

Ebook
**EMOCIONES
&
CREENCIAS
LIMITANTES**



CONTENIDO

01

EMOCIONES

02

CREENCIAS LIMITANTES

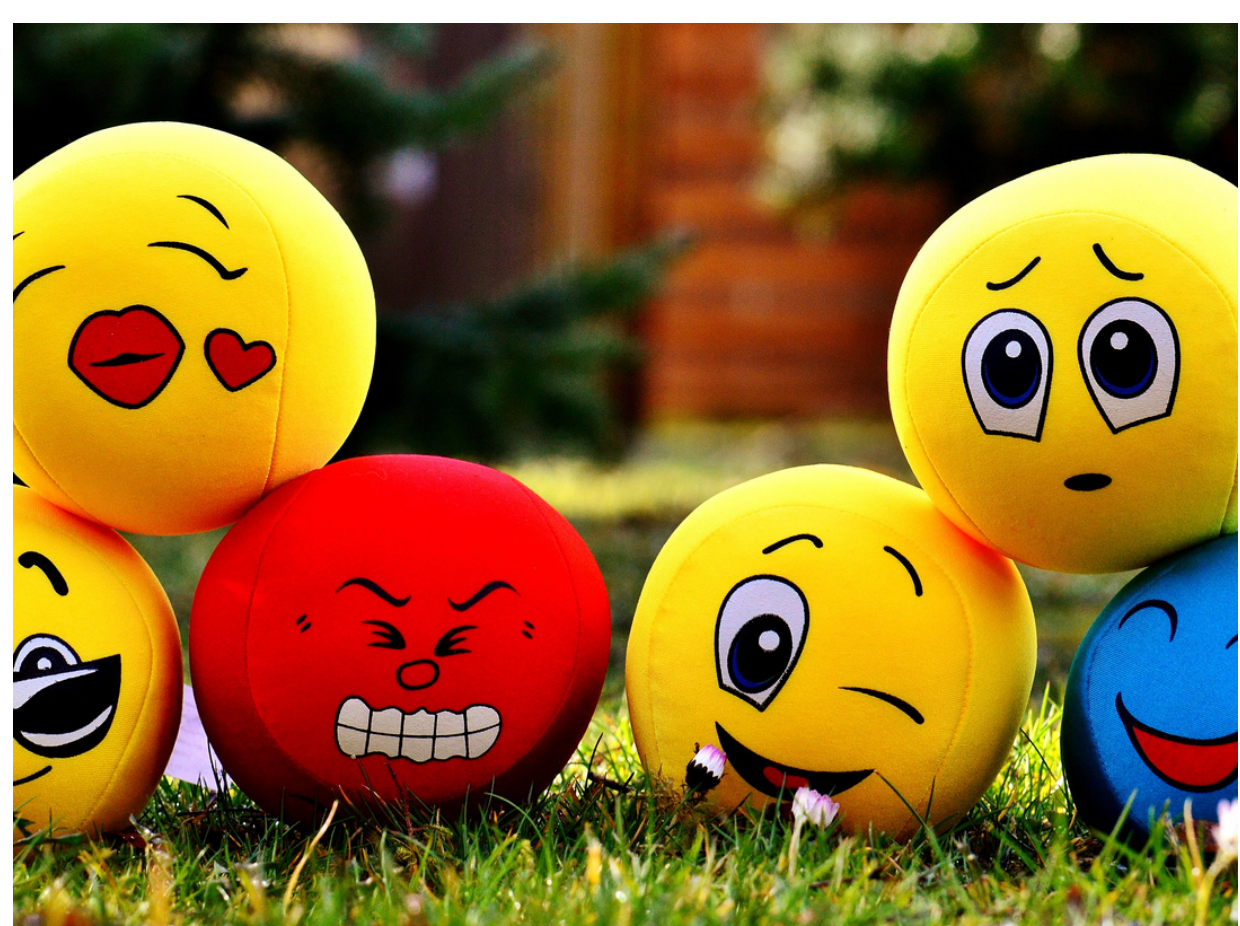
03

EJERCICIO PARA LA VIDA



C A P Í T U L O

01



EMOCIONES

Definición de Emoción

La palabra emoción viene del Latin “emovere” , “moveré” que significa mover, trasladar, impresionar y el prefijo “e/Ex” retirar desalojar, hacer mover

Para que sirven y como se expresan en el cuerpo

Son el flujo de información, que distribuye temperatura, datos y minerales, generan descargas eléctricas, tanto positivas como negativas dando movilidad y reacciones hormonales.

“Todo lo que sentimos, cada emoción produce una sustancia química específica que circula por el cuerpo, es captada por los receptores de cada célula y provoca un cambio en ella” (Istitute, 2017)



Una emoción genera en el cuerpo cambios físicos, desde aumentar el ritmo cardiaco, genera una respiración entrecortada, se nos eriza la piel, nos tiemblan las piernas, se nos hace un nudo en el estómago, sentimos escalofríos, y muchas otras sensaciones.

