

**Mejora tu vida en 7 semanas**

# LAS EMOCIONES



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio

# ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

"Las Emociones son pufs químicos emitidos por nuestro cuerpo a modo de sensaciones y procesados en nuestro cerebro en forma de emoción, y siendo esta la respuesta que nuestro cuerpo emite para poder depurar y asimilar lo que nos sucede en la vida, o a lo que interpretamos que nos sucede".

"La emoción es el paso intermedio necesario entre la sensación y el pensamiento. "

Ana Asensio



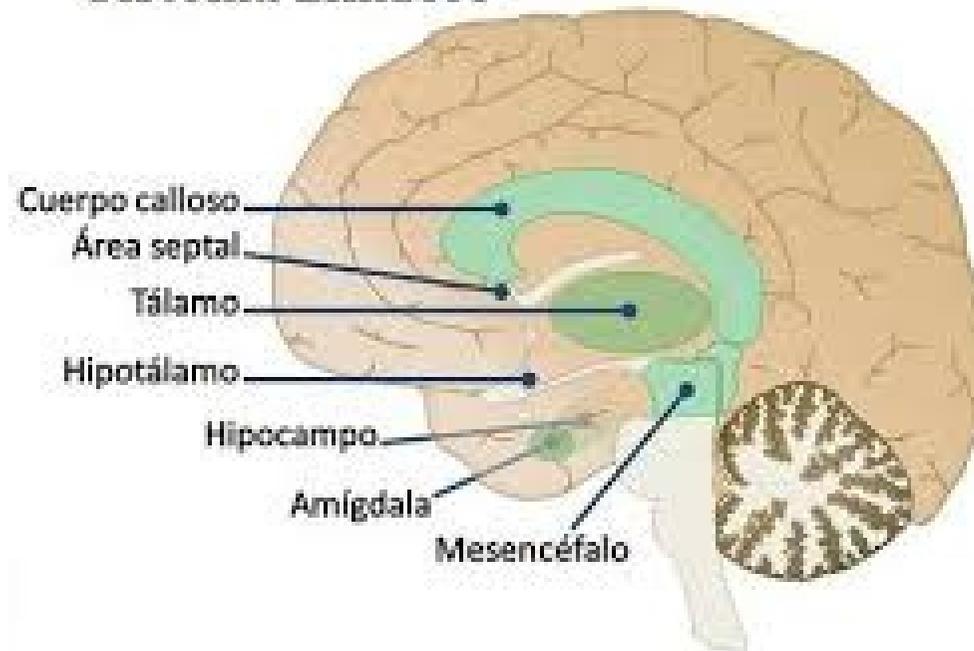
VIDAS EN POSITIVO  
By Ana Asensio

# EMOCIONES BÁSICAS O PRIMARIAS

Una emoción es primaria cuando nacemos con ella sin necesidad de ningún aprendizaje previo. Hasta el momento sólo se han visto algunas de estas emociones primarias y las principales son: calma, sorpresa, tristeza, asco, alegría, enfado y miedo.

# ANATOMIA DE LAS EMOCIONES

## Sistema Límbico

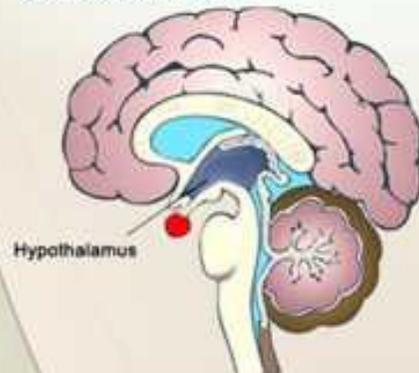


# ANATOMIA DE LAS EMOCIONES

## Sistema Límbico

### Hipotálamo

- Regula el pulso, la presión sanguínea, la respiración y la activación fisiológica en respuesta a circunstancias emocionales



### Hipófisis

- Secreta hormonas y las libera al torrente sanguíneo
- Es estimulada por el hipotálamo

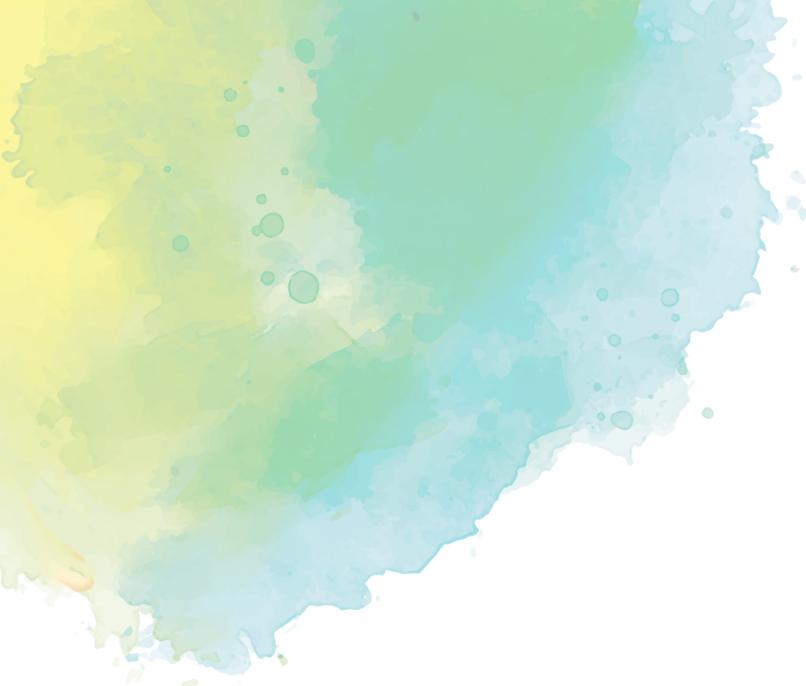


# ANATOMIA DE LAS EMOCIONES

la amígdala reacciona, de ahí la importancia de decirle que no todo es un ataque, y poder evaluar lo que sucede desde el cerebro racional:

"La respiración, el contar hasta diez , el dormir una situación"...todo esto es para ayudar a que la amígdala no vaya por libre para protegernos en todo momento.

