



*Día 2*



**kaizen people**  
por Mónica Bastidas

# Las Emociones Básicas



- Las emociones se expresan a través del cuerpo.
- La forma de identificar y expresar las emociones es muy variable entre las personas.
- Las aprendemos en la relación con el entorno en el que crecemos.
- 5 emociones básicas: miedo, ira, asco, tristeza y alegría.



# El Miedo - Reacciones Físicas



- Descarga de adrenalina.
- Dilatación de pupilas.
- Aumento de la presión arterial.
- Contracción muscular.
- Palidez y frío (disminución de la circulación).
- Relajación de esfínteres.
- Frente arrugada y ojos abiertos.



# El Miedo



- Facilita la respuesta de huida ante diferentes peligros / Puede desencadenar una respuesta de inmovilidad.
- Alerta y vigilante / Aumento de la tensión muscular.
- Se puede revivir sin necesidad de estar en contacto directo con el peligro real.
- El miedo sirve para protegernos de ciertos peligros.
- **Llevado al EXTREMO, inmoviliza e impide evolucionar.**
- Observar y entender nuestros miedos es una magnífica manera de darnos cuenta de cuáles son nuestras tareas pendientes con respecto al desarrollo de nuestra psique.

# La Ira



“Cualquier persona puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.” (*Aristóteles*).



# La Ira - Reacciones Físicas



- Aumento respuesta cardiaca y tensión arterial.
- Palidez, sudor.
- Aumento niveles de adrenalina y noradrenalina.
- Respiración rápida y superficial.
- Alta tensión muscular.
- Brazos y piernas en tensión.
- Foco visual en un punto (tensión en cervicales).
- Mandíbula apretada, cejas bajas.
- Labios tensos.



# La Ira



- Está relacionada con distintas intensidades y formas de reaccionar: Desde un ligero enfado, que podemos no mostrar, hasta la violencia explícita, en la que perdemos el control.
- La desata algo o alguien que interfiera en nuestro camino (amenaza nuestra integridad física / agresión o psicológica: insulto / humillación, etc.).
- Decepción por el comportamiento de alguien a quien queremos, o por alguna razón que impida que se cumplan nuestras expectativas.

# La Ira



- Es compañera del miedo y el temor.
- Aumenta el flujo sanguíneo a las manos, hace más fácil empuñar un arma o golpear un enemigo.
- El aumento del ritmo cardíaco y de adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas.
- Generalmente es reprimida culturalmente, porque puede ser una emoción potencialmente peligrosa.
- Si se pierde el control podemos causar daños en los demás y dejar una huella permanente.

# El Asco - Reacciones Físicas



- Aumento actividad gastro intestinal.
- Arcadas y ganas de escupir.
- Descenso de presión sanguínea
- Tensión muscular.
- Respiración fuerte y reiterada por la nariz.
- Comisura de los labios hacia abajo.
- Salivación



# El Asco



- Sensación de repugnancia o repulsión
- Expulsar fuera de cualquiera de nuestros sentidos: escupir algo, apartarnos de un olor desagradable, el tacto de algo pastoso, incluso sonidos.
- Rechazo ante alimentos en mal estado u olores dañinos para el organismo.
- Nos aleja de aquellos estímulos potencialmente peligrosos para nuestra salud.
- Expulsar o evitar ingerir alimentos tóxicos es una reacción fundamental para nuestra supervivencia.



# La Alegría - Reacciones físicas



- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- Activación del sistema metabólico.
- Liberación de endorfinas.
- Aumento de la energía corporal.
- Relajamiento facial, sonrisa amplia.
- Pupilas dilatadas.
- Tono de voz agudo.



# La Alegría



- Emoción grata y placentera que genera bienestar general y aporta un nivel alto de energía.
- Otras emociones agradables: el placer, la diversión, la excitación, el alivio o el éxtasis.
- Nos hace más generosos y empáticos.
- Nos sentimos más abiertos a la relación con otros => Crear nuevos lazos sociales y a estrechar los ya existentes.
- Tenderemos a repetir aquellas situaciones que nos provocan felicidad.
- La alegría ayuda a ANCLAR aquellas situaciones ventajosas o positivas para nosotros.

