

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.

TEORIA

¿Qué es una emoción? Es 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

¿Para qué sirven las emociones? Básicamente para dos cosas; para darnos información de la situación y en paralelo generarnos una tendencia a la acción.

¿Cómo se dispara una emoción y cómo llegamos al sentimiento? 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. Después 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.

¿Cuáles son los sistemas nerviosos eferentes que se activan en las emociones? Unas emociones activan el sistema nervioso autónomo simpático y otras el parasimpático

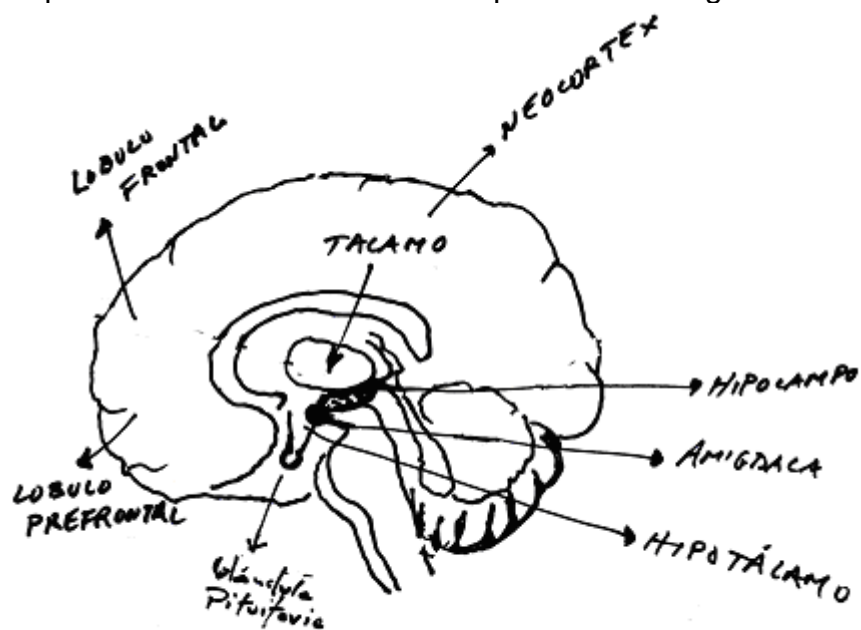
¿Cuáles son las principales regiones cerebrales que participan en la percepción de los sentimientos? Siguiendo a Damasio las principales regiones cerebrales que participan en la percepción de los sentimientos son la corteza insular, que está debajo de los lóbulos frontal y parietal (sus partes más antiguas están relacionadas evolutivamente con el gusto y los olores) y la cingulada anterior que también actúa en paralelo a la corteza insular

¿Tienen emociones los animales? Sí, aunque no sabemos el grado de conciencia que tienen de ellas

¿El ser humano es un más un animal racional o emocional? El ser humano utiliza el lenguaje para nombrar las emociones; normalmente las emociones tienen más fuerza que la razón ya que evolutivamente fueron primero que ésta, por tanto podemos decir que el ser humano es sobre todo un ser emocional.

¿Tienen las mismas emociones un niño de dos meses que una persona de veinte años? No, ya que el sistema emocional de la amígdala cerebral y el lóbulo prefrontal del neocórtex no han alcanzado el mismo grado de maduración.

¿Cómo se desarrollan a lo largo de nuestra historia evolutiva 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



© Manel. Troya

¿Cómo desarrolla la teoría evolutiva las emociones desde el nacimiento? 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 neocórtex. 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.

VER: EL UNIVERSO EMOCIONAL

¿El que una persona sienta las emociones de una etapa deja de sentir las de la etapa anterior? No, bien al contrario. Una persona puede sentir las de una etapa, pero seguir sintiendo las de la anterior. El problema es cuando una persona se queda anclada en una etapa previa al lenguaje. Ejemplo cuando una persona normalmente siente IRA nos indicaría que está sintiendo la RABIA en una etapa previa al lenguaje.

¿Qué significado tienen los colores en cada familia emocional y cual es el neurotransmisor básico en cada emoción? 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.