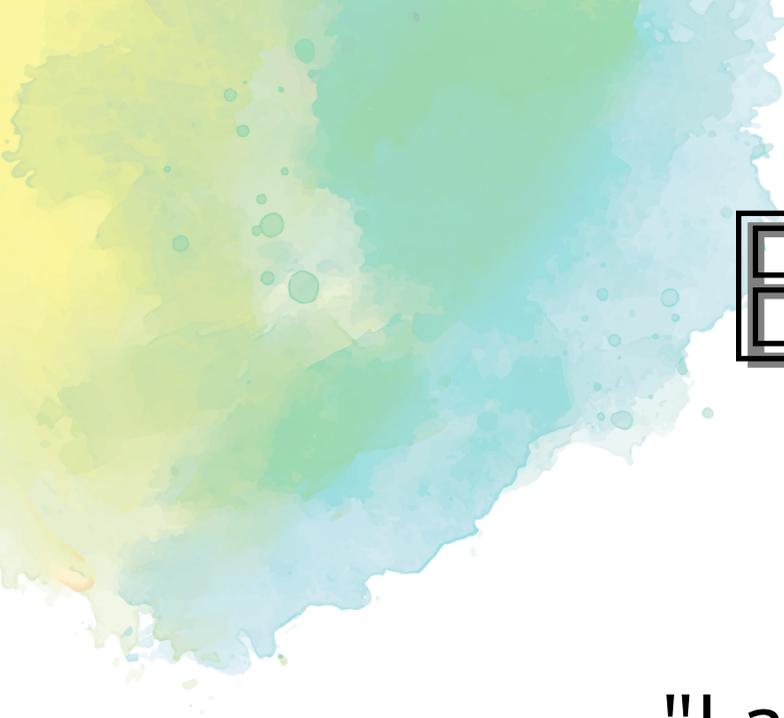
Su papel está bien, pero no siempre se hace bien, necesita ayuda de otras partes del cuerpo como equipo.



# ASCO

"El ponedor de límites"

"El rechazo"



# ENFADO

"La rabia movilizadora"

"La ira violenta"



# ALEGRÍA

"La felicidad interior"

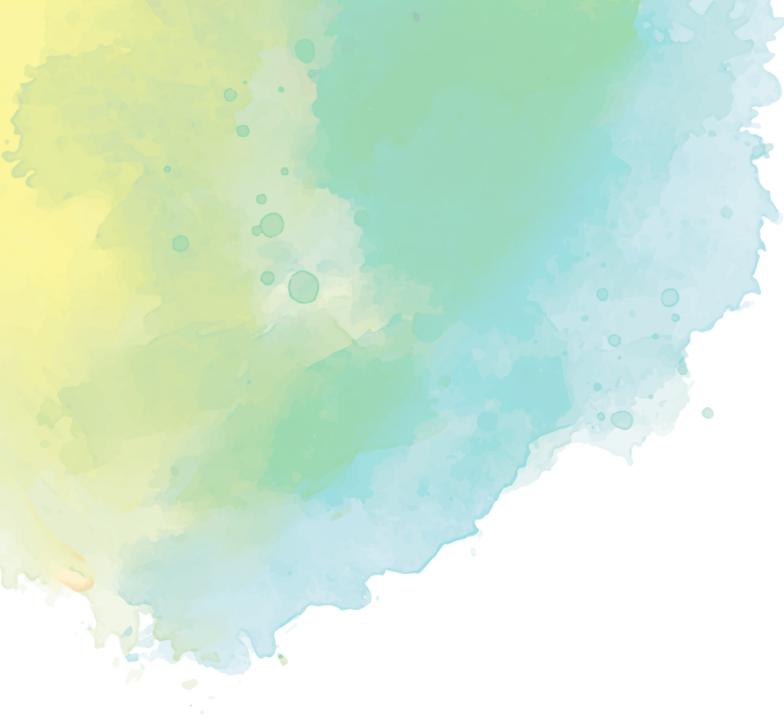
"la euforia"



# SORPRESA

"La Novedad"

"El susto"



# CALMA

"La Paz"

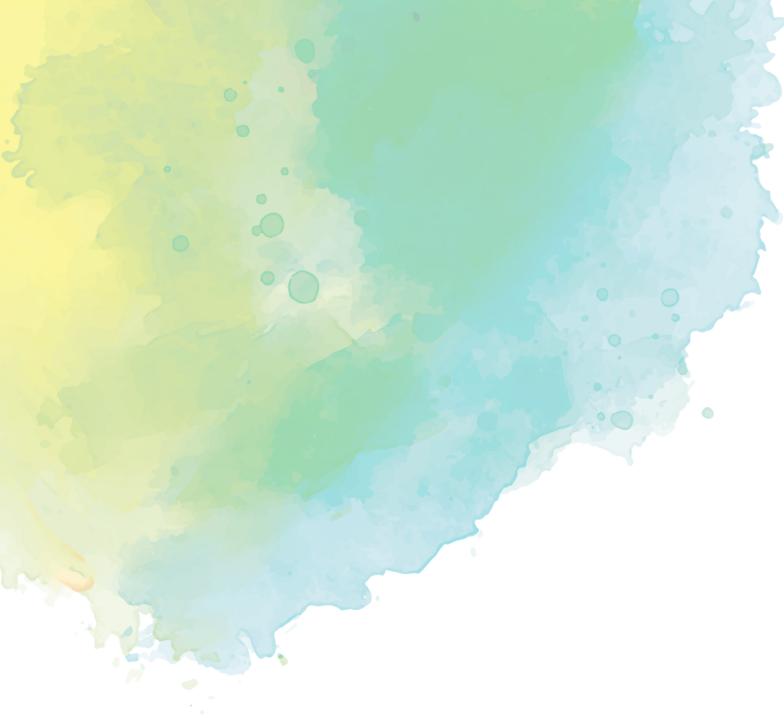
"El Pasotismo"



# TRISTEZA

"La Renovación"

"La Depresión"



# MIEDO

"El avisador"

"El enemigo/coco"

# EMOCIONES SECUNDARIAS

Las emociones secundarias son aquellas que presentan variación en intensidad, de las primarias, o son combinación de dos o más emociones primarias, y/o además tiene un componente cultural asociado.



