

**Curso: Venta emocional.**

**Módulo 1 – La inteligencia emocional y la venta.**

**La Rueda de las Emociones ¿Qué es y cómo funciona?**

No cabe duda que el día a día es como la rueda de las emociones, a diario las experimentamos, pero no siempre las comprendemos.

En los últimos años, los científicos parecen haber dejado atrás el culto a la inteligencia intelectual, para estudiar las emociones con especial interés.

Y es que, anteriormente, se atribuía la habilidad de resolver problemas únicamente a la inteligencia intelectual y al famoso IQ o Coeficiente Intelectual.

Pero ahora, gracias a diversos estudios, sabemos que la gestión emocional es una pieza clave, que interviene no sólo en el conocimiento, sino en su aplicación directa.

Antes de iniciar con la guía de la rueda de las emociones, me gustaría hacerte una sencilla pregunta: ¿CÓMO TE SIENTES?... analízalo, ¿cuál es tu respuesta? ¿Cómo responde la mayoría a esta simple pregunta? generalmente con respuestas muy escuetas, del tipo: "bien", "cansado", "mejor", "déjame", "nada".

## “¿Cómo estás?”

Derrotado. Cansado. A punto de explotar. Al borde de las lágrimas. Solo. Inútil. Despistado. Confundido. Ineficaz. Deprimido. Ansioso. Frágil. Colapsado. Con miedo. Recluzado. Triste. Cansado. Vacío. Temido. A punto de morir. Afligido. Aplastado. Fatigado. Agotado. Destrozado. Roto. Exhausto. Harto. Abandonado. Decaído. Desanimado. Humillado. Débil. Distante. Al borde del colapso.

# BIEN

A pesar de ser una pregunta muy simple, las respuestas más comunes reflejan un gran desconocimiento de las propias emociones o bien, una evasión de las mismas.

La pregunta alude a un estado emocional reciente, no a lo que hago, ni lo que tengo, ni en donde estoy, o lo que quiero que hagan por mí...

¿Qué tanto sueles “autoaplicarte” estas respuestas (estoy bien, cansado, no sé qué tengo, etc.), evadiendo lo que sientes o dejando con más dudas a tu interlocutor?

Si es tu caso, o simplemente deseas desarrollar más tu conciencia emocional, en hora buena, que aquí aprenderás una poderosa herramienta para identificar y comprender tus emociones.

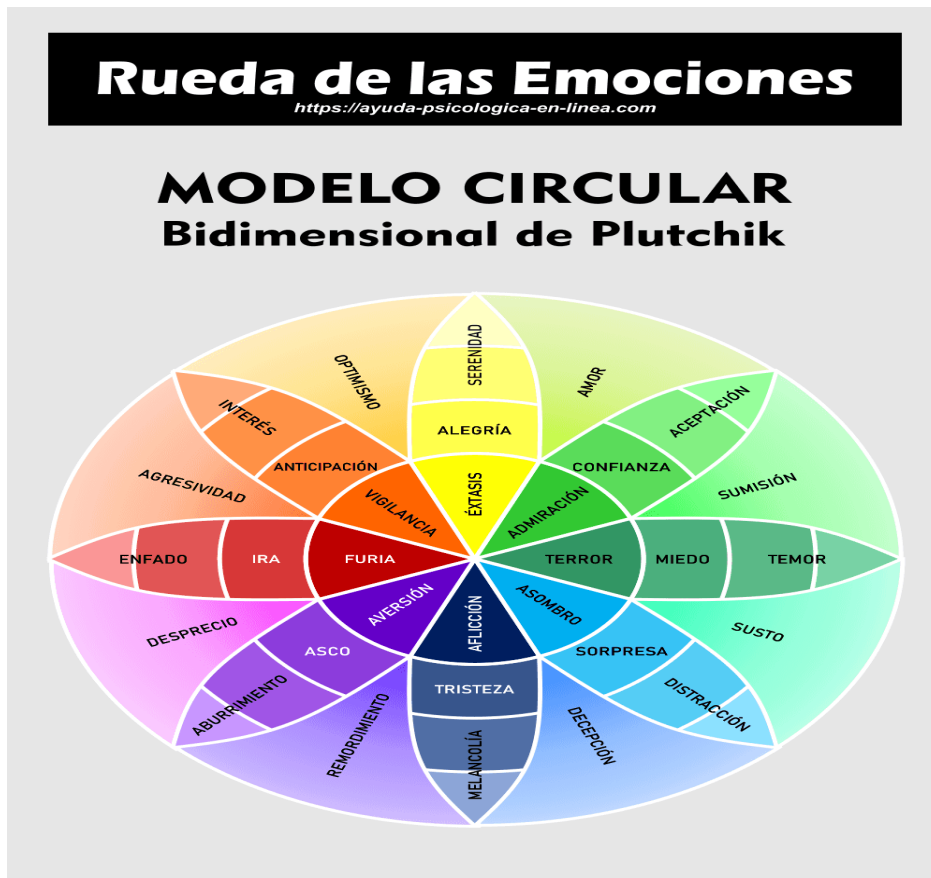
¿Qué es la rueda de las emociones?