¿Cómo es que cinco emociones se transforman en 428 matices emocionales?

Como cada emoción se produce por un cambio fisiológico regido por un neurotransmisor 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.

¿Cómo funciona el cuadro general de la teoría evolutiva de las emociones? 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; A1: 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.

VER: CUADRO GENERAL DE LOS 428 MATICES EMOCIONALES

¿Parece que observando el cuadro general, la emoción de la rabia es la que tiene más matices emocionales? Sí; la emoción de la Rabia con 116 matices emocionales es la emoción con más matices. Hay que suponer que el tener tantos matices emocionales muestra la importancia que para las relaciones con los otros tiene esta emoción.

¿Cuándo destruimos un objeto o agredimos a otra persona estamos emocionalmente en 6/18 meses? Sí; cada vez que agredimos violentamente a otro estamos evolutivamente en esa edad, aunque la persona o institución que lo realice tenga estudios universitarios.

¿Por qué la etapa 6/18 meses es la etapa evolutiva con más matices emocionales? En el período 6/18 meses es el período donde se desarrolla la maduración neurológica de las amígdalas cerebrales y curiosamente aunque la persona aun no haya alcanzado el lenguaje expresivo es donde según el cuadro se generan más matices emocionales.

¿En el futuro habrá más o menos matices emocionales? En mi opinión habrá más. El hombre primitivo tenía pocos matices emocionales pero las futuras generaciones irán ampliando la cantidad de matices emocionales ya que se amplían las conexiones neuronales debido a que el mundo al que hay que se ha de adaptar el ser humano se hace también más complejo.

¿Para qué sirve conocer el nombre de los matices emocionales? Al ser el hombre un animal simbólico, la primera estrategia para estimular la inteligencia emocional es dar nombre a las emociones o sentimientos.

TITIA y ALAGRA son palabras nuevas que no están en el diccionario de la lengua castellana. ¿Qué matiz emocional son estas dos palabras? 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.

¿Para qué sirve la teoría evolutiva de las emociones? Para armonizar los tres cerebros; el de la razón (neocortex), 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.

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

ETAPA

Psicoafectiva:

1ª Sensaciones

0-6 m (RESPIRO-ORAL)

2ª Pasaje al acto

6m-18m. (S.ORAL-ORINAL)

3ª Simbolización V.

18m-3a (ANAL)

PROTO-EMOCIONES (hipotálamo) PRE-EMOCIONES (amígdala c.) EMOCIONES (hipocampo)

Deseo	1.-	DESEO Necesidad	21.-	DESEO Pasión	41.-	DESEO Creatividad
	2.-	ANSIEDAD I	22.-	DEPENDENCIA/ AMBIVALENCIA	42.-	PREOCUPACIÓN
Alegría	3.-	SATISFACCIÓN	23.-	EUFORIA	43.-	ALEGRÍA
	4.-	PLACER	24.-	BIENESTAR / BUEN HUMOR	44.-	CONTENTO
	5.-	DISFRUTE	25.-	ÉXITO/ TRIUNFO	45.-	DIVERTIMIENTO
Afecto	6.-	ATRACCIÓN / AFECTO	26.-	TERNURA	46.-	ENAMORAMIENTO
	7.-	EROTISMO/ EGOISMO	27.-	APEGO/ EGOCENTRISMO	47.-	IDEALIZACIÓN
Rabia	8.-	FRUSTRACIÓN	28.-	IRA / FURIA	48.-	RABIA
	9.-	RECHAZO	29.-	MALESTAR / MAL HUMOR	49.-	ACUSACIÓN
	10.-	AGRESIVIDAD	30.-	VIOLENCIA/ AMENAZA	50.-	HUMILLACIÓN
	11.-	RELAJACIÓN	31.-	(*** ASCO) AUTONOMÍA/ LIBERTAD	51.-	TOLERANCIA
	12.-	TRANQUILIDAD	32.-	SOSIEGO	52.-	CALMA
	Miedo	13.-	ANGUSTIA(Ansiedad II)	33.-	TEMOR/ TERROR	53.-
14.-		PELIGRO	34.-	CELOS	54.-	DUDA
15.-		INSEGURIDAD/ INCERTIDUMBRE	35.-	IMPOTENCIA	55.-	OBEDIENCIA/ SUMISIÓN
16.-		SEGURIDAD	36.-	DEFENSA/ PROTECCIÓN	56.-	FUERZA
17.-		EQUILIBRIO/ ALIVIO	37.-	CONFIANZA	57.-	ESPERANZA
Tristeza	18.-	DOLOR	38.-	PENA / DEPRESIÓN	58.-	TRISTEZA
	19.-	REPLIEGUE / AISLAMIENTO	39.-	DUELO INFANTIL/ DESESPERACIÓN	59.-	AFLICCIÓN
	20.-	SOLEDAD	40.-	FRACASO / ERROR	60.-	DESENGAÑO/ DESESPERANZA
		(*** SORPRESA)				