# La Química del Cerebro y de las emociones

1. Química del Estrés : Cortisol y Adrenalina
2. Química del Bienestar: Dopamina, Oxitocina, Gaba, Serotonina, Endorfinas

# La Química del Cerebro y de las emociones

## SEROTONINA

*Agradece  
Disfruta de las cosas  
Pensamiento positivo*

## DOPAMINA

*Duerme 7-9 horas  
Haz deporte  
Celebra un logro*

## Químicos Naturales de la Felicidad

*Baila  
Canta  
Sonríe y ríe*

*Perdona  
Da un abrazo  
Ama y déjate amar*

## ENDORFINAS

## OXITOCINA

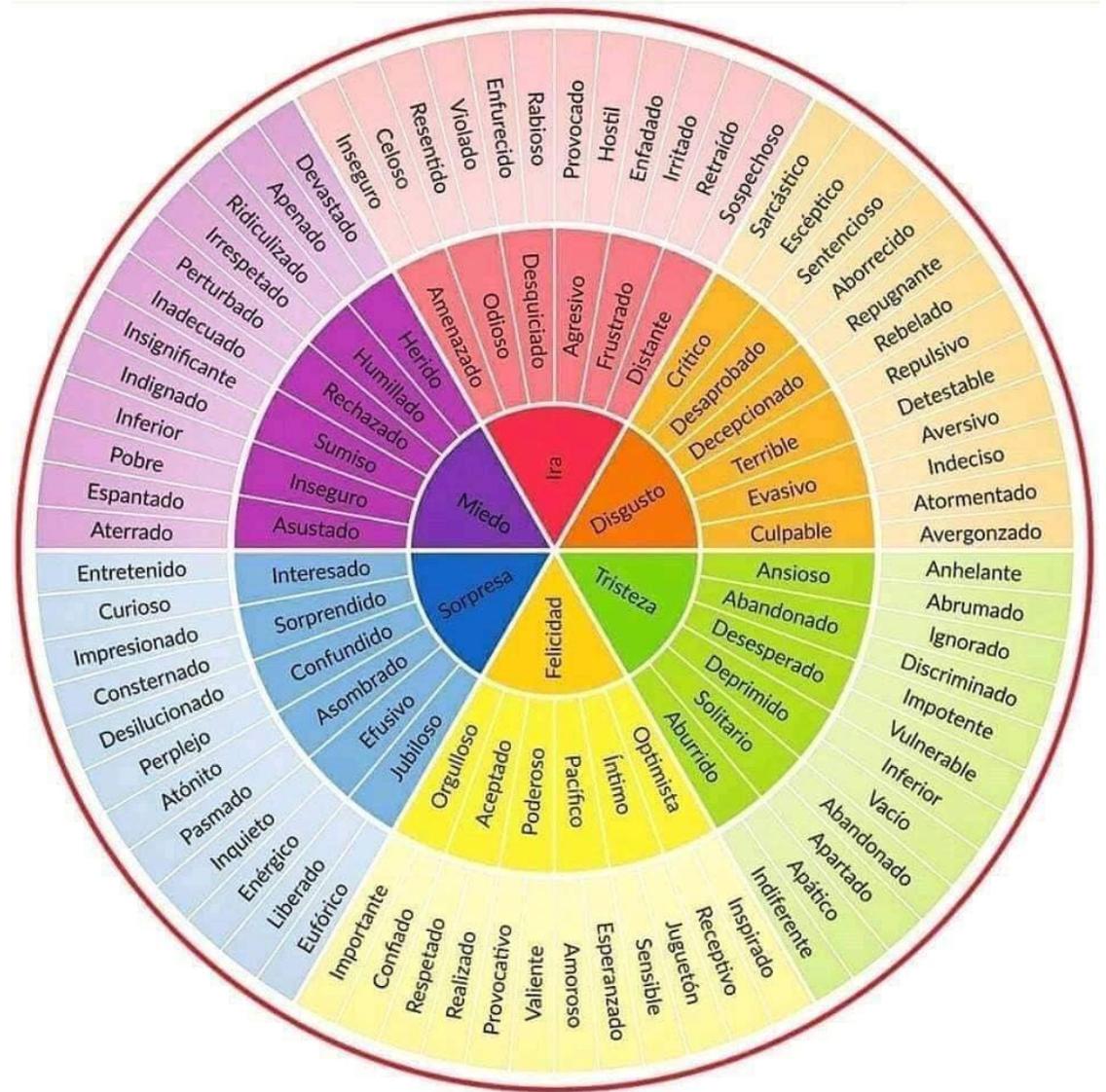


VIDAS EN POSITIVO  
By Ana Asensio



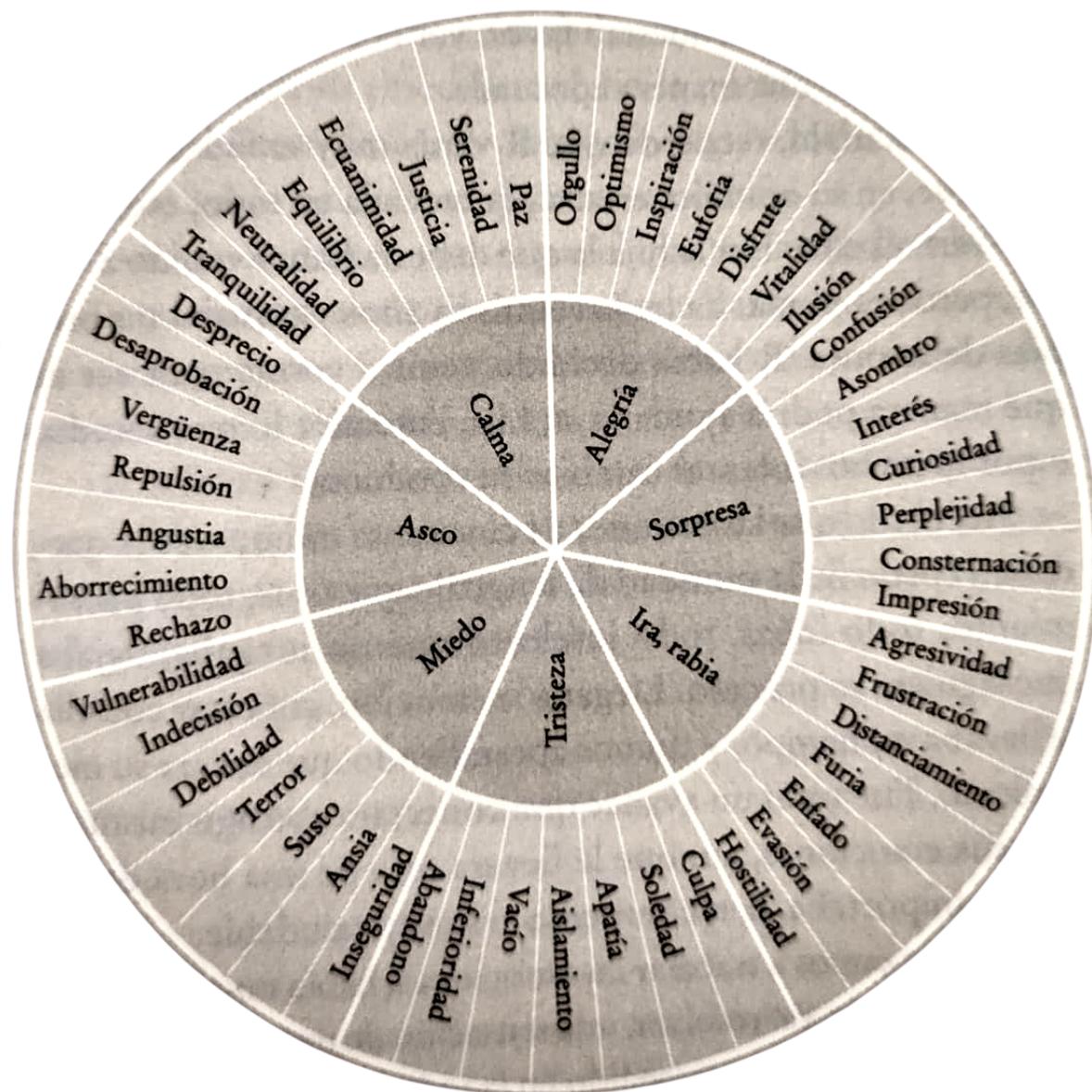
VIDAS EN POSITIVO  
By Ana Asensio

# RUEDA DE LAS EMOCIONES



# RUEDA DE LAS EMOCIONES

por  
Ana Asensio

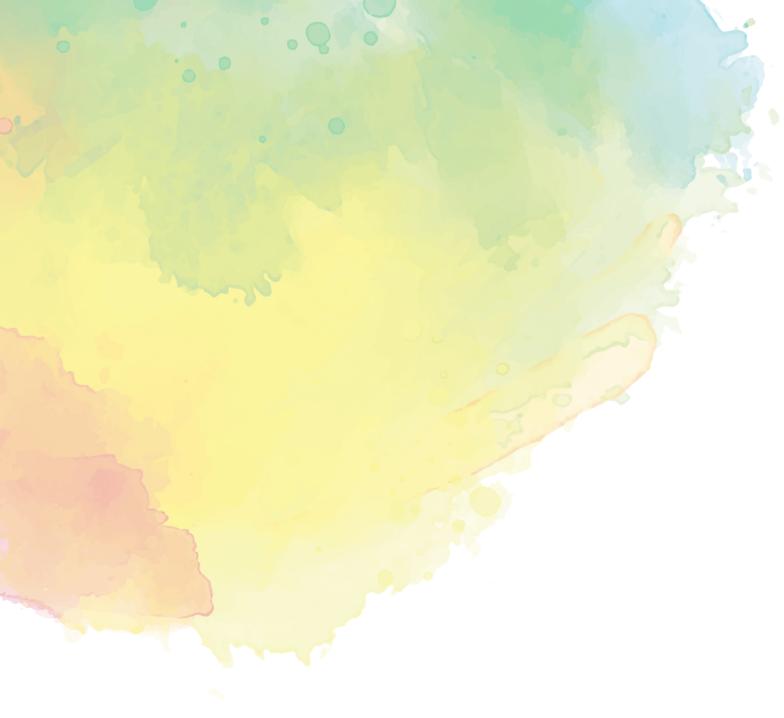


# EJERCICIO

1. QUÉ EMOCIONES RECONOCES MÁS HABITUALES DE TU PASADO
2. QUÉ EMOCIONES ESTÁN MAS PRESENTES EN TU VIDA AQUI Y AHORA

# CÓMO RECONOCER UNA EMOCIÓN

Sensación-Emoción-Sentimiento-Pensamiento