La rueda de las emociones es un recurso gráfico que sirve para identificar los diferentes tipos de emociones, y entender cómo se relacionan entre sí.

En 1980, su creador Robert Plutchik, se sirvió de ella para explicar la “Teoría Psicoevolutiva de la Emoción” utilizando un modelo cónico y otro circular.

El modelo circular o en 2ª dimensión es la más conocido (de ahí que se haya popularizado como “rueda”), y se utiliza para entender las emociones básicas y sus posibles combinaciones.

Mediante la vista cónica o en 3ª dimensión, se puede medir y analizar la intensidad de las emociones básicas respecto a sus derivadas compuestas.



¿Cómo funciona la rueda de las emociones?

La rueda de las emociones funciona en base a una relación esquematizada entre las distintas emociones, las cuales describe siguiendo 3 criterios:

Tipología: agrupándolas en emociones básicas y compuestas.

Antagonismo: de acuerdo al grado de similitud o discrepancia entre ellas.

Intensidad: conforme al nivel de excitación con que pueden experimentarse.

Plutchik tomó las propiedades de los colores, como analogía para estudiar y explicar la forma en que las emociones se combinan unas con otras.

Como en los colores primarios, la mezcla de emociones básicas da lugar a emociones compuestas, que su vez, tienen distintas tonalidades o matices.

La concepción de esta analogía con los colores, resulta fundamental para entender cómo utilizar la rueda de las emociones de forma práctica.

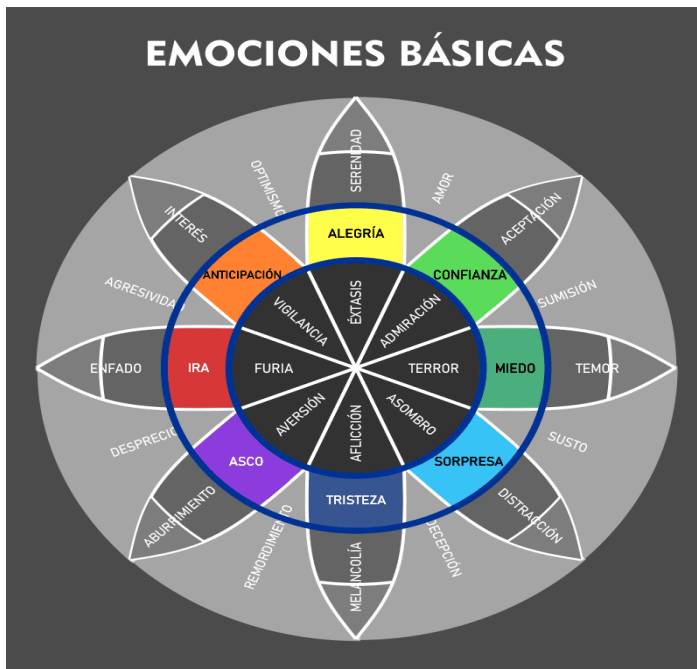
## 1. Tipología

Para comprender su funcionamiento, este criterio es el punto de partida (y el más fácil de entender), ya que parte de una conceptualización muy sencilla.

Como ya mencionamos, Plutchik clasificó las emociones en 2 grandes grupos: emociones básicas y compuestas, o primarias y secundarias.

Las 8 emociones básicas son: Alegría, Tristeza, Miedo, Ira, Confianza, Asco, Sorpresa y Anticipación, y las emociones compuestas serían todas las demás.

Estas emociones básicas, podemos ubicarlas en la circunferencia subsecuente al círculo central (alrededor del “núcleo”) de la rueda.



## 2. Antagonismo

Plutchik afirma que las 8 Emociones Básicas (cuya combinación da origen todas las demás), pueden ser agrupadas en 4 pares de polos opuestos:

Alegría es antagónico de Tristeza.

Miedo es antagónico de Ira.

Confianza es antagónico de Asco.

Sorpresa es antagónico de Anticipación.

Entre estas emociones opuestas existen varias etapas o “emociones intermedias” que las separan gradualmente, y se asemejan en mayor o menor medida, de acuerdo a su grado de separación.

La relación de similitud o antagonismo entre las emociones, se ubica en el área de intersección entre los “pétalos” diametralmente opuestos y los límites de cada circunferencia.