Estructura PATOLÓGICA:

Esquizoide

Paranoide

Psicópata Narcisista

Borderlaine

Pasivo-Agresiva

Estructura SANA:

Meditativa

Persistente

Audaz Líder

Apasionada

Creativa

120 matices emocionales

4ª La Ley

3-6 años (FÁLICA)

E. SOCIALES (neocortex)

5ª El Otro

6-12 años (LATENCIA)

E. CULTURALES (l. frontal)

6ª La Conciencia

12-18 años (GENITAL)

E. MORALES (l. prefrontal)

61.-	DESEO Fantasía	81.-	DESEO Voluntad	101.-	DESEO Vocación
62.-	OBSESIÓN	82.-	COMPULSIÓN	102.-	BLOQUEO/ PASIVIDAD
63.-	ENTUSIASMO/ ÁNIMO	83.-	DICHA	103.-	FELICIDAD
64.-	GOZO	84.-	ÉXTASIS	104.-	JÚBILO
65.-	ORGULLO	85.-	DELEITE	105.-	CELEBRACIÓN
66.-	INTERÉS	86.-	AMISTAD	106.-	AMOR
67.-	COMPASIÓN/ BENEVOLENCIA	87.-	SIMPATÍA /ALTRUISMO	107.-	EMPATÍA/ALTERIDAD
68.-	HOSTILIDAD	88.-	RENCOR/ RESENTIMIENTO	108.-	ODIO
69.-	CRÍTICA	89.-	INDIGNACIÓN	109.-	DESPRECIO
70.-	ABORRECIMIENTO	90.-	AVERSIÓN	110.-	CINISMO/ MALDAD
71.-	RESPECTO	91.-	DIGNIDAD	111.-	ACEPTACIÓN / RENUNCIA
72.-	SERENIDAD	92.-	PERDÓN	112.-	RESPONSABILIDAD
73.-	FOBIAS	93.-	APRENSIÓN	113.-	PRECAUCIÓN
74.-	CULPA / ARREPENTIMIENTO	94.-	INFERIORIDAD/ SUPERORIDAD	114.-	TURBACIÓN
75.-	VERGUENZA	95.-	RESIGNACIÓN	115.-	COBARDÍA
76.-	AUTORIDAD	96.-	SUPERACIÓN	116.-	VALENTIA
77.-	EXPECTATIVA	97.-	ALIENTO	117.-	FE
78.-	SUFRIMIENTO	98.-	PADECIMIENTO	118.-	DUELO
79.-	ENVIDIA	99.-	NOSTÀLGIA	119.-	MELANCOLÍA
80.-	DESÁNIMO	100.-	DESDICHA	120.-	INFELICIDAD

Obsesiva Histórica > | Teoría evolutiva de las emociones: © Modelo de Manel Troya (1/2011);
Metódica Sociable > | Comentarios a: Manel.Troya@gmail.com