# TÉCNICA BAJAR AL CUERPO: Los sentidos



# CÓMO GESTIONAR CADA EMOCIÓN

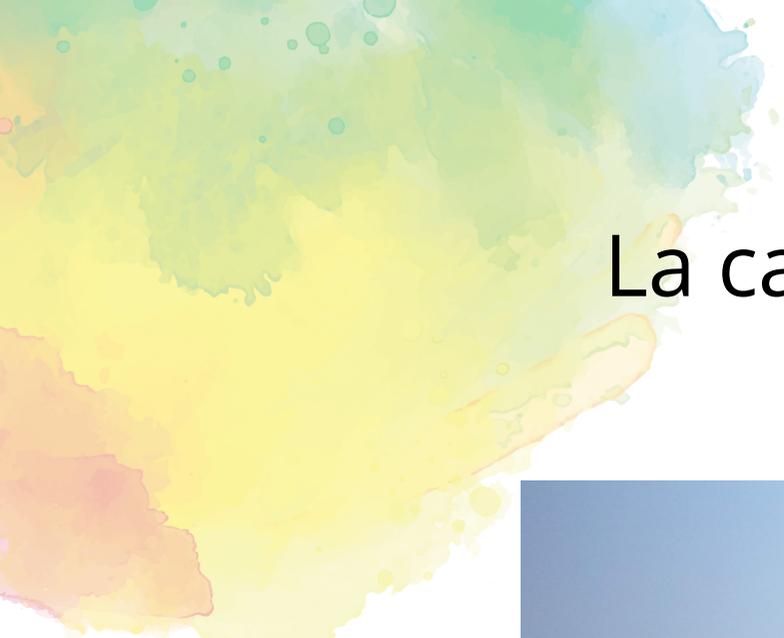


Tristeza : llorarla, sentirla, hacerle  
un hueco



El enfado: moverlo físicamente  
soltarlo, escribir, convertirlo en  
construir





# La calma: sentirla, cultivarla, potenciarla



# El miedo: racionalizarlo, atravesarlo, respirarlo



# La Alegria: conocerla, gozarla, disfrutarla



# El Asco: reconocerlo, sentirlo y ponerle límites

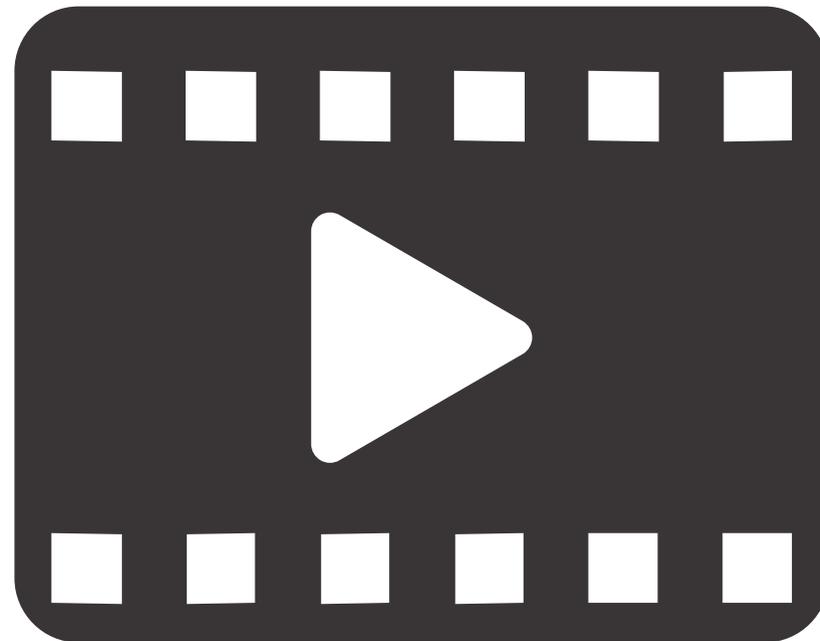


La sorpresa: acogerla, sentirla,  
pensarla y valorarla una vez la  
conozcamos





¿Cómo actúan las emociones?



<https://www.youtube.com/watch?v=2zzGc-AYKEQ>

# Las emociones y el cuerpo



# Las emociones y el cuerpo

## El Dolor y las Emociones

Los patrones emocionales condicionan nuestra estructura



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio

