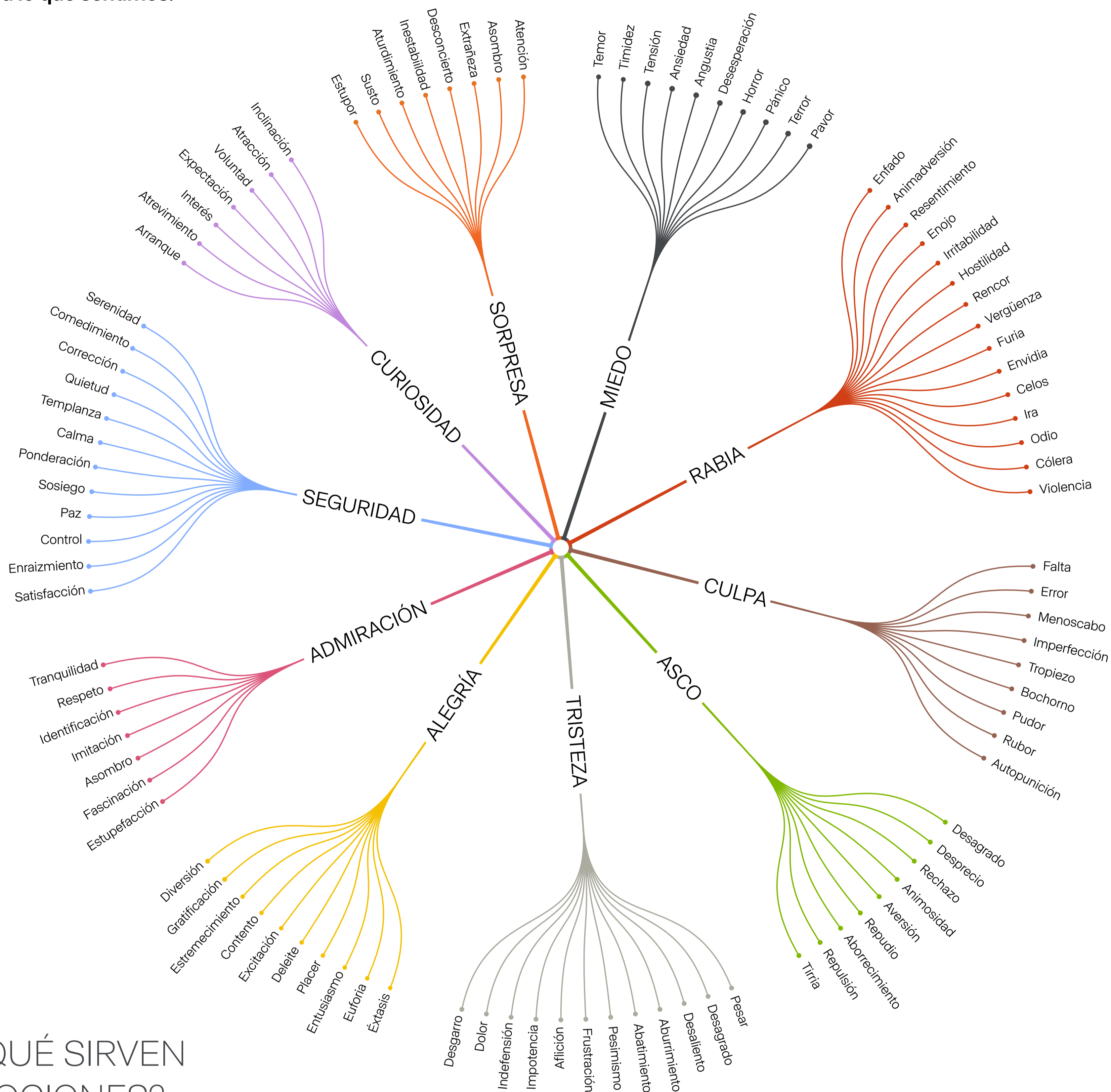


UNIVERSOS

EMOCIONALES

Aspiramos a estar constantemente felices. Sin embargo, todas nuestras emociones –incluidas las negativas– nos otorgan información y nos ayudan a lidiar con nuestras circunstancias.

Este mapa ayuda a reconocer y a dar nombre a lo que sentimos.



¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?

● MIEDO

NOS INDICA
La presencia de una amenaza superior a nuestros recursos.

NOS AYUDA A
Evitar la amenaza.

PREDISPONE A
La huida o el escape.

● RABIA

NOS INDICA
La presencia de una amenaza que puede dañar nuestros valores.

NOS AYUDA A
Enfrentar obstáculos e informar a los demás de que hay problemas.

PREDISPONE A
Atacar.

● CULPA

NOS INDICA
Que hemos actuado en contra de nuestros estándares u objetivos.

NOS AYUDA A
Autoevaluarnos, reflexionar y proteger las relaciones más significativas.

PREDISPONE A
Reparar.

● ASCO

NOS INDICA
La presencia de sustancias contaminadas o en mal estado.

NOS AYUDA A
Protegernos de enfermedades.

PREDISPONE A
Separarnos.

● TRISTEZA

NOS INDICA
La presencia de una pérdida (de una persona, un empleo... incluso algo que nunca tuvimos).

NOS AYUDA A
Conservar energía, reflexionar, reconstruir y elaborar cambios. Es una llamada de auxilio.

PREDISPONE A
Desaparecer (aislarse) y a la curación.

● SORPRESA

NOS INDICA
La presencia de estímulos nuevos y desconocidos.

NOS AYUDA A
Responder ante estímulos inesperados.

PREDISPONE A
La orientación.

● CURIOSIDAD

NOS INDICA
La presencia de algo que nos gusta, algo estimulante o algo nuevo.

NOS AYUDA A
Innovar y ser creativos.

PREDISPONE A
Buscar nueva información.

● ADMIRACIÓN

NOS INDICA
La presencia de una persona de referencia, alguien que idealizamos.

NOS AYUDA A
Aprender mediante la observación.

PREDISPONE A
La imitación.

● SEGURIDAD

NOS INDICA
Que estamos en una situación de confort, donde no tememos la incertidumbre.

NOS AYUDA A
Regular otras emociones. Nos permite estar en equilibrio.

PREDISPONE A
El descanso, a no estar alerta.

● ALEGRÍA

NOS INDICA
Que nos encontramos en un momento de disfrute y podemos permanecer.

NOS AYUDA A
Relacionarnos con la espontaneidad, con lo lúdico y a conectar con los demás.

PREDISPONE A
Afrontar tareas y agruparnos.