

# MENSAJE DE LAS EMOCIONES PRIMARIAS

## **MIEDO**

*Descripción:* Hay algo inminente que supone una amenaza para ti y puede hacerte daño o afectar a tus necesidades.

Normalmente la respuesta ante el miedo es huir, luchar o bloquearnos.

*Mensaje:* Tengo que prepararme.

Pregúntate:

¿A qué tengo miedo?

¿Es razonable tener miedo a esto?

¿Puedo hacer algo para prepararme?

## **ENFADO**

*Descripción:* Te sientes agredido/a.

*Mensaje:* alguien ha incumplido una norma/límite.

Revisa tus normas y comunicarlas, o revisa tus relaciones e intentar arreglarlas.

Pregúntate:

¿Qué límites se están traspasando?

¿Son límites razonables?

¿Cómo puedo comunicarlos asertivamente?

## **TRISTEZA:**

*Descripción:* Has perdido o crees que vas a perder algo.

*Mensaje:* No se ha cumplido tu expectativa (lo que esperabas) de mantener eso que has perdido.

Pregúntate:

¿Qué he perdido o creo que voy a perder?

¿Qué esperaba de esta situación?

¿Es una expectativa realista, sana?

## **ASCO:**

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

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

Pregúntate:

¿Qué es tan peligroso?

¿Puedo alejarme o encontrar una distancia adecuada para que sea menos dañino?

¿Cómo puedo protegerme?

***SORPRESA:***

*Descripción:* lo que ha ocurrido es inesperado.

Es una emoción neutra y breve a la que suele seguir otra emoción.

Nos ayuda a comprender e integrar algo nuevo porque nos pone en movimiento.

***ALEGRÍA:***

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

*Mensaje:* Sigue así, lo estás haciendo bien. Nos impulsa a la acción.

# MENSAJE DE ALGUNAS EMOCIONES SECUNDARIAS O SENTIMIENTOS:

## **INCOMODIDAD:**

*Descripción:* Algo está ocurriendo que sientes que no está del todo bien.

*Mensaje:* algo no va como quieres.

No ignores lo que ocurre, date cuenta de que en ese momento hay algo que no va como quieres.

Puedes preguntarte:

¿Qué es lo que no va bien?

¿Qué es lo que no va como yo quiero?

¿Qué puedo hacer al respecto?

## **DECEPCIÓN:**

*Descripción:* insatisfacción que surge cuando no se cumplen las expectativas sobre algo o alguien. Implica pérdida, por lo que conlleva duelo.

*Mensaje:* revisa y ajusta tus expectativas.

Puedes preguntarte:

¿Eras realista mis expectativas?

¿Cuál era la intención positiva de esa persona?

¿Puedo ajustar mis expectativas al respecto?

## **INFERIORIDAD:**

*Descripción:* Crees que no vales lo suficiente con respecto a una situación o una persona. Cuando una persona se siente inferior busca huir o esconderse.

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

Pregúntate:

¿Me siento inferior con respecto a qué o cuándo?

¿Es justa la comparación?

¿Es real que soy inferior? Si claramente la respuesta es sí, ¿puedo hacer algo con esto?

¿Me faltan habilidades/conocimientos...? ¿Quiero realmente conseguirlos?

**SATURACIÓN/ESTRÉS:**

*Descripción:* No puedes más o no puedo con todo.

*Mensaje:* Tengo muchas cosas a la vez o no tengo recursos suficientes.

Prioriza.

Pregúntate:

¿Qué es importante y qué es urgente?

¿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 o hacerla más simple?

**FRUSTRACIÓN:**

*Descripción:* Tengo un deseo o una necesidad y no logro satisfacerlo.

No has obtenido el resultado que deseabas o necesitabas.

*Mensaje:* Revisa las estrategias para conseguir lo que quieres si crees que se puede conseguir o acepta que no es posible.

Pregúntate:

¿Es realista lo que pretendo conseguir?

¿Si he utilizado x estrategia/s puedo cambiar a otra?

**SOLEDAZ:**

*Descripción:* Me siento desconectada.

*Mensaje:* Necesitas conectar con gente o más apoyo. Revisa tus hábitos sociales y tus hábitos de comunicación.

La soledad no está para hacerte daño sino para decirte que necesitas revisar tus estrategias de comunicación, mejorarlas y tener un resultado favorable.

Puedes preguntarte:

¿Estoy haciendo cosas para conectar con otros?

¿Cómo es mi comunicación con los demás?

¿Puedo mejorar mi comunicación?

**VERGÜENZA:**

*Descripción:* Es un sentimiento de inadecuación social.

*Mensaje:* Me siento inadecuado/ridiculizado o temo que descubran algo inadecuado en mí. Quizás se está poniendo en juego mi imagen pública.

Pregúntate:

¿Qué he perdido o qué creo que voy a perder en esta situación?

¿A qué tengo miedo realmente?

¿Qué temo que descubran?

**CULPA:**

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

*Mensaje:* Has hecho daño a alguien o has violado o incumplido uno de tus valores.

Debes revisar que valor has incumplido y perdonarte por ello (identificar la I.P para no juzgarte y entender tu comportamiento).

Pregúntate:

¿A quién has hecho daño?

¿Qué valor has violado?

¿Cuál era tu intención positiva al actuar así?

¿Puedes reparar lo ocurrido? ¿Cómo?

Si no se puede reparar, acepta el error, ya que la humanidad conlleva equivocarnos a veces y perdónate por ello.

## OTROS MENSAJES DE LAS EMOCIONES

Extraído de © Gonzalo Hervás (Programa de entrenamiento en procesamiento emocional óptimo)

**INCOMPETENCIA** – Mira a ver porque quizás no dispongas de las habilidades adecuadas para hacer frente a este problema o situación.

**FRACASO** – Mira a ver porque quizás un proyecto importante que protagonizabas no ha finalizado con éxito.

**IMPOTENCIA** – Mira a ver porque quizás lo que persigues no dependa de ti o no puedas hacer nada.

**IRA** – Mira a ver porque quizás deberías activarte para defenderte o defender tus intereses y tus necesidades.

**ODIO** – Mira a ver porque quizás algo o alguien te está generando un daño muy relevante (por ser intencional, muy continuo o de gravedad).

**INJUSTICIA** – Mira a ver porque quizás alguien (o la situación) no te esté tratando acorde a lo que crees que mereces o que una situación no sea mínimamente ecuánime.

**BAJA AUTOESTIMA** – Mira a ver porque quizás necesitas mejorar.

**RECHAZADO** – Mira a ver porque quizás otros consideren que tus cualidades o rasgos son incompatibles con las tuyas o las del grupo.

DUDA – Mira a ver porque quizás esta decisión tenga consecuencias negativas.

AMENAZA – Mira a ver porque quizás algo o alguien pueda causarte un perjuicio.

DESILUSIÓN – Mira a ver porque quizás las cosas no han sido tan positivas como las expectativas creadas y quizá sea necesario reajustarlas para el futuro.

DEPENDENCIA – Mira a ver porque quizás tus decisiones y comportamientos estén subordinados a algo o alguien y quizás supongan una limitación a tu autonomía.

OFENSA – Mira a ver porque quizás alguien te esté despreciando/desacreditando o generando un daño moral.

ENVIDIA – Mira a ver porque quizás desees o necesites algo que esa otra persona sí tiene.

CELOS - Mira a ver porque quizás exista una amenaza que pueda implicar la pérdida de un vínculo.