# Las emociones y el cuerpo

NOTA: Las emociones tienen su reflejo en nuestro cuerpo, y si no las depuramos (excretamos) saldrán en forma de síntoma por acumulación en otras partes de nuestro cuerpo.

# Las emociones y el cuerpo



# Cómo abordar nuestras emociones

¿En qué punto te sitúas ahora principalmente?

1. Sintiendo
2. Respirando
3. Dándole un nombre
4. Tomando una decisión al respecto

# Las emociones y la postura

"La postura corporal habla a nuestro cerebro y a nuestras emociones diciéndonos como estamos"

# Las emociones y la postura



# Las emociones y la postura



# Las emociones y la postura





# Las Emociones y el lenguaje No Verbal

Las emociones, los gestos y el lenguaje no verbal:

Las neuronas en espejo

La empatía Vs ecpatía

La sintonía con uno mismo y con los demás

# Las Emociones y el lenguaje No Verbal



NeuroClass

## NEURONAS ESPEJO



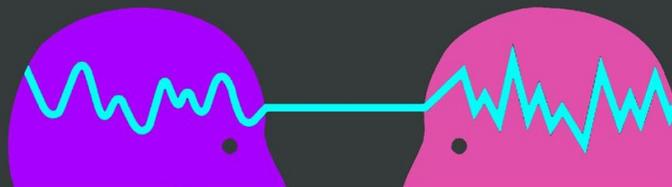
Estas neuronas se activan cuando se observa a otro realizar una acción



