



# Entrenamiento Mindfulness

SEMANA 4

Las emociones.

Instructora Patricia Dellacha

# MINDFULNESS:

## Vivir en un mundo emocional.

## Despertar la resiliencia.

**Emoción** palabra que viene del latín (emotio) movimiento, impulso.

Tiene sus orígenes en el sistema límbico (formado por varias estructuras cerebrales) situado debajo de la corteza cerebral, compuesto por los centros de la afectividad (hipotálamo, hipocampo, tálamo, amígdala cerebral), aquí se procesan las emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa). A su vez está en constante interacción con la corteza cerebral, trabajan juntos. Los lóbulos prefrontales y frontales moderan las reacciones emocionales (sentimientos).

Amígdala, es el centro de identificación del peligro, importante para la supervivencia.

**La emoción es un sistema de alarma, empuja a "hacer algo" o a que "dejemos de hacerlo" LLEVA A LA ACCION. Es un impulso muy intenso y de poca duración.**

**El sentimiento es la comprensión de la emoción.** Es más variado y lento; lleva a pensar, interpretación cerebral. Según Antonio Damasio (profesor de neurociencias) una emoción, por ejemplo de miedo, surge un conjunto de cambios faciales, en tu piel, corazón, intestinos... Se trata de acciones que les ocurren hasta a las bacterias. Pero **el sentimiento es la experiencia mental de todos esos cambios que suceden corporalmente. La interpretación de la emoción.**

Las emociones nacen de estímulos externos, se sienten en el cuerpo, instintivas de corta duración; o provocados por los sentimientos (recordar algún momento vivido).

Las emociones son patrones típicos de la especie y en los humanos va acompañado de sentimientos. Paul Ekman (psicólogo) demostró, con un trabajo realizado en una tribu, que las emociones son patrones no aprendidos sino innatos. Cuando estamos en piloto automático surge una reacción no consiente, la cual deshabilita la cognición, generando ansiedad, tensión y confusión.

Hay un modo de reacción que es totalmente natural ya que se vincula a la supervivencia, al peligro. ESTRÉS.

El estrés es una reacción del organismo cuando se siente amenazado, es totalmente natural ya que protege la vida. El cuerpo se prepara para defenderse, lucha o huida, este proceso totalmente automático se produce a través del sistema nervioso autónomo, formado por el sistema simpático el cual activa y el parasimpático el cual relaja.



**¿Qué activa?** Eleva la presión arterial, el ritmo cardiaco, para enviar más energía a los músculos y así luchar o huir. Luego su opuesto complementario restablece el equilibrio interno al relajar recuperar la homeostasis.

**La homeostasis representa el equilibrio interno del cuerpo humano.**

**¿Qué es?**

Es el conjunto de fenómenos de autorregulación, los mecanismos que mantienen constantes las condiciones del medio interno de un organismo, a pesar de grandes oscilaciones en el medio externo. Esto es, funciones como la presión sanguínea, temperatura corporal, frecuencia respiratoria y niveles de glucosa sanguínea, entre otras.

El concepto fue elaborado por el fisiólogo estadounidense Walter Bradford Cannon (1871- 1945).

**La atención promueve una homeostasis óptima.**

**REFLEXION** En la actualidad también vivimos situaciones en las que nos sentimos amenazados, y el cuerpo reacciona, se defiende, la gran diferencia es que en este momento, siglo XXI no tenemos que luchar o huir con lo cual la activación produce una desregulación al no darse de manera naturalmente su opuesto complementario, la relajación.

Cuando nos damos cuenta de este proceso (ESTRÉS) al SER OBSERVADORES NEUTRALES, restablecemos el equilibrio interno (HOMEOSTASIS) se activa áreas del cerebro, neocortex, los lóbulos prefrontales y frontales moderan nuestras reacciones emocionales, **el lóbulo prefrontal se ocupa de la delicada coordinación de las emociones. Despierta la resiliencia.**

**Darle el verdadero lugar a la emoción activa este otro recurso natural, la resiliencia.**

**La resiliencia es la capacidad que tiene una persona de recuperarse frente a la adversidad. En ocasiones, las circunstancias difíciles o los traumas permiten desarrollar recursos que se encontraban latentes y que el individuo desconocía hasta ese momento.**

**La ansiedad es un estado de excitación generalizado. Tiene su origen en el término latino anxietas. Se trata de la condición de una persona que experimenta una conmoción, intranquilidad, nerviosismo o preocupación. La emoción de base es el miedo, con lo cual también en este estado la reacción fisiológica es de lucha o huida. La ansiedad sucede porque la atención está en el futuro (resultado, meta).**

**Siempre, la atención simple y pura en el momento presente, va a activar la conexión mente- cerebro-corazón donde podemos recibir ese estímulo, sentirlo, desactivando el pensar, y así con amor, dar paso a su proceso donde la respuesta, también desde el corazón será la adecuada. RECONOCER, ACEPTAR, ABRAZAR LA EMOCION.**

A veces intentamos ser positivos cuando internamente nos sentimos negativos, por eso es que el pensamiento positivo no alcanza; nuestra memoria celular responde a nuestro inconsciente y el inconsciente conecta con la memoria del cuerpo que se siente menos. **Entrenar mente y cuerpo para que trabajen juntos genera la intensidad correcta.**

Puede parecer que la situación, el hecho que estamos viviendo crea el sufrimiento, al observar con atención, en silencio, sin juicio, nos damos cuenta que es la resistencia la que crea el sufrimiento. La resistencia surge de la mente condicionada por creencias, una mente que se mueve entre el pasado, el futuro, el rechazo y el apego. Una vez más con la intención justa, vivir habitando el momento presente, surge la consciencia, un espacio infinito de comprensión, ecuanimidad y tolerancia, virtudes naturales que van brotando con más fuerza al cultivarlas a través de la autoobservación, con curiosidad, sentido del humor, ser un explorador con la inocencia de una mente de principiante.



**“Donde hay miedo, es obvio que no  
hay libertad, sin libertad no hay  
amor”**

**Krishnamurti**

**“Amor es como el ajedrez....Hay gente  
que ama con movimientos muy  
torpes, rápidos, tipo el alfil, la torre...  
con movimientos muy locos como el  
caballo, casi imprevisibles...y mucha  
gente que ama como peones; su  
máximo movimiento en el amor son  
pequeños paso hacia delante, una  
forma de amor muy lenta, que puede  
llegar al final del tablero y convertirse  
en otra figura, y amar de otra manera  
diferente” Anónimo**

Instructora Patricia Dellacha

**NIKETAN YOGA**