PROGRAMA "SI QUIERES, PUEDES"

LAS EMOCIONES



¿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



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





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 amigadala 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 amigdala 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 Distruta de las c<mark>osa</mark>s Pensamiento positivo

> Baila Canta Sonrie y rie

ENDORFINAS

Químicos **Naturales**

de la Felicidad

DOPAMINA

Du<mark>em</mark>ue 7-9 horas H<mark>az</mark> deporte Celeb<mark>ra</mark> un logro

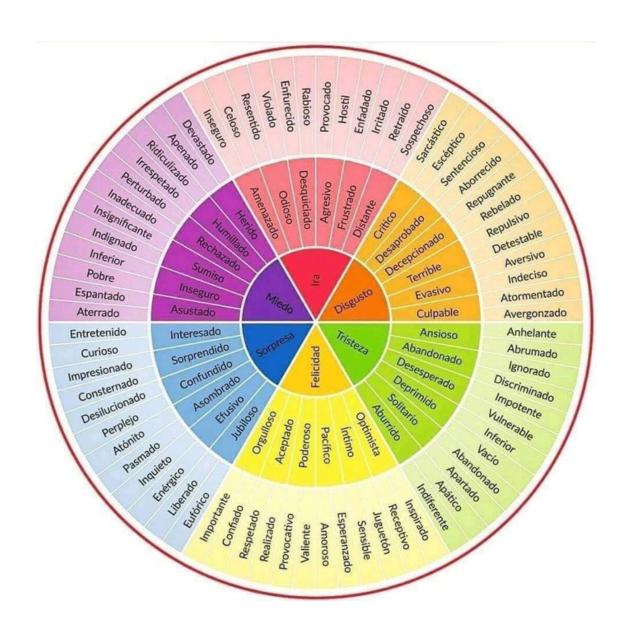
Perdona Da un abrazo Ama y déjate amar

OXITOCINA



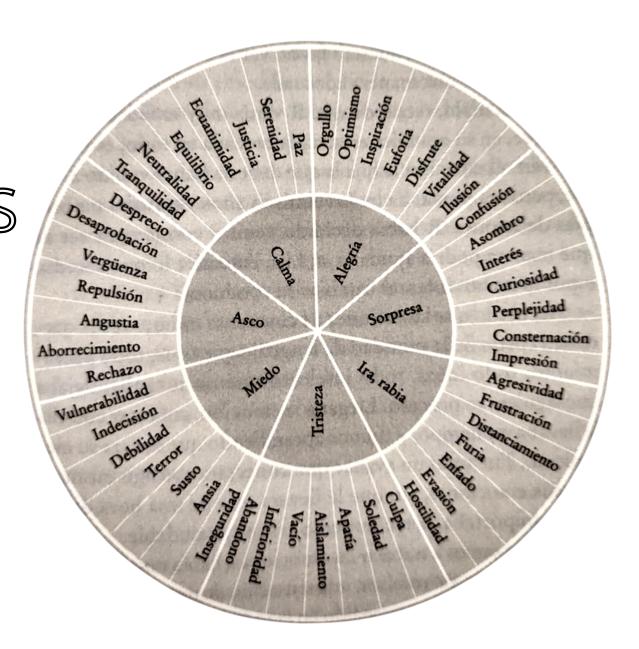


RUEDA DE LAS EMOCIONES





RUEDA DE LAS EMOCIONES por Ana Asensio





EJERCICIO

1.QUÉ EMOCIONES RECONOCES MÁS HABITUALES DE TU PASADO

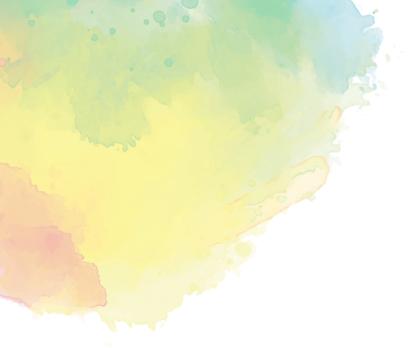
2. QUÉ EMOCIONES ESTÁN MAS PRESENTES EN TU VIDA AQUI Y AHORA



CÓMO RECONOCER UNA EMOCIÓN

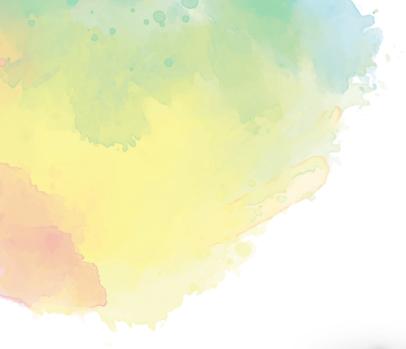
Sensación-Emoción-Sentimiento-Pensamiento





