

TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

COMUNICA **acción**
by Fernando Santiago

CU CULPA	★ AS ASCO	OD ODIO	CE CELOS	RC RENCOR	AV ALIVIO	DE DESEO	★ SP SOR-PRESA	★ MI MIEDO		
DP DES-PRÉCIO	VE VER-GÜENZA	EMOCIONES BÁSICAS			SU SU-MISIÓN			TR TERROR	PA PAVOR	
SO SOLEDAD					DC DE-CEPCIÓN					
DM DESAM-PARO	RE RESIG-NACIÓN				IN INCOM-PRENSIÓN			★ TI TRISTEZA		
VI VIGI-LANCIA	TN TENSIÓN	ha HASTIO				ME MELAN-COLIA	PE PESI-MISMO	CM COM-PASIÓN		
HO HOSTI-LIDAD	★ IR IRA	RO RECELO				RB REBELDÍA	OP OPTI-MISMO	SR SERE-NIDAD	CO CON-FIANZA	OR ORGULLO
GR GRATIDUD	IT INTERÉS	★ AL ALEGRÍA				EU EUFORÍA	EX ÉXTASIS	FE FELICIDAD	AM AMOR	TE TERNURA

Haz click en una emoción y accederás a una definición más detallada y sinónimos

MANIFIESTO DE LAS EMOCIONES

1. Las emociones son **energía humana**.
Ni se crean, ni se destruyen. Solo se transforman.
2. Una parte de esa energía permanece estable, estados emocionales, otra está en constante transformación; emociones fugaces o de tránsito.
3. Las emociones son **personales, intransferibles y contagiosas**.
4. Las emociones se desencadenan a través de la **física, acción, y la química, interacción**.
5. Una mayor **intensidad emocional** despierta un mayor interés. La euforia interesa más que la alegría y el pánico más que el miedo.
6. Mezclando emociones se logra **la interacción, e incluso la empatía**.
Pedro está nostálgico, María le cuenta algo bonito y comienza a sentir alivio y esperanza.
7. Las emociones positivas son **energía expansiva**, contagiosa y compartible.
8. Hay que afrontar **las emociones negativas**, forman parte del mismo flujo de energía, aunque lo ideal es despacharlas pronto y que evolucionen hacia otra emoción.
9. La **acumulación de emociones positivas o negativas** las vuelve neutras. Por eso nos adaptamos a las situaciones difíciles y lo bueno al repetirse se hace normal.
10. **Los picos de energía**; miedo, tensión, sorpresa,... hacen que busquemos aferrarnos a algo conocido para estabilizar el ciclo energético.
11. Las emociones son unas gafas que permiten ver **el tiempo en 3D**.
Cuando estamos felices el tiempo se ensancha, con la nostalgia retrocede, con la ansiedad avanza vertiginosamente, con la euforia se eleva,...

COMUNICAR CON EMOCIÓN

Cinco pasos básicos

1. **Anotar** las emociones clave de aquello que queremos contar.

2. **Añadir** sus emociones opuestas.

3. **Imaginar** todas las interacciones que pueden provocar al mezclarse.

Por ejemplo mezclar optimismo con soledad puede provocar alegría, o frustración, o melancolía,... Mezclar pavor con euforia, puede pasar por estados intermedios como sorpresa, tensión y alivio.

4. **Asignar** las distintas emociones a personajes, lugares o situaciones.

5. **Dosificarlas y transformarlas** a través de la trama, para que el relato llegue al punto que buscamos.

Hay que transitar por emociones positivas y negativas; si solo hay de un tipo pasan a ser neutras, y nuestro mensaje se vuelve plano.

Un ejemplo:



The image shows a screenshot of a tweet from Alberto Snow (@tinat). The tweet text is: "He encontrado a @Patri_cia en el metro. Iba desanimado a la entrevista, pero ha dicho unas cosas tan bonitas... que ahora mismimito me voy a comer el mundo!!!. Thanks ❤️!". Below the tweet, there is a grey box with the following text: "Un simple tweet puede ser un relato donde una **emo-ción negativa se transforma en positiva** a través de una acción, en este caso un encuentro que desencadena una interacción entre los personajes".

Todas las historias que atrapan nuestra atención responden a un esquema similar, sea un tweet de 140 caracteres o una novela de 800 páginas:

“Un lugar donde unos personajes montados en un montaña rusa emocional se van acercando y alejando de sus objetivos a través de una trama (un conjunto de acciones) que representa una valores”.