Se activa nuestra corteza premotora ventral y lóbulo parietal inferior

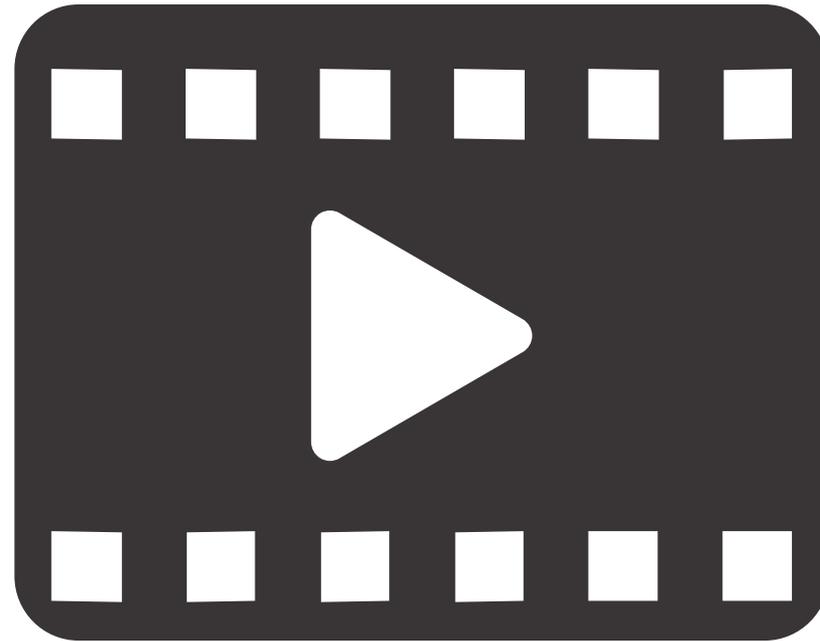


Relación entre las neuronas espejo y la empatía (neuronas de la empatía)



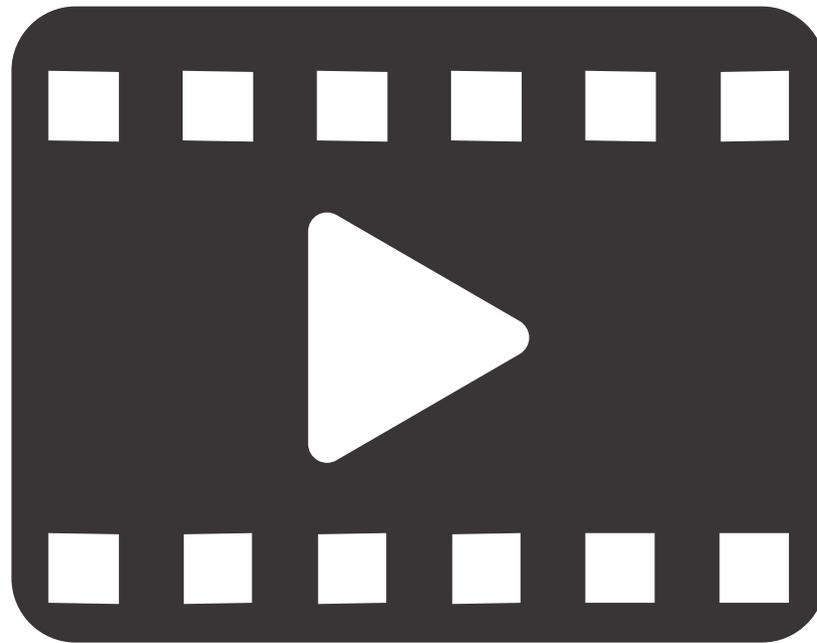
VIDAS EN POSITIVO  
By Ana Asensio

# Las Emociones y el lenguaje No Verbal



<https://www.youtube.com/watch?v=3o0oJ9JP9LA>

# La amígdala y las emociones

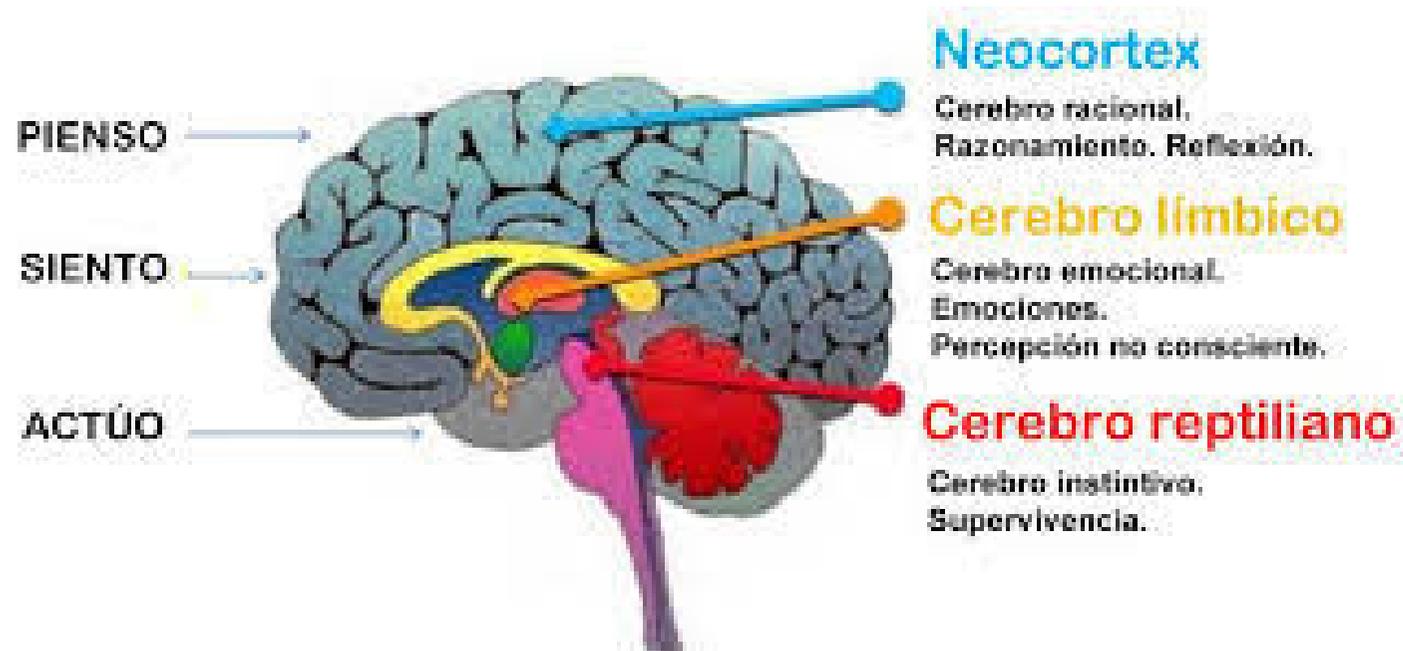


<https://www.youtube.com/watch?v=vjxcrzNpns>

# Las Emociones y los pensamientos

"Relación bidireccional muy íntima y cercana del pensamiento en poder cambiarnos nuestro estado emocional"

# Las Emociones y los pensamientos



# Las Emociones y los pensamientos

Prueba la frase:

1. No quiero tener miedo

2. Soy valiente

¿Cual crees que es más efectiva?