Una función de las emociones es que nuestro inconsciente, procesa distintos estímulos externos y se refleja biológicamente en el cuerpo.

Las emociones nos permiten adaptarnos al entorno, por ello son biológicamente indispensables, por lo cual no debemos catalogarlas como buenas ni malas.

Como seres humanos, cada uno de nosotros tenemos creencias, valores y formas de percibir el mundo de distinta manera y por ello gestionar las emociones básicas, es totalmente personal.

Los conflictos emocionales, influyen sobre la salud y el bienestar, por ello es importante saber gestionar dichas emociones. Por ejemplo el miedo o la ira, no envía información para que actuemos, si se reprimen estas emociones y se mantienen en el tiempo, pueden afectar la salud física y desde ya emocional. Si se logra gestionar de alguna manera estos excesos en las emociones, se garantiza de alguna manera el equilibrio físico y mental.

Cada acto a lo largo de la vida de cada individuo, que genera un desequilibrio emocional, queda guardado en el inconsciente, que para este siempre es presente. De este modo pueden haber pasado años, pero ante un evento similar que genere un desequilibrio emocional, provocara la misma sensación y se actuara casi de manera similar. Por ello el aprender a gestionar las emociones permite poder identificar estas situaciones vividas y poder accionar de otra manera, proporcionando otra manera de ver la situación.

Emociones Basicas

Las emociones tienen como objetivo garantizar la supervivencia de cada individuo. Se expresan a través del cuerpo y son universales. Son la Alegría, Miedo, Ira, Asco, Tristeza





ALEGRÍA

La alegría es una emoción universal y tiene un sentido biológico.

La Alegría es una emoción grata, placentera, activa en nuestro cuerpo un bienestar en general y aporta altos niveles de energía.

Esta emoción genera activación del sistema metabólico, aumenta nuestra energía



MIEDO

El Miedo nos permite poner todo nuestro cuerpo en alerta ante un peligro. Genera aumento de adrenalina, de la tensión arterial, disminuye la circulación en la piel que origina palidez y frío, nos hace arrugar la frente y mantener los ojos abierto. Esta emoción en muchas oportunidades la catalogamos

como mala, pero alguna vez te preguntaste ¿ qué pasaría si no la tuvieras? ¿Sin esta emoción quien te pondría en alerta? ¿Cómo sabrías que estas en peligro? Pero es importante prestar atención a esta emoción, ya que si domina nuestro estado emocional se puede transformar en un arma de doble filo.



IRA O RABIA

Nos genera aumento de la presión arterial y respuesta cardíaca, también genera palidez en el rostro, sudor. Aumento de la adrenalina y neuroadrenalina. Nos hace hacer foco visual en un punto.

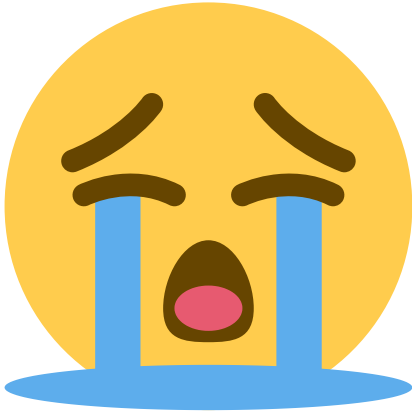
Culturalmente a esta emoción la reprimimos ya que puede ser potencialmente peligrosa.



Pero esta es importante para nuestra adaptación y supervivencia si somos capaces de gestionarla.

Sin esta emoción no nos podríamos defender ante ataques. Debemos aprender a gestionarla, dado que si la reprimimos nos puede causar enfermedades graves y si la expresamos en exceso podemos dañar a los que nos rodean.

TRISTEZA



La tristeza nos hace reducir los niveles de serotonina, abatimiento y pesadez corporal., desenfocar nuestra mirada.

Esta es una emoción que se puede prolongar en el tiempo y suele ser provocada por una situación de pérdida, como puede ser la pérdida de un ser querido, una separación, divorcios, el alejamiento de un amigo, la cuarentena, un desarraigo , etc...

La TRISTEZA si la gestionamos bien, nos ayuda a afrontar nuevas etapas, ser más creativos para salir de esa situación, nos da tiempo de descanso y reflexión de nosotros mismos.

ASCO



Produce aumento de la actividad gastrointestinal, arcadas, ganas de escupir, tensión muscular. Produce respiración fuerte y reiterada por la nariz, comisura de los labios hacia abajo, salivación.

El ASCO nos mantiene alerta, provocando una reacción de rechazo ante alimentos en mal estado u olores dañinos para el organismo. Nos ayuda a alejarnos de estímulos altamente peligrosos, para nuestra salud.

