sería para ambas ciencias el elemento imprescindible del amor). Igualmente, para el mismo autor el odio sería la combinación de pasión; en este caso activada por la furia y el temor; el compromiso y la no intimidad. Como la definición de amor y odio comparten el compromiso para Stenberg lo contrario del amor no es bien, bien, el odio, sino la indiferencia o el desprecio, ya que en el odio mantenemos interés por el objeto odiado pero en la indiferencia no.

Si hacemos una reflexión sobre el duelo adulto, que es diferente del infantil, veremos que es una proceso emocional donde según El Dr. Stephen Gullo en su libro “*El Shock sentimental*” consta de las siguientes fases: impacto, negación, pena, depresión, culpa, rabia, resignación, reconstrucción y resolución. Si las analizamos siguiendo la

teoría evolutiva de las emociones veremos que el proceso que sigue es: primero proto-emociones de sorpresa en forma de impacto, proto-emociones de *rabia* como la negación, pre-emociones de tristeza como la pena y la depresión, emociones de *rabia*, emociones de *miedo* como la culpa, después entramos ya en emociones culturales de *miedo* como la resignación y *parasimpático* de *rabia* como la reconstrucción y al final llegamos a emociones morales de tristeza con la aceptación la perdida.

¿Cómo se manifiestan las emociones morales?

En la familia del *deseo* vamos a sentir la vocación, el desarrollo de los proyectos y el crecimiento.

Un exceso de *deseo* puede llevarnos a la pasividad, producirnos apatía o bloqueo.

En la familia de la *alegría* encontramos la famosa felicidad, la plenitud, el optimismo, el júbilo y la celebración.

En el *afecto* encontramos por fin el amor, la donación, la unión, la bondad como moralmente bueno, y la autovalía. También será el período donde aparezca la empatía, la alteridad la solidaridad y la humanidad.

La familia de la *rabia* se nos va a presentar en forma de odio, desprecio, menoscabo, indiferencia, autodesprecio, denigración y aspectos detestables.

El *parasimpático* se nos activará con la aceptación, la integración plena, la renuncia, la admisión, la paz y el silencio. Es un período donde alcanza el desarrollo de la responsabilidad, el compromiso y la reflexión.

El *miedo* aparecerá en forma de precaución, turbación conflicto de la adolescencia con sus luchas, perplejidad y cobardía.

El *parasimpático* se activará con la valentía, el desafío, la audacia, la osadía y la fe.

La *tristeza* culmina en el duelo con sus fases de (impacto, negación, pena, depresión, culpa, rabia, resignación, reconstrucción y resolución). Se puede presentar la melancolía, el lamento la infelicidad y el pesimismo.

Funcionamiento del cuadro general de la teoría evolutiva

Como cada emoción se produce por un cambio fisiológico regido por un neurotransmisor básico y los neurotransmisores son limitados tenemos básicamente

cinco emociones. La mezcla y combinación de estas cinco emociones en las diferentes etapas evolutivas nos dará los 428 matices emocionales.

Una vez que tenemos detectado el nombre de un matiz emocional, lo buscamos en el listado emocional alfabético donde se encuentra la familia emocional a la que pertenece y su etapa evolutiva; para ello al lado del nombre se encuentra la inicial de la emoción y un número. Las iniciales son: D: Deseo; Al: Alegría; Af: Afecto; R: Rabia; M: Miedo; y T: Tristeza. (La letra b indica que estás en la polaridad de la emoción; hay que tener presente que Alegría y Tristeza son emociones polares entre ellas). El número indica la etapa evolutiva según las columnas; la 1: Proto-Emociones; la 2: Pre-Emociones; la 3: Emociones; la 4: Emociones Sociales; la 5: Emociones Culturales y la 6: Emociones Morales.

TITIA y ALAGRA son palabras nuevas que no están en el diccionario de la lengua castellana. La Titia o Alagra es el matiz emocional que designa a la alegría por la desgracia ajena. Está recogida en alemán y en inglés y no en castellano o catalán. Es curioso que no tengamos nombre para una emoción tan generalizada en el Mediterráneo.