# La Tristeza - Reacciones físicas



- Reducción de niveles de serotonina.
- Lentitud sistema metabólico.
- Abatimiento, pesadez personal.
- Brazos caídos.
- Respiración clavicular y superficial.
- Mirada desenfocada.
- Comisura de los labios hacia abajo.



# La Tristeza



- Emoción que más se puede prolongar en el tiempo y suele provocarla una situación de pérdida: La muerte de un ser querido, un divorcio, el alejamiento de un amigo, la pérdida de un objeto entrañable o las despedidas.
- También hay tristeza ante haber “fallado” y puede ser un estímulo para no volver a cometer el error.
- Nos retrae, nos permite soledad, introspección y descanso.
- Estimula **partes creativas y sensibles** de nuestro ser.
- Bien gestionada es una parte fundamental para **afrontar los cambios de etapa** y circunstancias que experimentamos.

# Reflexión



- Todas las emociones son necesarias, y no son buenas ni malas. Todas nos aportan información que nos ayudan a **conocernos mejor**.
- La **auto observación** es clave para poderlas comprender mejor.



# Cómo ser más Consciente de tu manejo emocional



- Si prestas atención a lo que sientes, te será fácil averiguar si diriges tu atención hacia algo que te genera BIENESTAR o no.
- Cuando tus pensamientos están alineados con tu bienestar: te sientes bien, sientes satisfacción, anhelo, alegría.
- Cuando tus pensamientos no están alineados con tu bienestar: Sientes pesimismo, preocupación, desánimo, ira, inseguridad y hasta depresión.



# Cómo ser más Consciente de tu manejo emocional



- No eres esclava de tus emociones.
- Conscientemente puedes comenzar a elegir pensamientos predominantes que te permitan empezar a sentirte MEJOR.
- Al comenzar a sentirte más aliviada recuperas tu PODER PERSONAL / Empiezas a tener el CONTROL.
- Todo va a DEPENDER de dónde te vas a enfocar: en lo que ya tienes o en lo que aún te falta.
- Tus emociones son indicadores precisos de tu **contenido vibratorio**. Son un reflejo de tu actual punto de atracción. Te ayudan a saber, en todo momento, si facilitas o impides la consecución de tu deseo.

# Ascender en tu escala emocional vibratoria



- Lo PRIMERO es ser consciente y sensible a la forma en que te sientes.
- PREMISA: Estás diseñada para disfrutar del BIENESTAR.
- Analizar conscientemente la emoción que experimentas y procurar mejorar la forma en que te sientes.
- Para ascender por la escala emocional vibratoria hay que tratar siempre de **alcanzar la sensación de alivio** que experimentas al despojarte de un pensamiento resistente, sustituirlo por otro de aceptación.

# Ascender en tu escala emocional vibratoria



- Debes ELEGIR des-apegarte de esa emoción que no te genera bienestar.
- Existen muchas palabras para describir las emociones, pero realmente en esencia existen sólo dos emociones: La que hace que te sientas bien y la que hace que te sientas mal.
- Así sea una pequeña mejoría en tu estado tiene una gran importancia, pues te indica que estás retomando tu control emocional.
- No esperes pasar de un momento a otro de una tristeza profunda a la alegría. Hay que ir paso a paso.

# Ascender en tu escala emocional vibratoria



Emociones que dan sensación de alivio a otras:

- La rabia => La depresión, el dolor, la desesperación, el temor, la culpa, la impotencia.
- La venganza => La rabia.
- La ira => La venganza.
- La culpabilidad => La ira.
- La irritación => El agobio.
- El pesimismo => La irritación.
- La esperanza => El pesimismo.