TÉCNICA BAJAR AL CUERPO: Los sentidos





CÓMO GESTIONAR CADA EMOCIÓN



Tristeza : llorarla, sentirla, hacerle un hueco





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





La calma: sentirla, cultivarla, potenciarla



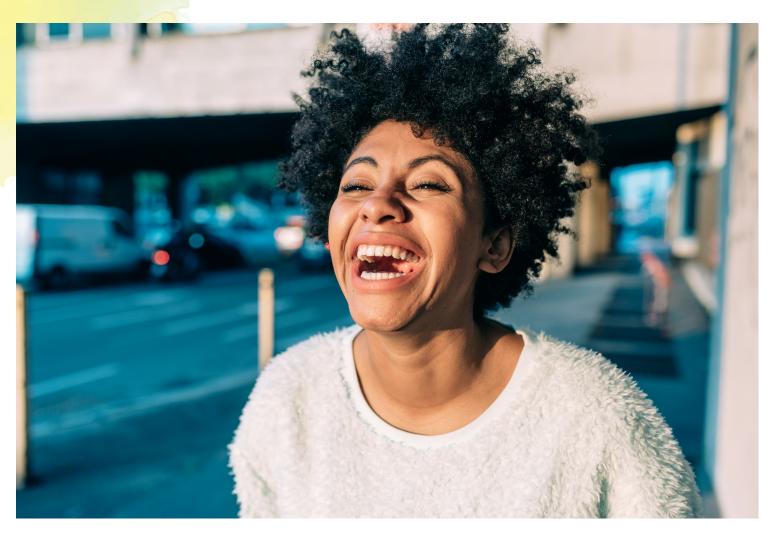


El miedo: racionalizarlo, atravesarlo, respirarlo





La Alegria: conocerla, gozarla, disfrutarla





El Asco: reconocerlo, sentirlo y ponerle límites



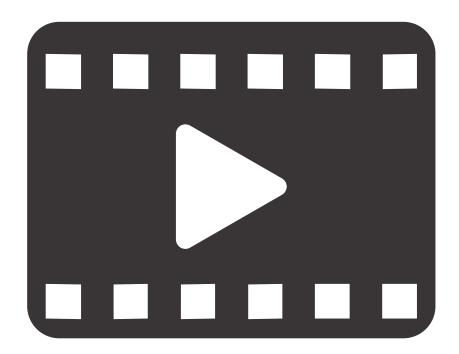


La sorpresa: acogerla, sentirla, pensarla y valorarla una vez la conozcamos





¿Cómo actúan las emociones?

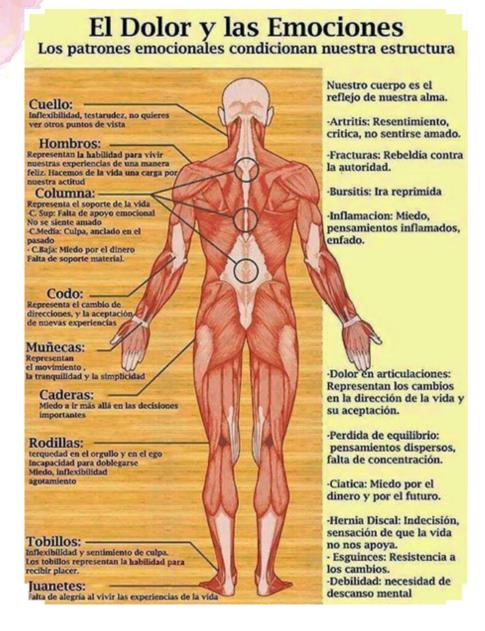


https://www.youtube.com/watch?v=2zzGc-AYKEQ











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.







Cómo abordar nuestras emociones

¿En qué punto te sitúas ahora principalmente?

- 1. Sintiendola
- 2. Respirandola
- 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 diciéndoles 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



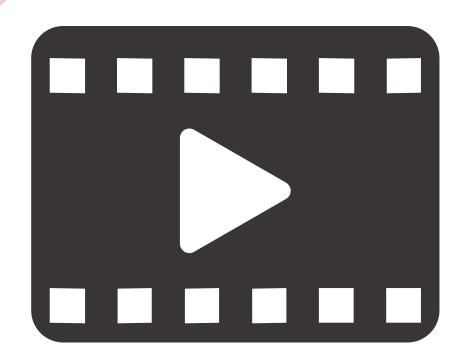
Las Emociones y el lenguaje No Verbal







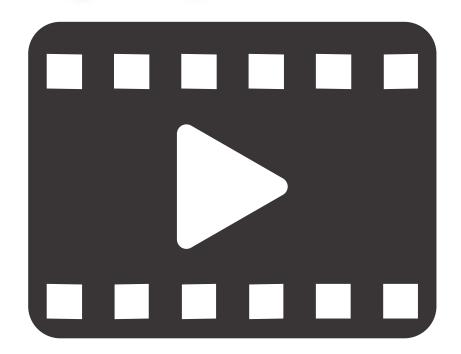
Las Emociones y el lenguaje No Verbal



https://www.youtube.com/wahttps://www.youtube.com/watch?v=3oooJ9JP9LAtch?v=3oooJ9JP9LA