Objetivo de la Teoría Evolutiva de las Emociones

La teoría evolutiva de las emociones pretende ayudar a armonizar los tres cerebros; el de la razón (neocórtex), el de las emociones (amígdalas cerebrales) y el de las sensaciones (hipotálamo). Por ejemplo, si yo siento ODIO hacia algo o hacia alguien, voy a poder rastrear gracias al cuadro adjunto la evolución del ODIO y quizás llegue a darme cuenta que antes hubo una FRUSTRACION. Si yo siento ENVIDIA, podré ser consciente que estoy TRISTE porque no tengo algo que DESEO y que me produce DOLOR. Y si yo tengo ANGUSTIA podré controlarla a través de la RELAJACIÓN y de pedir APOYO a alguien que me dé SEGURIDAD; esta armonización a través del darme cuenta de dónde estoy emocionalmente me ayudará a sanarme; entendiendo por SALUD EMOCIONAL el sentir lo adecuado a la situación. Al ser el hombre un animal simbólico, la primera estrategia para estimular la inteligencia emocional es dar nombre a las emociones o sentimientos.

La teoría evolutiva de las emociones busca que cada persona encuentre sus propias respuestas.

Cuadro I.- UNIVERSO EMOCIONAL

ETAPA Psicoafectiva	1ª Sensaciones		2ª Pasaje al acto		3ª Simbolización V.	
	0-6 m (RESPIRO-ORAL) PROTO-EMOCIONES (hipotálamo)		6m-18m (ORAL-ORINAL) PRE-EMOCIONES (amígdala c.)		18m-3a (ANAL) EMOCIONES (hipocampo)	
Deseo	1- DESEO Necesidad	2- ANSIEDAD I	21- DESEO Pasión	22- DEPENDENCIA AMBIVALENCIA	41- DESEO Creatividad	42- PREOCUPACION
Alegria	3- SATISFACCION	4- PLACER	23- EUFORIA	24- BIENESTAR / BUEN HUMOR	43- ALEGRIA	44- CONTENTO
Afecto	5- DISFRUTE	6- ATRACCION / AFECTO	25- EXITO/ TRIUNFO	26- TERNURA	45- DIVERTIMENTO	46- ENAMORAMIENTO
	7- EROTISMO/ EGOISMO		27- APEGO/ EGOCENTRISMO		47- IDEALIZACION	
Rabia	8- FRUSTRACION	9- RECHAZO	28- IRA / FURIA	29- MALESTAR / MAL HUMOR	48- RABIA	49- ACUSACION
	10- AGRESIVIDAD		30- VIOLENCIA/ AMENAZA (** ASCO)	31- AUTONOMIA/ LIBERTAD	50- HUMILLACION	51- TOLERANCIA
	11- RELAJACION	12- TRANQUILIDAD	32- SOSIEGO		52- CALMA	
Miedo	13- ANGUSTIA(Ansiedad II)	14- PELIGRO	33- TEMOR/ TERROR	34- CELOS	53- MIEDO	54- DUDA
	15- INSEGURIDAD/ INCERTIDUMBRE		35- IMPOTENCIA		55- OBEDIENCIA/ SUMISION	
	16- SEGURIDAD	17- EQUILIBRIO/ ALIVIO	36- DEFENSA/ PROTECCION	37- CONFIANZA	56- FUERZA	57- ESPERANZA
Tristeza	18. DOLOR	19- REPLIEGUE / AISLAMIENTO	38- PENA / DEPRESION	39- DUELO INFANTIL/ DESPERACION	58- TRISTEZA	59- AFLICCIÓN
	20- SOLEDAD	(*** SORPRESA)	40- FRACASO / ERROR		60- DESENGANO/ DESPERANZA	

Estructura PATOLÓGICA:
Estructura SANA:

Esquizoide
Meditativa

Paranoide
Persistente

Psicópata
Audaz

Narcisista
Líder

Borderlaine
Apasionada

Pasivo-Agresiva
Creativa

120 matices emocionales

ETAPA Psicoafectiva		4 ^a La Ley 3-6 años (FÁLICA) E. SOCIALES (neocortex)	5 ^a El Otro 6-12 años (LATENCIA) E. CULTURALES (l. frontal)		6 ^a La Conciencia 12-18 años (GENITAL) E. MORALES (l. prefrontal)	
Deseo	61-	DESEO Fantasía	81-	DESEO Voluntad	101-	DESEO Vocación
	62-	OBSESIÓN	82-	COMPULSIÓN	102-	BLOQUEO/ PASIVIDAD
Alegria	63-	ENTUSIASMO/ ÁNIMO	83-	DICHA	103-	FELICIDAD
	64-	GOZO	84-	ÉXTASIS	104-	JÚBILo
Afecto	65-	ORGULLO	85-	DELEITE	105-	CELEBRACIÓN
	66-	INTERÉS	86-	AMISTAD	106-	AMOR
	67-	COMPASIÓN/ BENEVOLENIA	87-	SIMPATÍA /ALTRUISMO	107-	EMPATÍA/ALTERIDAD
Rabia	68-	HOSTILIDAD	88-	RENCOR/ RESENTIMIENTO	108-	ODIO
	69-	CRÍTICA	89-	INDIGNACIÓN	109-	DESPRECIO
	70-	ABORRECIMIENTO	90-	AVERSIÓN	110-	CINISMO/ MALDAD
	71-	RESPETO	91-	DIGNIDAD	111-	ACEPTACIÓN / RENÚNCIA
	72-	SERENIDAD	92-	PERDÓN	112-	RESPONSABILIDAD
Miedo	73-	FOBIAS	93-	APRENSIÓN	113-	PRECAUCIÓN
	74-	CULPA / ARREPENTIMIENTO	94-	INFERIORIDAD/ SUPERIORIDAD	114-	TURBACIÓN
	75-	VERGUENZA	95-	RESIGNACIÓN	115-	COBARDÍA
	76-	AUTORIDAD	96-	SUPERACIÓN	116-	VALENTIA
	77-	EXPECTATIVA	97-	ALIENTO	117-	FE
Tristeza	78-	SUFRIMIENTO	98-	PADECIMIENTO	118-	DUELO
	79-	ENVIDIA	99-	NOSTÀLGIA	119-	MELANCOLÍA
	80-	DESÁNIMO	100-	DESDICHA	120-	INFELICIDAD

Obsesiva Histérica > Teoría evolutiva de las emociones
 Metódica Sociable > : © Modelo de Manel Troya (1/2011);

TEORIA EVOLUTIVA DE LAS EMOCIONES

El universo emocional

“Simplemente.... disfruta del proceso “

A			
Aborrecimiento	70	Desprecio	109
Aceptación	111	Dicha	83
Acusación	49	Dignidad	91
Afecto	6	Disfrute	5
Aflicción	59	Divertimento	45
Agresividad	10	Dolor	18
Aislamiento	19	Duda	54
Alegría	43	Duelo	118
Aliento	97	Duelo Infantil	39
Alteridad	107	E	
Alivio	17	Egoísmo	7
Altruismo	87	Empatía	107
Ambivalencia	22	Enamoramiento	46
Amenaza	30	Egocentrismo	27
Amistad	86	Entusiasmo	63
Amor	106	Envidia	79
Angustia	13	Equilibrio	17
Animo	63	Erotismo	7
Ansiedad	2	Error	40
Apego	27	Esperanza	57
Aprensión	93	Euforia	23
Arrepentimiento	74	Éxito	25
Asco	30*	Expectativa	77
Atracción	6	Éxtasis	84
Autonomía	31	F	
Autoridad	76	Fantasía	61
Aversión	90	Fe	117
B		Felicidad	103
Benevolencia	67	Fobias	103
Bienestar	24	Fracaso	40
Bloqueo	102	Frustración	8
Buen humor	24	Fuerza	56
C		Furia	28
Calma	52	G	
Celebración	105	Gozo	64
Celos	34	H	
Cinismo	110	Hostilidad	68
Cobardía	115	Humillación	50
Compasión	67	I	
Compulsión	82	Idealización	47
Confianza	37	Impotencia	35
Contento	44	Incertidumbre	15
Creatividad	41	Indignación	89
Crítica	69	Infelicidad	120
Culpa	74	Inferioridad	94
D		Inseguridad	15
Defensa	36	Interés	66
Deleite	85	Ira	28
Dependencia	22	J	
Depresión	38	Júbilo	104
Desánimo	80	L	
Desdicha	100	Libertad	31
Desengaño	60	M	
Deseo	21	Mal humor	29
Desesperación	39	Maldad	110
Desesperanza	60	Malestar	29
		Melancolía	119
		N	
		Miedo	53
		O	
		Necesidad	1
		Nostalgia	99
		P	
		Obediencia	55
		Obsesión	62
		Odio	108
		Orgullo	65
		R	
		Rabia	48
		Rechazo	9
		Relajación	11
		Rencor	88
		Renuncia	111
		Repliegue	19
		Resentimiento	88
		Resignación	95
		Respeto	71
		Responsabilidad	112
		S	
		Satisfacción	3
		Seguridad	16
		Serenidad	72
		Simpatía	87
		Soledad	20
		Sorpresa	20*
		Sosiego	32
		Sufrimiento	78
		Sumisión	55
		Superación	96
		Superioridad	94
		T	
		Temor / Terror	33
		Ternura	26
		Tolerancia	51
		Tranquilidad	12
		Tristeza	58
		Triunfo	25
		Turbación	114
		V	
		Valentía	116
		Vergüenza	75
		Violencia	30
		Vocación	101
		Voluntad	81

