

# EMOCIONES PRIMARIAS

## **MIEDO**

*Descripción:* Creemos que algo en el futuro nos va a hacer daño. Normalmente nuestra respuesta ante el miedo es huir o bloquearnos.

*Mensaje:* Tienes que prepararte mejor para lo que viene.

## **ENFADO**

*Descripción:* Nos sentimos agredidos.

*Mensaje:* alguien ha incumplido una norma o nos han retirado el amor.

Es el momento de revisar tus normas y comunicarlas, o revisar tus relaciones e intentar arreglarlas.

Cuando empleamos el enfado de manera incorrecta, usando la ira desmesurada, y lo que hacemos es destruir, entonces desaprovechamos el momento de construir y lo utilizamos para destruir.

## **TRISTEZA:**

*Descripción:* Hemos perdido o creemos que vamos a perder algo. Esto nos causa dolor.

*Mensaje:* No se ha cumplido tu expectativa (lo que esperabas). El trabajo es revisar qué es lo que se esperaba, ver si era una expectativa sana, realista o no lo era.

## **ASCO:**

*Descripción:* desagrado respecto a algo o alguien y que percibimos como peligroso. Nos hace alejarnos.

Ejemplo: la situación más típica se produce ante determinados alimentos en mal estado o son desagradables al paladar.

Provocan asco y se rechazan de forma tajante.

*Mensaje:* Aléjate y rechaza aquello que puede ser peligroso. Revisa tus relaciones, los ambientes en los que te desenvuelves. Nos protege.

**SORPRESA:**

*Descripción:* lo que ha ocurrido es inesperado.

Esta emoción aparece cuando sucede algo que no nos esperamos, no contábamos con ello. Es una emoción neutra y breve.

Neutra en el sentido de que no podemos decir que produzca un buen o mal estado emocional. De hecho, también suele actuar como precursora de otras emociones como el miedo, alegría, tristeza, etc.

*Mensaje:* busca nuevas alternativas, busca soluciones ante lo desconocido.

Nos ayuda a comprender algo nuevo porque nos pone en movimiento. Favorece la atención, exploración, interés y curiosidad.

**ALEGRÍA:**

*Descripción:* surge cuando percibimos que todo va bien.

Sentimiento placentero ante una persona, deseo o cosas.

Es la manera que tiene el cuerpo de indicarnos que sigamos así.

*Mensaje:* Sigue así, lo estás haciendo bien, es un buen camino.

Nos impulsa a la acción.

## ALGUNAS EMOCIONES SECUNDARIAS:

### **INCOMODIDAD:**

¿Qué es lo que no va bien?

¿Qué es lo que no va como yo quiero?

¿Qué puedo hacer al respecto?

*Descripción:* No nos sentimos del todo bien en nuestro entorno o por lo que está aconteciendo.

*Mensaje:* algo no va como nosotros queremos.

En vez de apagar, reducir o bloquear esta emoción, tenemos ver que hay algo que no va como quiero para hacer algo al respecto si se puede.

### **DECEPCIÓN:**

*Descripción:* insatisfacción que surge cuando no se cumplen las expectativas sobre un deseo o una persona.

Has perdido algo.

*Mensaje:* revisa y ajusta tus expectativas.

Si te sientes decepcionado con respecto a la respuesta de una persona, primero trata de entender a la persona, entender su motivación e intención positiva y revisa si quizá tus expectativas eran o no correctas.

### **INFERIORIDAD:**

*Descripción:* no vales lo suficiente para la situación o la persona (tú crees que no vales lo suficiente).

*Mensaje:* te falta información, una buena estrategia o requieres nuevas habilidades.

Cuando te sientes inferior buscas huir o esconderte. Pero si prestas atención y aceptas el mensaje de la emoción, que es que te falta información, entonces tendrás la oportunidad de crecer.

Revisa con respecto a qué o cuándo te sientes inferior. ¿Es real? Quizá la estrategia que estás utilizando no está siendo efectiva y no tenga nada que ver con tu persona sino con la estrategia. O quizá realmente no estás a la altura de lo que la situación requiere, y es momento de crecer y adquirir nuevas habilidades.

**SATURACIÓN/ESTRÉS:**

¿Cuántas cosas tengo? ¿Cuántas cosas puedo realmente gestionar?

¿De qué manera puedo delegar?

¿De qué manera puedo pedir ayuda? o ¿de qué manera puedo directamente soltar alguna cosa que tengo?

*Descripción:* no puedes más.

*Mensaje:* tienes muchas cosas a la vez. Prioriza.

Aquí una buena pregunta sería: ¿Qué es importante y qué es urgente de verdad?

**FRUSTRACIÓN:**

*Descripción:* estamos bloqueados. Parece que no hay avance.

*Mensaje:* puedes hacerlo mejor y tomar nuevas decisiones. Hay que revisar las estrategias para conseguir lo que quieres.

**SOLEDAZ:**

*Descripción:* nos sentimos desconectados de otros seres.

*Mensaje:* necesitas conectar con gente. Revisa tus hábitos sociales y tus hábitos de comunicación. Revisa la última vez que has comunicado algo importante a alguien importante.

Te dice que necesitas revisar tus estrategias de comunicación, mejorarlas y tener un resultado favorable.

**VERGÜENZA:**

*Descripción:* sentirse inadecuado, ridiculizado, observado o descubierto de alguna manera.

*Mensaje:* ¿Qué has perdido o qué crees que vas a perder en un futuro?

**CULPA:**

*Descripción:* reconocimiento de haber hecho algo mal cuando el escape no es posible.

*Mensaje:* has violado o incumplido uno de tus valores.

Debes revisar qué valor has incumplido y perdonarte por ello (identificar la intención positiva que te llevó a actuar así para no juzgarte y entender tu comportamiento).