TEORIA EVOLUTIVA DE LAS EMOCIONES

El universo emocional

“Simplemente.... disfruta del proceso “

A	
Aborrecimiento	70
Aceptación	111
Acusación	49
Afecto	6
Aflicción	59
Agresividad	10
Aislamiento	19
Alegría	43
Aliento	97
Alteridad	107
Alivio	17
Altruismo	87
Ambivalencia	22
Amenaza	30
Amistad	86
Amor	106
Angustia	13
Animo	63
Ansiedad	2
Apego	27
Aprensión	93
Arrepentimiento	74
Asco	30*
Atracción	6
Autonomía	31
Autoridad	76
Aversión	90
B	
Benevolencia	67
Bienestar	24
Bloqueo	102
Buen humor	24
C	
Calma	52
Celebración	105
Celos	34
Cinismo	110
Cobardía	115
Compasión	67
Compulsión	82
Confianza	37
Contento	44
Creatividad	41
Crítica	69
Culpa	74
D	
Defensa	36
Deleite	85
Dependencia	22
Depresión	38
Desánimo	80
Desdicha	100
Desengaño	60
Deseo	21
Desesperación	39
Desesperanza	60

Desprecio	109
Dicha	83
Dignidad	91
Disfrute	5
Divertimiento	45
Dolor	18
Duda	54
Duelo	118
Duelo Infantil	39
E	
Egoísmo	7
Empatía	107
Enamoramiento	46
Egocentrismo	27
Entusiasmo	63
Envidia	79
Equilibrio	17
Erotismo	7
Error	40
Esperanza	57
Euforia	23
Éxito	25
Expectativa	77
Éxtasis	84
F	
Fantasia	61
Fe	117
Felicidad	103
Fobias	103
Fracaso	40
Frustración	8
Fuerza	56
Furia	28
G	
Gozo	64
H	
Hostilidad	68
Humillación	50
I	
Idealización	47
Impotencia	35
Incertidumbre	15
Indignación	89
Infelicidad	120
Inferioridad	94
Inseguridad	15
Interés	66
Ira	28
J	
Júbilo	104
L	
Libertad	31
M	
Mal humor	29
Maldad	110
Malestar	29
Melancolía	119

Miedo	53
N	
Necesidad	1
Nostalgia	99
O	
Obediencia	55
Obsesión	62
Odio	108
Orgullo	65
P	
Padecimiento	98
Pasión	21
Pasividad	102
Peligro	14
Pena	38
Perdón	92
Placer	4
Precaución	113
Preocupación	42
Protección	36
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: 428 MATICES EMOCIONALES; Siento....

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	PROTO-EMOCIONES 0-6 m	PRE-EMOCIONES 6-18 m	EMOCIONES 18 m-3 a	EMOCIONES SOCIALES 3-6 a	EMOCIONES CULTURALES 6-12 a	EMOCIONES MORALES 12-18 a
DESEO (D)	Apetito Necesidad Deseo	Ganas Pasión	Creatividad Intención	Fantasía Ilusión Imaginación	Hábito Voluntad	Meta Proyecto Vocación
	Anheló Ansia Ansiedad Antojo Avidez	Adicción Ambición Ambivalencia Avaricia Codicia Dependencia Omnipotencia Voracidad	Preocupación	Obsesión	Compulsión Ritual	Apatía Bloqueo Pasividad
ALEGRÍA (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 Éxtasi Deleite	Celebración Felicidad Júbilo Optimismo Plenitud
AFECTO (AF)	Afecto Agradecimiento Agrado Atracción Contacto Egoísmo Erotismo Gratitud Interacción Relación Vinculación	Apego Aprobación Cariño Compañía Consuelo Cuidado Egocentrismo Espontaneidad Estima Reconocimiento Ternura	Admiración Aprecio Devoción Embobamiento 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 Rebeldía Represión Repugnancia Sacrificio Sadismo Saña Violencia	Acusación Cabreo Castigo Condena Discriminación Enfado Enojo Escarmiento Expiación Fastidio Humillación Ignorancia Irritación Maltrato Punición Rabia Regaño Reproche Ridículo	Aborrecimiento Aburrimiento Agravio Burla Crítica Degradación 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

	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 Quieted Seguridad Soporte Sostén	Confianza Control Defensa Firmeza Orden Poder Protección	Esperanza Fuerza	Autoridad Expectativa	Aliento Esfuerzo Flexibilidad Resiliencia 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 Pena Vacío	Aflición 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

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

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