TEORIA EVOLUTIVA DE LAS EMOCIONES						
Cuadro general II: 428 MATICES EMOCIONALES; Siento....						
	(1) PROTO- EMOCIONES 0-6 m	(2) PRE- EMOCIONES 6-18 m	(3) EMOCIONES 18 m-3 a	(4) EMOCIONES SOCIALES 3-6 a	(5) EMOCIONES CULTURALES 6-12 a	(6) EMOCIONES MORALES 12-18 a
DESEO (D)	Apetito Necesidad Deseo	Ganas Pasión	Creatividad Intención	Fantasía Ilusión Imaginación	Hábito Voluntad	Meta Proyecto Vocación
	Anhelo Ansia Ansiedad Antojo Avidez	Adicción Ambición Ambivalencia Avaricia Codicia Dependencia Omnipotencia Voracidad	Preocupación	Obsesión	Compulsión Ritual	Apatía Bloqueo Pasividad
ALEGRIA (AL)	Alborozo Asombro Disfrute Excitación Gusto Placer Regocijo Satisfacción Sobrecogimiento	Acierto Bienestar Buen Humor Euforia Éxito Logro Triunfo Victoria	Alegría Contento Divertimento Vitalidad	Entusiasmo Ánimo Gozo Orgullo Titia/Alagra	Dicha Extasi Deleite	Celebración Felicidad Júbilo Optimismo Plenitud
AFFECTO (AF)	Afecto Agradecimiento Agrado Atracción Contacto Egoísmo Erotismo Gratitud Interacción Relación Vinculación	Aapego Aprobación Cariño Compañía Consuelo Cuidado Egocentrismo Espontaneidad Estima Reconocimiento Ternura	Admiración Aprecio Devoción Emboabamiento Enamoramiento Fascinación Idealización Reverencia Seducción	Atención Benevolencia Compasión Curiosidad Interés Lástima	Altruismo Amabilidad Amistad Calidez Cercanía Comprensión Dulzura Intimidad Simpatía	Alteridad Amor Bondad Empatía Humanidad Solidaridad
RABIA (R)	Agitación Agresividad Decepción Desagrado Disgusto Frustración Impaciencia Incomodidad Insatisfacción Molestia Negación Presión Queja Rechazo Repulsión Terquedad	Abuso Acoso Amenaza Aniquilación Arrebato Ataque Berrinche Chantaje Coacción Cólera Crueldad Desaprobación Destrucción Dominio Exigencia Furia Ira Malestar Malhumor Masoquismo Nauseas Rabieta Rebelida Represión Repugnancia Sacrificio Sadismo	Acusación Cabreo Castigo Condena Discriminación Enfado Enojo Escarnimiento Expiación Fastidio Humillación Ignorancia Irritación Maltrato Punición Rabia Regaño Reproche Ridículo	Aborrecimiento Aburrimiento Agravio Burla Crítica Degradoación Desdén Despiste Desvalorización Devaluación Harto Hostilidad Injuria Injusticia Insensibilidad Insulto Mofa Ofensa Prejuicio Represalia Tedio Ultraje Venganza	Agotado Antipatía Aversión Cansancio Cargante Comparación Despecho Enemistad Evaluación Hastío Huraño Indignación Insoportable Pesado Rencor Resentimiento	Cinismo Denigrante Despectivo Desprecio Detestable Indiferencia Irresponsabilidad Maldad Menosprecio Odio Perversión