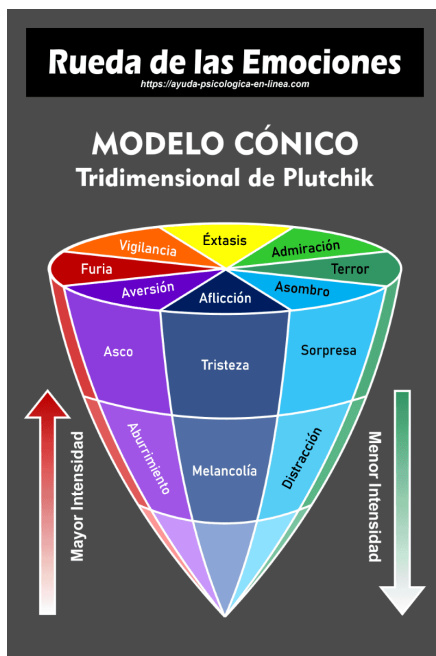


### 3. Intensidad

En este criterio el nivel de excitación de las emociones y sus transiciones, están representadas por la gradualidad de los colores en cada “pétalo”.

De tal forma, que mientras una emoción se encuentra más cerca del núcleo, su color será más oscuro (emociones intensas) y mientras más lejos, su color será más pálido (emociones contenidas).

Por ejemplo: en el centro de la rueda, el azul oscuro que representa la Aflicción, cambia a un azul tenue indicando que la Tristeza, está disminuyendo en intensidad respecto a su antecesora.



¿Pará qué sirve la rueda las emociones?

Su utilidad como recurso de análisis emocional es sumamente interesante y valioso, ya que permite observar el curso de las emociones de manera visual.



Revelando el estado inicial de cada emoción (como se originan), su trayectoria (combinación o intensidad), hasta su función u objetivo último.

Es decir, la rueda de las emociones nos ayuda a:

Identificar las emociones.

Detectar los eventos que desencadenan las emociones.

Expresar y usar las emociones asertivamente.

Encontrar conductas alternativas para satisfacerlas.

Entender y empatizar con las emociones de los demás.

Cuando entendemos lo que sentimos y por qué lo sentimos, somos capaces de gestionar mejor nuestros impulsos, y dar un sentido a lo que nos sucede.

Al final, una mejor comprensión emocional, se traduce en una mayor claridad ante la solución de problemas y la forma en que reaccionamos ante ellos.

Específicamente, la aplicación práctica de la rueda de las emociones suele darse en 3 grandes áreas de la psicología:

Psicología Educativa, como contenido de aprendizaje y herramienta pedagógica.

Psicoterapia, como recurso de autoconocimiento o con fines de orientación clínica.

Psicología Laboral, para el adiestramiento de personal y el análisis del clima organizacional.

### Las Díadas Emocionales

Cada posible combinación de las 8 emociones básicas, dan como resultado 24 emociones compuestas, que Plutchik clasificó en 3 grupos de díadas.

Cada grupo representa los grados de separación con las emociones básicas, de tal forma que la posibilidad de experimentar emociones de la díada 1, 2, y 3 disminuye a medida que su separación aumenta.



## Función de las emociones según Plutchik

Para Plutchik cada emoción tiene "una razón de ser", funciones muy concretas que las distinguen y permiten la supervivencia del individuo en su ambiente.

Según su modelo secuencial, las emociones se activan ante la exposición a estímulos específicos, lo que su vez desencadena las denominadas conductas de supervivencia (Krohn, 2007).

Es decir, las emociones no son ni buenas ni malas, sino necesarias. Y se activan instintiva e inconscientemente para generar comportamientos que aseguren nuestro bienestar.

Para Plutchik cada emoción (y sus combinaciones) pueden generar diversas conductas de supervivencia:

DEFENSA, protección y huida » generada por Miedo y Terror.

DESTRUCCIÓN, de un obstáculo » generada por Ira y Rabia.

INCORPORACIÓN, ingesta de alimentos » generada por Confianza.

RECHAZO, como respuesta a material dañino » generada por Asco.

REPRODUCCIÓN, intercambio genético » generada por Alegría y Placer.

REINTEGRACIÓN, como respuesta a la pérdida » generada por Tristeza y Dolor.

EXPLORACIÓN, del entorno » generada por Curiosidad y Juego.