(fuente ECI)



Las emociones y la salud

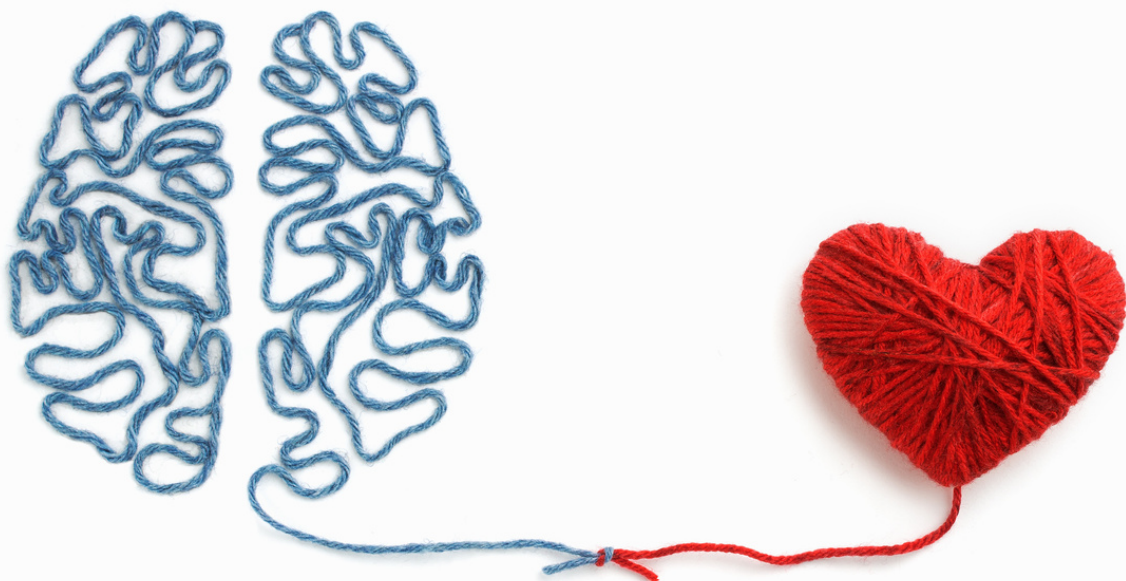
Como explicaba anteriormente, si las emociones actúan en excesos y no las podemos gestionar o controlar puede afectar nuestra salud física, distintos estudios en estos últimos años han demostrado el impacto que tienen las emociones en nuestra salud.

Hoy en tiempo de cuarentena o de aislamiento, se puede observar el gran número de videos, grupos online, que invitan a todos a la meditación diaria. Esto básicamente, se ha propagado para contrarrestar o ayudar de distinta manera a la humanidad a centrarse, ir hacia el interior y buscar calmar los excesos de las emociones, que fueron provocadas por el virus covid-19. También debemos tener en cuenta que como se expresen las emociones dependerá siempre de las creencias, cultura, familia y la manera con la cual se mira el mundo.



C A P Í T U L O

02



CREENCIAS

“Creencia viene de Creer, que se origina del concepto latino de “tener fe”, “pensar que algo es posible”. Así, Creencia viene de “creentia” con su sufijo “-ntia”, que es “la cualidad de pensar que algo es posible”. O en inglés “belief”, que proviene de las raíces sajonas “galaubyan”, que significa “mantener lo querido”. Así, ambos conceptos, implican sostener durante el tiempo aquello que nos hace sentir que algo nos mueve, que es posible, algo que deseamos, estimamos, queremos o amamos. Si creer es un acto personal de un individuo en una circunstancia específica de tiempo y espacio, la creencia es un acto colectivo que trasciende tiempos y espacios, es decir, que atraviesa generaciones y va más allá del individuo. Son conceptos que adoptamos y heredamos”

(extracto de Blog Yo Soy)<https://yosoy.red/2020/09/03/creencias/>



Estructura de Creencias



La Creencia es una forma de pensamiento y cada forma de pensamiento crea una realidad específica.

Se comienzan a estructurar desde que nacemos hasta los 7 años

Las creencias están estrechamente vinculadas a las emociones y al cuerpo

Las emociones permiten conservar nuestras creencias más profundas en el tiempo. Por el sistema límbico los recuerdos pertenecen al inconsciente.

Las creencias influyen en nuestra manera de interpretar el mundo y algunas, nos condicionan a tener una posición, rígida he inflexible. Esto nos brinda una oportunidad de trascender aquello que en un momento determinado lo vimos como un juicio y nos impidió realizar el aprendizaje correspondiente.

El entorno y la creencia

Una creencia no cambia al cambiar el entorno o el ambiente ej : si viviese en otra ciudad seguro bebería menos/ si mi esposa se comportase de otra manera yo no seria tan celoso.