		Saña Violencia				
	Comodidad Distensión Placidez Relajación Respiración Tranquilidad	Autonomía Libertad Sosiego	Tolerancia Calma Humildad Sencillez Inocencia Validez	Delicadeza Equidad Independencia Justicia Reparación Respeto Sensibilidad Serenidad	Dignidad Perdón Olvido Piedad Misericordia Redención Reconciliación	Aceptación Compromiso Interdependencia Paciencia Paz Reflexión Renuncia Responsabilidad Silencio
MIEDO (M)	Abrumado Angustia Caos Confusión Congelamiento Desazón Desequilibrio Estrés Incertidumbre Incoherencia Inmovilidad Inquietud Inseguridad Intranquilidad Nerviosismo Peligro Tensión Vulnerabilidad Zozobra	Celos Desasosiego Desconfianza Desorden Espanto Estupor Horror Impotencia Indefensión Pánico Pavor Recelo Rivalidad Sobresalto Susto Temor Terror	Duda Miedo Obediencia Sometimiento Sospecha Subordinación Sumisión	Amargura Arrepentimiento Bochorno Culpa Escrúpulo Fobias Pudor Remordimiento Vergüenza	Aprensión Competencia Inferioridad Resignación Rigidez Superioridad Timidez	Precaución Turbación Cobardía
	Alivio Apoyo Armonía Ayuda Coherencia Equilibrio Estructura Quietud Seguridad Soporte Sostén	Confianza Control Defensa Firmeza Orden Poder Protección	Esperanza Fuerza	Autoridad Expectativa	Aliento Esfuerzo Flexibilidad Resilencia Resistencia Superación	Audacia Fe Osadía Reconstrucción Resolución Valentía
TRISTEZA (T)	Aislamiento Desamparo Desarraigo Desolación Desvalimiento Dolor Herida Pérdida Privación Repliegue Ruptura Separación Soledad Trauma	Abandono Abatimiento Consternación Decaimiento Depresión Desconsuelo Descontento Desesperación Desmotivación Duelo infantil Enfermedad Equivocación Error Fallo Fracaso Pená Vacío	Aflicción Debilidad Desengaño Desesperanza Desgana Desgracia Tribulación Tristeza	Desanimo Desilusión Desinterés Envidia Perturbación Pesadumbre Pesar Sufrimiento Tormento	Añoranza Desdicha Nostalgia Padecimiento Traición	Duelo Infelicidad Lamento Melancolía Pesimismo