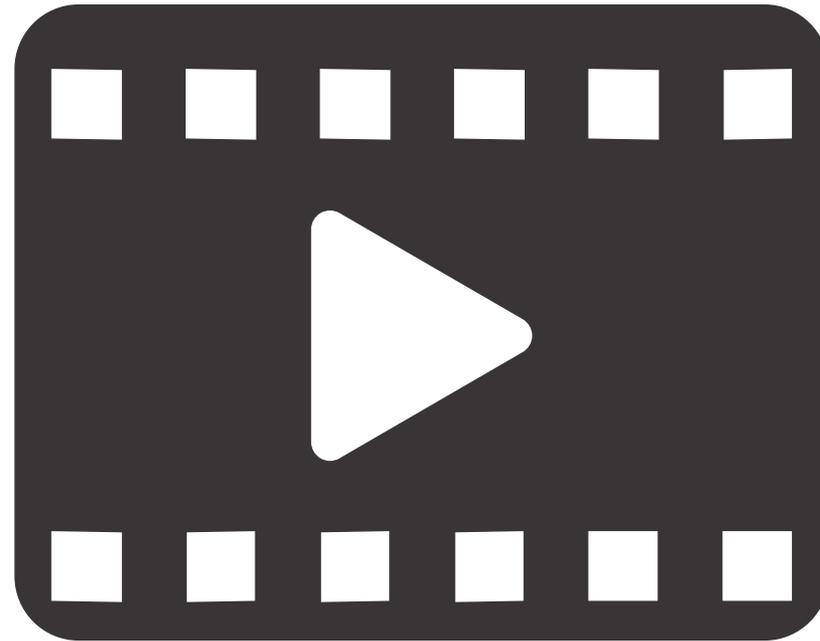
# Las emociones y la música

"La música puede variar nuestros estados emocionales pudiendo adentrarnos en calma, miedo, alegría, excitación, acelerarnos el ritmo cardiaco, relajarnos...etc"

# Las emociones y la música

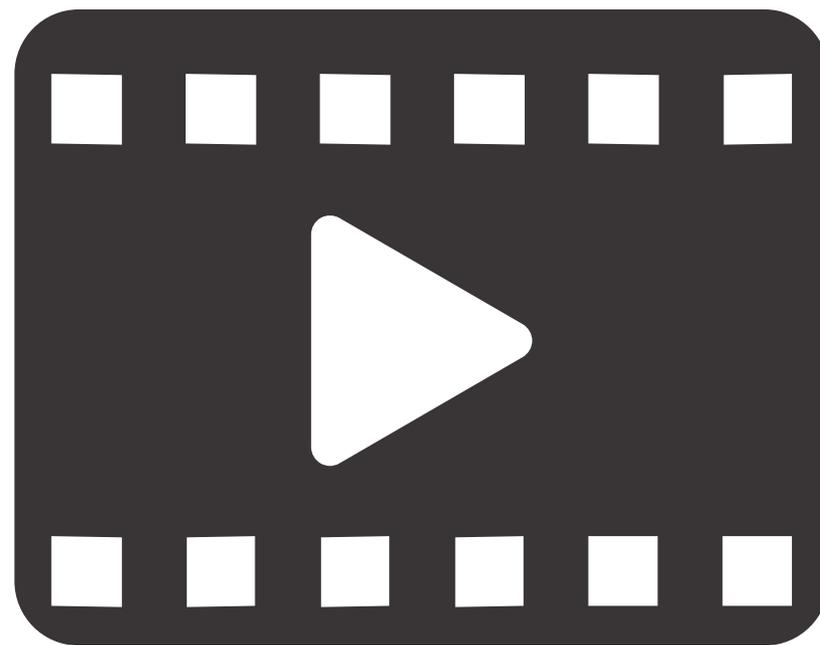
Ejercicio: "Todos tenemos una banda sonora de nuestras vidas, úsala a tu favor para sentir"

# Las emociones y la música



[https://www.youtube.com/watch?v=ls1wK9g\\_nzg](https://www.youtube.com/watch?v=ls1wK9g_nzg)

# Las emociones y la música



[https://www.youtube.com/watch?v=QrjV9\\_0t7cE](https://www.youtube.com/watch?v=QrjV9_0t7cE)