ORIENTACIÓN, como respuesta a lo desconocido » generada por Sorpresa.

| Estímulo               | Valoración Cognitiva | Reacción Emocional | Respuesta Conductual | FUNCIÓN            |
|------------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|
| Objeto Valorado        | Posesión             | Alegría            | Retener              | OBTENER RECURSOS   |
| Miembro del grupo      | Amigable             | Confianza          | Emparentar           | APOYO MUTUO        |
| Situación Amenazante   | Peligroso            | Miedo              | Escapar              | ESTAR A SALVO      |
| Evento Inesperado      | ¿Qué es?             | Sorpresa           | Detenerse            | ORIENTARSE         |
| Pérdida de objeto      | Abandono             | Tristeza           | Llorar               | ASIMILAR PÉRDIDA   |
| Entidad desagradable   | Tóxico               | Asco               | Repeler              | EXPULSAR VENENO    |
| Obstáculo              | Enemigo              | Ira                | Atacar               | ELIMINAR OBSTÁCULO |
| Territorio Desconocido | Test                 | Anticipación       | Explorar             | CONOCER TERRITORIO |

Nuestro cerebro es emotivo, reacciona emocionalmente a los estímulos, liberando sustancias que nos ayudan a tener un comportamiento acorde a lo que experimentamos.

Si el estímulo persiste, la reacción emocional puede mantenerse, disminuir, eliminarse o combinarse con otra emoción a fin de cumplir su función de supervivencia.

El fundamento de la rueda de las emociones

La Teoría Psicoevolutiva de las Emociones (Plutchik, 1980) es la base teórica de esta herramienta, y es una de las teorías más influyentes en cuanto a clasificación de emociones se refiere.

Esta teoría sostiene que las emociones evolucionan y adaptan su forma de expresión con el fin de preservar la supervivencia y reproducción de los individuos.

Cuenta con 10 postulados (Ch. Minds, 2016), que afirman que las emociones:

- 1.Existen como fenómeno en todo animal y estado del desarrollo.
- 2.Evolucionan expresándose de diferentes formas en cada especie.
- 3.Se adaptan para asegurar la supervivencia de los organismos en su entorno.
- 4.Conservan patrones o rasgos comunes en todas las especies (a pesar de sus diversas formas de expresión).
- 5.Son reducidas en número en cuanto a su calidad inicial o estado básico.
- 6.Se combinan dando lugar a una amplia gama de emociones compuestas o derivadas.
- 7.Son antagónicas o pueden ser conceptualizadas en pares de polos opuestos.

8.Son hipotéticas de manera que su experiencia y características solo pueden deducirse.

9.Se asemejan lo que implica diferentes grados de similitud entre ellas.

10.Se intensifican pudiendo experimentarse en diversos niveles de excitación o irritabilidad.



El Autor de la Rueda de las Emociones

Robert Plutchik (1927 – 2006), fue un pionero en el estudio de las emociones, su legado al campo del análisis emocional es considerado uno de los más importantes.

Ejerció una poderosa influencia en la psicología, promoviendo la importancia de comprender las emociones, labor que repercutió en otras áreas, como la biología y la psiquiatría. Se graduó como Doctor en Psicología (PhD) por la universidad de Columbia, y fungió como catedrático en las Universidades Albert Einstein y del Sur de Florida.

Su mayor aportación fue la “Teoría Psicoevolucionista de las Emociones” que explica la relación existente entre las emociones y su funcionamiento.

En 1980 se convirtió en autoridad indiscutible en su campo, al proponer “La Rueda de las Emociones” como recurso definitivo para explicar su teoría.

Escritor, autor y coautor de 7 libros y más de 200 artículos, donde además de las emociones, abordó temas como la violencia, el suicidio y la psicoterapia.

Entre sus libros y publicaciones más importantes se encuentran:

Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis. (1980)

Foundations of Experimental Research. (1983)

Circumplex Models of Personality and Emotions. (1996)

Emotions in the Practice of Psychotherapy. (2001)



Emotions and Life: Perspectives from Psychology. (2002)

The Measurement of Emotions. (2013)

## Conclusiones

Si no podemos reconocer nuestras propias emociones, tampoco podremos comunicarlas con asertividad. A esta habilidad le llamamos reconocimiento de emociones.

Por lo tanto, visto desde un punto de vista emocional, la vida puede ser muy rica, nutritiva y variada ¡Tenemos todo un “menú” a nuestra disposición!

Plutchik nos legó 8 emociones básicas: Alegría, Tristeza, Miedo, Ira, Confianza, Asco, Sorpresa y Anticipación, que deberíamos aprender a reconocer y utilizar.

La mayoría de los animales pueden experimentar las emociones básicas, sin embargo, los humanos podemos generar muchas emociones más: las emociones compuestas.

¿Cuáles son las emociones que más sueles experimentar?, ¿De que manera reaccionas ante ellas?, ¿Conoces los estímulos a los que reaccionas con más intensidad?

Sí dedicas un tiempo a conocerte a ti mismo seguro que encontrarás muchas formas de canalizar mejor tus emociones. ¡Además, es un proceso que resulta muy divertido!

Fuente: <https://ayuda-psicologica-en-linea.com/autoayuda/rueda-emociones/>