*** Sorpresa y *** Asco

© Manel Troya

Comentarios a: manel.troya@gmail.com

LISTADO EMOCIONAL			
A	Avaricia (D.2b)	Denigrante (R.6)	Equilibrio (M.1b)
Abandono (T.2)	Aversión (R.5)	Dependencia (D.2b)	Equivocación (T.2)
Abatimiento (T.2)	Avidez (D.1b)	Depresión (T.2)	Erotismo (Af.1)
Aborrecimiento (R.4)	Ayuda (M.1b)	Desagrado (R.1)	Error (T.2)
Abrumado (M.1)	B	Desamparo (T.1)	Escarmiento (R.3)
Aburrimiento (R.4)	Benevolencia (Af.4)	Desanimo (T.4)	Escrúpulo (M.4)
Abuso (R.7)	Berrinche (R.2)	Desaprobación (R.2)	Esfuerzo (M.5b)
Aceptación (R.6b)	Bienestar (Al.2)	Desarraigo (T-1)	Espanto (M.2)
Acierto (Al.2)	Bloqueo (D.6b)	Desasosiego (M.2)	Esperanza (M.4b)
Acoso (R.2)	Bochorno (M.4)	Desazón (M.1)	Espontaneidad (Af.2)
Acusación (R.3)	Bondad (Af.6)	Desconfianza (M.2)	Estima (Af.2)
Adicción (D.2b)	Buen Humor (Al.2)	Desconsuelo (T.2)	Estrés (M.1)
Admiración (Af.3)	Burla (R.4)	Descontento (T.2)	Estructura (M.1b)
Afecto (Af.1)	C	Desdén (R.4)	Estupor (M.2)
Aflacción (T.3)	Cabreo (R.3)	Desdicha (T.5)	Euforia (Al.2)
Agitación (R.1)	Calidez (Af.5)	Desengaño (T.3)	Evaluación (R.5)
Agotado (R.5)	Calma (R.3)	Deseo (D.1)	Excitación (Al.1)
Agradecimiento (Af.1)	Cansancio (R.5)	Apetito (D.1)	Exigencia (R.2)
Agrado (Af.1)	Caos (M.1)	Desequilibrio (M.1)	Éxito (Al.2)
Agravio (R.4)	Cargante (R.5)	Desesperación (T.2)	Expectativa (M.2b)
Agresividad (R.1)	Cariño (Af.2)	Desesperanza (T.3)	Expiación (R.3)
Aislamiento (T.1)	Castigo (R.3)	Desgana (T.3)	Éxtasi (Al.5)
Alborozo (Al.1)	Celebración (Al.6)	Desgracia (T.3)	F
Alegria (Al.3)	Celos (M.2)	Desilusión (T.3)	Fallo (T.2)
Aliento (M.5b)	Cercanía (Af.5)	Desinterés (T.4)	Fantasía (D.4)
Alivio (M.1b)	Chantaje (R.2)	Desmotivación (T.2)	Fascinación (Af.3)
Alteridad (Af.6)	Cinismo (R.6)	Desolación (T.1)	Fastidio (R.3)
Altruismo (Af.5)	Coacción (R.2)	Desorden (M.2)	Fe (M.6b)
Amabilidad (Af.5)	Cobardía (M.6)	Despecho (R.6)	Felicidad (Al.6)
Amargura (M.4)	Codicia (D.2b)	Despiste (R.4)	Firmeza (M.2b)