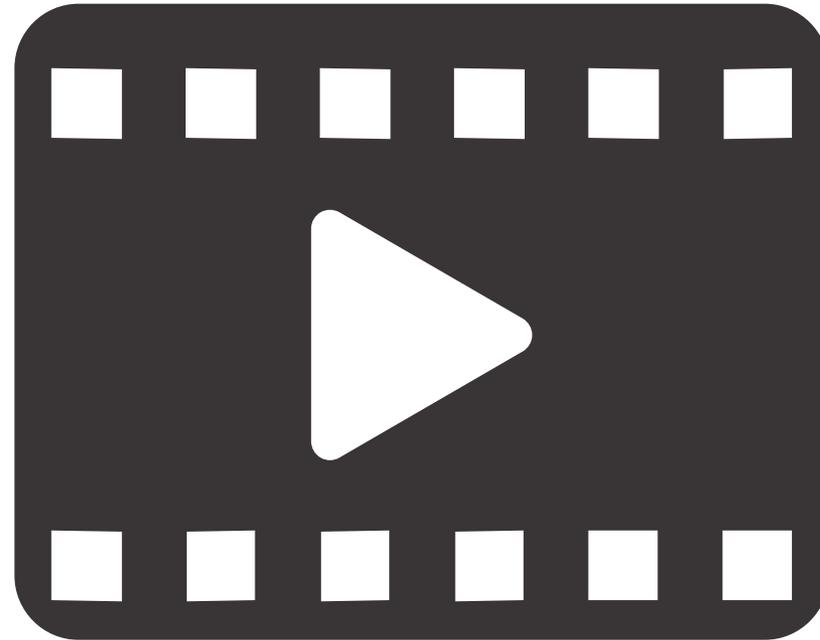
# Las emociones y el tacto

"Calor y piel o textura suave nos conecta con la calma y la tranquilidad"

"Los abrazos, las miradas, y los gestos amables son grandes fabricantes de oxitocina y esto interviene en nuestro bienestar emocional "

# Las emociones y el tacto

## Experimento de Harlow



<https://www.youtube.com/watch?v=JaXKCEDGdg8>

# Las emociones y el gusto

Los sabores son muy cercanos al gusto , a la emoción de agrado o de asco...y nos ayudan a determinar lo que nos gusta y lo que no de una manera muy inmediata, y no sólo desde la alimentación, sino desde la vida también.

NOTA: Observa cómo comes y veras cómo haces con tus emociones.

# Las emociones y los alimentos

Los sabores nos indican si algo nos resulta agradable o desagradable.

Pero en relación al gusto y a los alimentos, existe una relación directa entre cómo comemos , cómo degustamos, cómo saboreamos, cómo masticamos, cómo tragamos, cómo digerimos y cómo excretamos....con nuestra forma de vivir la vida

# Las emociones y el olfato

El olfato es un gran evocador de emociones, es una parte del cerebro que no tiene procesamiento racional y se vincula directamente con la sensación, con el estado de alarma o relax, y con nuestros recuerdos emocionales.

# Las emociones y el olfato

## Algunos ejemplo de aromas y estados emocionales

- 1** **LIMÓN**  
**Inspiración**  
El aroma penetrante del **Aceite Esencial de Limón** se hace presente para liberar la energía bloqueada y estimular la creatividad y la concentración. Aparece como una bocanada de aire fresco, cítrico e inspirador dejando tras su paso alegría positiva, sonrisas, buen humor y ganas de hacer.  

- 2** **MENTA**  
**Concentración**  
Reconocido por su aroma estimulante, fresco y mentolado el **Aceite Esencial de Menta** es el aceite de la precisión y de la concentración. Cuando los pensamientos y las ideas parecen enmarañarse en la cabeza, la menta ayuda a retomar el control y el foco. Las distracciones ya no se interpondrán más en el camino de tu eficiencia.  

- 3** **BERGAMOTA**  
**Gotas de Felicidad**  
Un bálsamo para el corazón. Así nos gusta definir al **Aceite Esencial de Bergamota** con su aroma frutal, dulce y feliz. Cuando perdimos la ilusión y nos cuesta seguir, se transforma en un bastón invisible sobre el cual podemos apoyarnos con confianza y fe en que el dolor y la tristeza no duran para siempre. Todo pasa.  

- 4** **ROMERO**  
**Energía Renovada**  
El **Aceite Esencial de Romero** posee un aroma especiado, limpio y refrescante que renueva las fuerzas perdidas ante el cansancio físico y mental. Despierta, activa y moviliza para que tus energías y tu tiempo rindan al máximo y el disfrute sea mayor.  

- 5** **PALMAROSA**  
**Armonía**  
El **Aceite Esencial de Palmarosa** es símbolo de equilibrio y tranquilidad. Su aroma a rocío recién formado y a rosa lo vuelve sutil y elegante a la vez. Su sensación fresca sobre la piel se funde en un sentimiento de armonía y paz total. Ayuda a aclarar las ideas y aleja los malos pensamientos para permitirnos tomar las mejores decisiones sin quedar estancados en el mismo lugar. Los momentos fluyen sin dificultad.  

- 6** **GERANIO**  
**Mujer Plena**  
Aceite de aroma floral, dulce y fuerte. Su efecto equilibrante hace del geranio "el" aceite esencial para la mujer. Posee un efecto armonizante general que ayuda a evocar sentimientos de paz y serenidad. Ayuda a transitar los ciclos de la mujer, los sentimientos encontrados y esa extrema e inexplicable sensibilidad que suele abatirnos en esos periodos. Con **Aceite Esencial de Geranio**, los cambios de la mujer dejan de ser un estorbo y nos permiten continuar con nuestro camino viviendo en plenitud.  




VIDAS EN POSITIVO  
By Ana Asensio



Recuerda



1. Las emociones aunque suelen asustar por el desconocimiento en su gestión o el descontrol corporal que creemos nos producen, en realidad son tus aliadas para tener actualizado y saludable tu cuerpo, sólo quieren ayudarte a drenar y comprender la vida.



2. Las emociones son el paso intermedio entre las sensaciones y el pensamiento y sirven para ayudarte a tomar decisiones en tu vida.



3. Conocer las emociones y aprender a vivir con ellas, sentirlas y gestionarlas es necesario y vital para vivir feliz, merece la pena escuchar nuestras emociones, reconocerlas y saber el PARA QUÉ que nos tienen como mensaje.



4. Ahora que ya conoces cómo se producen las emociones y cómo escucharlas y abordarlas, si entrenas te harás un especialista en ello y ellas se convertirán en un gran apoyo de vida que quieras sentir y no controlar, en una gran ayuda más que algo a lo que hay que vencer y contra lo que luchar.



**vive en positivo,  
vive tus emociones**



**VIDAS EN POSITIVO**

*By Ana Asensio*