Acá buscaremos ¿dónde, cuándo y con quien transcurre la experiencia? Dar ejemplo de los olores/sonidos/temperatura, esto nos lleva a un ambiente determinado.



Comportamiento y la creencia

En este caso cuando se piensa en hacer una acción concreta, se activan las mismas neuronas que cuando se lleva a cabo dicha acción. Podemos darnos cuenta de estos comportamientos con las siguientes preguntas

¿Por qué siempre hago esto?

Me da rabia reaccionar de este modo.

Las capacidades y las creencias

Capacidades es el conjunto de estrategias estados que permite organizar y llevar a cabo los comportamientos. Tiene relación con nuestras aptitudes.

Son los mapas de la realidad que manejamos. Hacemos consciente nuestras capacidades y las potenciamos y podemos darnos cuenta de cuales podemos entrenar, para realizar los cambios necesarios.

Valores y creencias

Son todas aquellas ideas o convicciones importantes para cada persona, a nivel personal. Definen el sentido y el significado atribuido a la experiencia.

Las creencias son la estructura que conforman nuestras experiencias diarias.

Detrás de ellas por más que parezca perjudicial, hay una intención positiva.

Las creencias se pueden identificar en los debo y los tengo que.

Los valores nos impulsan hacia una dirección concreta, hacen referencia a aquellas cosas que queremos conseguir.

¿Por qué? Para las creencias

¿para que? para los valores

Creencias a nivel neurológico

Son respuestas del inconsciente como las creencias están relacionadas con el sistema límbico y el hipotálamo (cerebro medio), y este está relacionado con las EMOCIONES Y CON LA MEMORIA A LARGO PLAZO.



Las Creencias producen cambios en las funciones psicológicas, que son gobernadas por nuestro inconsciente.

“EL CAMBIO DE CREENCIAS Y LA FORMA DE PENSAR Y ENTENDER EL MUNDO SON FACTORES DETERMINANTES PARA TOMAR CONSCIENCIA DEL PARA QUE DE LAS COSAS QUE ME SUCEDEN”

EL GRAN DESAFIO ES CUESTIONAR TODO LOS QUE HEMOS APRENDIDO Y COMENZAR A APRENDER NUEVAS CREENCIAS QUE PUEDAN EVOLUCIONAR

Por ejemplo, si siento o aprendí que SOY UNA PERSONA HONESTA, me posicionare en este lugar y llegaran situaciones a mi vida que catalogare como deshonestas. Pero esto me impide aprender que pasaría si pensáramos que estas situaciones llegan nuestra vida para enseñarnos algo.



C A P Í T U L O

03



EJERCICIO PARA LA VIDA

Ejercicio Transformando una situación a través de identificar una Emoción

Determinación/ dulzura /sentido del humor

1. Elige un lugar en el espacio para ti (rojo). Ubica tras de ti la energía arquetípica del:

-Sentido del humor: busca una escena que te genere diversión y sentido del humor.

-La ternura: busca una escena que te genere ternura.

-La determinación: busca una escena que te genere determinación.



2. Sitúa delante una escena de estrés importante, da un paso hacia adelante y revívela, permite que tu cuerpo sienta la emoción de ese momento de estrés.
3. Ahora te fijas que necesitas primero, si determinación/ternura o sentido del humor.
Ve al espacio de la situación que elegiste, revive esa escena sea determinación, ternura o sentido del humor y siente en tu cuerpo esta situación y coloca la mano donde detectes mayor intensidad permitiendo que esto fluya por todo tu cuerpo.
4. Ve a la escena de estrés con la escena elegida, determinación, ternura o sentido del humor y revive la situación, colocando la mano donde sentiste la situación elegida.
5. Repite los pasos 3 y 4 con esa escena determinación, ternura o sentido del humor.
6. Repite los pasos 3 y 4 esa escena determinación, ternura o sentido del humor
7. Un vez que hallas realizado una por una las escenas, visualiza si la escena inicial cambio.
8. Puente al futuro: da un paso al frente y gira 180 grados y mira desde el futuro esa escena de estres. Y mira como se ve, si ha cambiado?, que has aprendido? Si pasara nuevamente como lo relacionarias? Todo lo que veas desde ahí.
Luego gira a la posición original y da un paso atrás volviendo al presente.
***Recuerda en cada posición cerrar los ojos.





**YO VIENDO DESDE
EL FUTURO**



**YO VIVIENDO EL
MOMENTO DE
ESTRES**

DETERMINACION

TERNURA

**SENTIDO DEL
HUMOR**



Gracias!



 [bioserargentina](https://www.facebook.com/bioserargentina)

 [bioserargentina](https://www.instagram.com/bioserargentina)

 www.bioserargentina.com.ar

 (54) 299 5304984