Tu reto para HOLY



# Momento de Reflexión



Busca un espacio y un tiempo donde puedas hacer este ejercicio tranquila:

- De las 5 emociones básicas que vimos, ¿cuál es la que sientes con más regularidad?
- Al experimentar una emoción (cualquiera), ¿eras consciente de todo lo que sucedía en tu cuerpo?
- Busca identificar dónde encuentras “excesos” cuando se manifiesta alguna emoción; por ejemplo, que te das cuenta que te asustas más de lo necesario (miedo), o que te enojas demasiado (rabia), etc. Una vez hayas identificado si has manifestado, algún exceso, revisa cuáles son las razones que puedas relacionar a ese comportamiento.

# Momento de Reflexión



## **Activa tu guía emocional:**

- Identifica cuál es la emoción predominante que sientes en este momento.
- Siendo consciente de que puedes ELEGIR empezar a sentir alivio, elige un pensamiento que te empiece a permitir sentirte mejor.
- ¿Ese pensamiento con qué emoción lo relacionas?

## **Tu emoción y tu punto de atracción**

Revisa la relación que hay entre la forma como te sientes regularmente y tu situación actual. ¿Qué correlaciones encuentras?

# Momento de Reflexión



## Inicia tu bitácora diaria:

- En un archivo aparte te comparto una bitácora para que lleves registro entre otras cosas de tu emoción predominante.
- Además te permitirá iniciar tu día con una **intención**, enfocarte mejor y poder ser más consciente de cómo estás viviendo cada día.







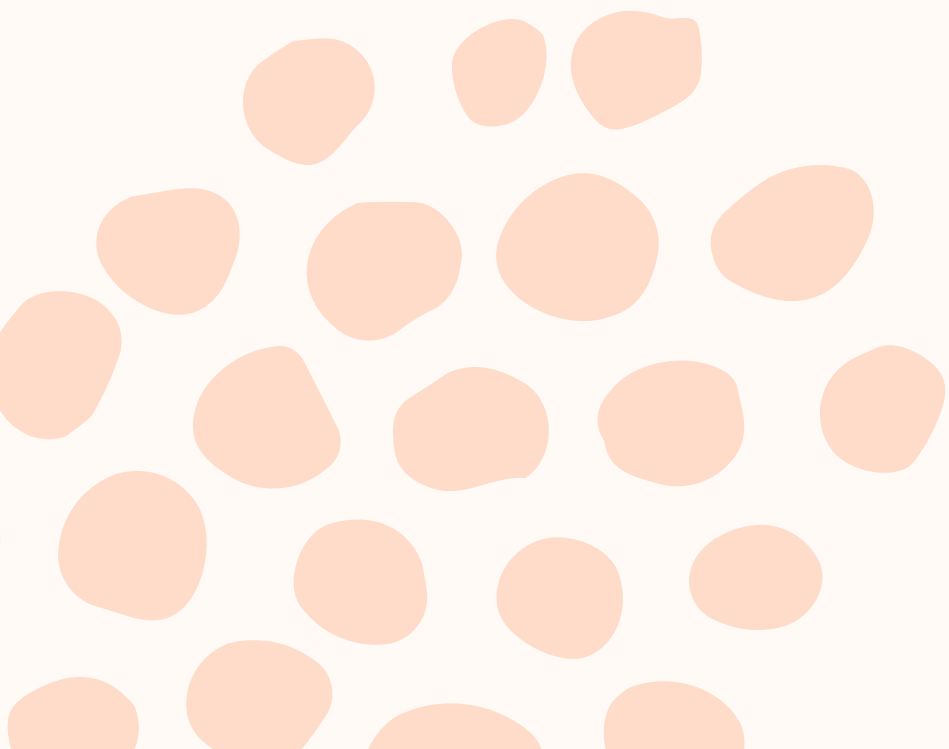








Continuamos **el Reto**  
Mañana



EXPLORA Y COMPRENDE

Reto:

BIENESTAR  
EMOCIONAL

TUS EMOCIONES EN 3 DÍAS

*Gracias*



**kaizen people**

por Mónica Bastidas