Ambición (D.2b)	Coherencia (M.1b)	Desprecio (R.6)	Flexibilidad (M.5b)
Ambivalencia (D.2b)	Cólera (R.2)	Destrucción (R.2)	Fobias (M.4)
Amenaza (R.2)	Comodidad (R.1b)	Desvalimiento (T.1)	Fracaso (T.2)
Amistad (Af.5)	Compañía (Af.2)	Desvalorización (R.4)	Frustración (R.1)
Amor (Af.6)	Comparación (R.5)	Detestable (R.6)	Fuerza (M.3b)
Angustia (M.1)	Compasión (Af.4)	Devaluación (R.4)	Furia (R.2)
Anhelo (D.1b)	Competencia (M.5)	Devoción (Af.3)	G
Ánimo (Al.4)	Comprensión (Af.5)	Dicha (Al.5)	Ganas (D.2)
Aniquilación (R.2)	Compromiso (R.6b)	Dignidad (R.5b)	Gozo (Al.4)
Ansia (D.1b)	Compulsión (D.5b)	Discriminación (R.3)	Gratitud (Af.1)
Ansiedad (D.1b)	Condena (R.3)	Disfrute (Al.1)	Gusto (Al.1)
Antipatía (R.5)	Confusión (M.1)	Disgusto (R.1)	H
Antojo (D.1b)	Congelamiento (M.1)	Distensión (R.1b)	Hábito (D.5)
Añoranza (T.5)	Consternación (T.2)	Divertimento (Al.3)	Harto (D.4)
Apatía (D.6b)	Consuelo (Af.2)	Dolor (T.1)	Hastío (R.5)
Apego (Af.2)	Contacto (Af.1)	Dominio (R.2)	Herida (T.1)
Apetito (D.1)	Contento (Al.3)	Duda (M.3)	Horror (M.2)
Apoyo (M.1b)	Control (M.2b)	Duelo (T.6)	Hostilidad (D.4)
Aprecio (Af.3)	Creatividad (D.3)	Duelo infantil (T.2)	Humanidad (Af.6)
Aprensión (M.5)	Crítica (R.4)	Dulzura (Af.5)	Humildad (R.3b)
Aprobación (Af.2)	Crueldad (R.2)	E	Humillación (R.3)
Armonía (M.1b)	Cuidado (Af.2)	Egocentrismo (Af.2)	Huraño (R.5)
Arrebato (R.2)	Culpa (M.4)	Egoísmo (Af.1)	Idealización (Af.3)
Arrepentimiento (M.4)	Curiosidad (Af.4)	Embobamiento (Af.3)	Ignorancia (R.3)
Asco (***)	D	Empatía (Af.6)	Ilusión (D-4)
Asombro (Al.1)	Debilidad (T.3)	Enamoramiento (Af.3)	Imaginación (D.4)
Ataque (R.2)	Decaimiento (T.2)	Enemistad (R.5)	Impaciencia (R.1)
Atención (Af.4)	Decepción (R.1)	Enfadado (R.3)	Impotencia (M.2)
Atracción (Af.1)	Defensa (M.2b)	Enfermedad (T.2)	Incertidumbre (M1)
Audacia (M.6b)	Degradación (R.4)	Enojo (R.3)	Incoherencia (M.1)
Autonomía (R.2b)	Deleite (Al.5)	Entusiasmo (Al.4)	Incomodidad (R.1)
Autoridad (M.4b)	Delicadeza (R.4b)	Envídia (T.4)	
		Equidad (R.4b)	