La amígdala y las emociones



https://www.youtube.com/watch?v=vJjxcrzNpnse

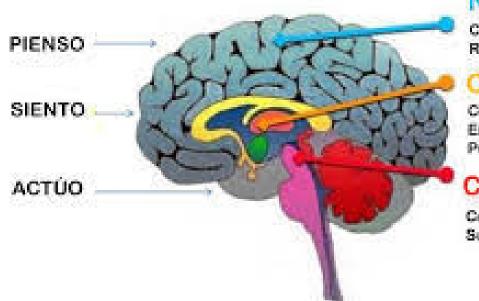


Las Emociones y los pensamientos

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



Las Emociones y los pensamientos



Neocortex

Cerebro racional. Razonamiento, Reflexión.

Cerebro limbico

Cerebro emocional. Emociones. Percepción no consciente.

Cerebro reptiliano

Cerebro instintivo. Supervivencia.



Las Emociones y los pensamientos

Prueba la frase:

1. No quiero tener miedo

2. Soy valiente

¿Cual crees que es más efectiva?

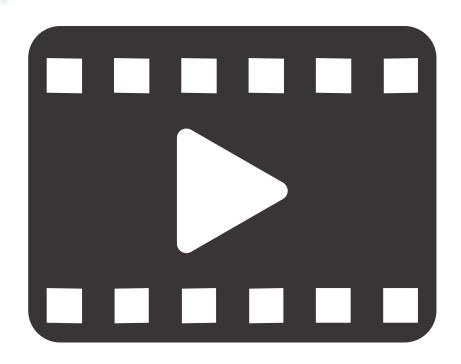


"La música puede variar nuestros estados emocionales pudiendo adentrarnos en calma, miedo, alegría, excitación, acelerarnos el ritmo cardiaco, relajarnos...etc"



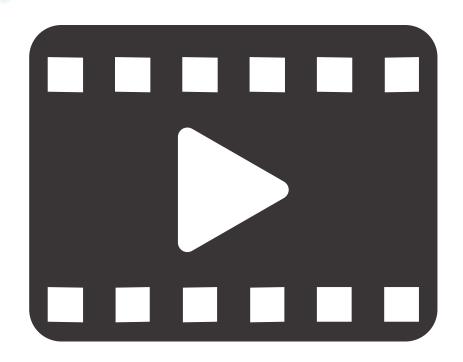
Ejercicio: "Todos tenemos una banda sonora de nuestras vidas, úsala a tu favor para sentir"





https://www.youtube.com/watch?v=ls1wK9g_nzg





https://www.youtube.com/watch?v=QrjV9_0t7cE



Las emociones y el tacto

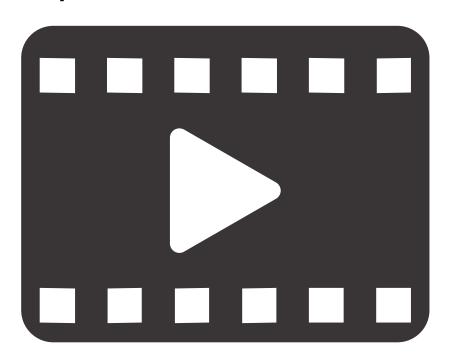
"Calor y piel o textura suave nos conecta con la calma y la tranquilidad"

"Los abrazos, las miradas, y los gestos amables son grandes fabricadores 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



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, citrico e inspirador dejando tras su paso alegría positiva, sonrisas, buen humor y ganas de hacer.



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 pensamiento 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.

Gotas de Felicidad

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



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 energias y tu tiempo rindan al máximo y el disfrute sea mayor.



Armonía

El Aceite Esencial de Palmarosa es símbolo de equilibrio y tranquilidad. Su aroma a rocio recien 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 maios persamientos para permitirnos tomar las mejores decisiones sin quedar estancados en el mismo lugar. Los momentos fluyen sin dificultad.



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 períodos. 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.

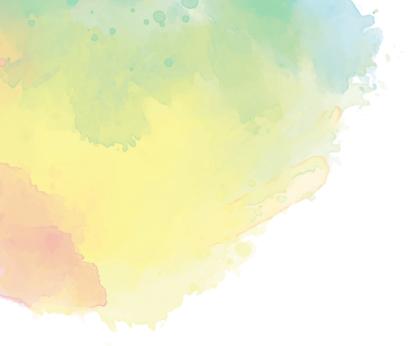


Recuerda



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 querras 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