Indefensión (M.2)	Omnipotencia (D.2b)	Rencor (R.5)	Terquedad (R.1)
Independencia (R.4b)	Optimismo (Al.6)	Renuncia (R.6b)	Terror (M.2)
Indiferencia (R.6)	Orden (M.2b)	Reparación (R.4b)	Timidez (M.5)
Indignación (R.5)	Orgullo (Al.4)	Repliegue (T.1)	Titia/Alagra (Al.4)
Infelicidad (T.6)	Osadía (M.6b)	Represalia (R.4)	Tolerancia (R.3b)
Inferioridad (M.5)	P	Represión (R.2)	Tormento (T.4)
Injuria (R.4)	Paciencia (R.6b)	Reproche (R.3)	Traición (T.5)
Injusticia (R.4)	Padecimiento (T.5)	Repugnancia (R.2)	Tranquilidad (R.1b)
Inmovilidad (M.1)	Pánico (M.2)	Repulsión (R.1)	Trauma (T.1)
Inocencia (R.3b)	Pasión (D.2)	Resentimiento (R.5)	Tribulación (T.3)
Inquietud (M.1)	Pasividad (D.6b)	Resignación (M.5)	Tristeza (T.3)
Insatisfacción (R.1)	Pavor (M.2)	Resilencia (M.5b)	Triunfo (Al.2)
Inseguridad (M.1)	Paz (R.6b)	Resistencia (M.5b)	Turbación (M.6)
Insensibilidad (R.4)	Peligro (M.1)	Resolución (M.6b)	U
Insoportable (R.5)	Peña (T.2)	Respeto (R.4b)	Ultraje (R.4)
Insulto (R.4)	Pérdida (T.1)	Respiración (R.1b)	V
Intención (D.3)	Perdón (R.5b)	Reverencia (Af.3)	Vacío (T.2)
Interacción (Af.1)	Perturbación (T.4)	Ridículo (R.3)	Valentía (R.5b)
Interdependencia (R.6b)	Perversión (R.6)	Rigidez (M.5)	Validez (R.3b)
Interés (Af.4)	Pesado (R.5)	Ritual (D.5b)	Venganza (R.4)
Intimididad (Af.5)	Pesadumbre (T.4)	Rivalidad (M.2)	Vergüenza (M.4)
Intranquilidad (M.1)	Pesar (T.4)	Ruptura (T.1)	Victoria (Al.2)
Ira (R.2)	Pesimismo (T.6)	S	Vinculación (Af.1)
Irresponsabilidad (R.6)	Piedad (R.5b)	Sacrificio (R.2)	Violencia (R.2)
Irritación (R.3)	Placer (Al.1)	Sadismo (R.2)	Vitalidad (Al.3)
J	Placidez (R.1b)	Saña (R.2)	Vocación (D.6)
Júbilo (Al.6)	Plenitud (Al.6)	Satisfacción (Al.1)	Voluntad (D.5)
Justicia (R.4b)	Poder (M.2b)	Seducción (Af.3)	Voracidad (D.1b)
L	Precaución (M.6)	Seguridad (M.1b)	Vulnerabilidad (M.1)
Lamento (T.6)	Prejuicio (R.4)	Sencillez (R.3b)	Z
Lástima (Af.4)	Preocupación (D.3b)	Sensibilidad (R.4b)	Zozobra (M.1)
Libertad (R.2b)	Presión (R.1)	Separación (T.1)	
Logro (Al.2)	Privación (T.1)	Serenidad (R.4b)	
M	Protección (M.2b)	Silencio (R.6b)	
Maldad (R.6)	Proyecto (D.6)	Símpatía (Af.5)	
Malestar (R.2)	Pudor (M.4)	Sobrecogimiento (Al.1)	
Malhumor (R.2)	Punición (R.3)	Sobresalto (M.2)	
Maltrato (R.3)	Q	Soledad (T.1)	
Masoquismo (R.2)	Queja (R.1)	Solidaridad (Af.6)	
Melancolía (T.6)	Quietud (M.1b)	Sometimiento (M.3)	
Menosprecio (R.6)	R	Soporte (M.1b)	
Meta (D.6)	Rabia (R.3)	Sorpresa (***)	
Miedo (M.3)	Rabieta (R.2)	Sosiego (R.2b)	
Misericordia (R.5b)	Rebeldía (R.2)	Sospecha (M.3)	
Mofa (R.4)	Recelo (M.2)	Sostén (M.1b)	
Molestia (R.1)	Rechazo (R.1)	Subordinación (M.3)	
N	Reconciliación (R.5b)	Sufrimiento (T.4)	
Nauseas (R.2)	Reconocimiento (Af.2)	Sumisión (M.3)	
Necesidad (D.1)	Reconstrucción (M.6b)	Superación (M.5b)	
Negación (R.1)	Redención (R.5b)	Superioridad (M.5)	
Nerviosismo (M.1)	Reflexión (R.6b)	Susto (M.2)	
Nostalgia (T.5)	Regaño (R.3)	T	
O	Regocijo (Al.1)	Tedio (R.4)	
Obediencia (M.3)	Relación (Af.1)	Temor (M.2)	
Obsesión (D.4b)	Relajación (R.1b)	Tensión (M.1)	
Odio (R.6)	Remordimiento (M.4)	Ternura (Af.2)	
Ofensa (R.4)			
Olvido (R.5b)			

Fuentes:

- . Escribano Georges , “Analyse transacctionnelle et psychologie clinique”. Ed. Psicom Editions 1992
- . Castilla del Pino, Carlos, “Teoría de los sentimientos”, Ed. Tusquets 2003
- . Damasio, Antonio, “El error de Descartes”, Ed. Drakontos Bolsillo, Barcelona 2006
- . Damasio, Antonio, “En busca de Spinoza” Neurobiología de la emoción y los sentimientos, Ed. Ed. Drakontos, Barcelona Madrid 2009
- . Damasio, Antonio, I el cervell va crear l'home” Ed. Destino, Barcelona 2010
- . Marina, Jose Antonio, Lopez Penas, Maria, “Diccionario de los sentimientos”, Ed. Anagrama, Barcelona 1999
- . Stenberg Robert y Karin, “La naturaleza del odio”, Ed. Paidos, Mexico 2010
- . Stenberg, Rober J. “Intimidad, amor y compromiso”, Ed. Paidos Mexico 1990
- . LeDoux Joseph, “El cerebro emocional”, Ed. Ariel Planeta S.A., Barcelona 1999
- . Gullo Stephen, Churc Connie, “El Shock sentimental”, Ed. Paidos, Barceona 1989