

Mujeres

emocionalmente Fit

ENTRENAMIENTO Y COACHING





Que aprenderás?

Que son las emociones

A que sirven

Adaptativas o Desadaptativas

El segundo cerebro



Empezemos!



EMOCIONES



Si atendemos las diversas definiciones de emoción que podemos encontrar hallaremos conceptos como:

- “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” (Diccionario RAE, 2001).
- “Estado particular de un organismo que sobreviene en condiciones muy definidas (una situación llamada emocional) acompañado de una experiencia subjetiva y de manifestaciones somáticas y viscerales” (Dorón y Parot, 1998).
- “Estados afectivos o sentimientos, acompañados de cambios fisiológicos que, con frecuencia, influyen en la conducta” (Worchel y Shebilske, 1998). “[...]”

Esta muestra variada ejemplifica **lo difícil que le resulta a la ciencia definir con claridad lo que significa esta palabra.**



EMOCIONES



CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES DE LAS EMOCIONES

Entre las características principales de las emociones, recogemos las siguientes:

- Se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.
 - Inicialmente tienen una corta duración (segundos o minutos) y elevada intensidad.
 - Son comunes al ser humano y al resto de los animales.
 - Generan modificaciones fisiológicas significativas.
 - Aparecen por un estímulo (interno o externo) en un contexto específico.
 - Ofrecen una disposición definida a actuar.
- 

EMOCIONES



Nos dicen en qué debemos concentrarnos e invertir energía mental. Y como lo que nos emociona suele ser importante, parece que las emociones son el modo de llamar la atención y dirigir el pensamiento y las conductas hacia aquello que nos interesa.

Las emociones desagradables tienen especial capacidad para concentrar y retener la atención en lo que nos preocupa.

Las emociones y sentimientos agradables son más expansivas, pues además de dirigir la atención hacia lo que nos causa placer, mejoran también el humor haciendo que nos interese por muchas más cosas del entorno.

¿Cómo?

La amígdala actúa sobre la plasticidad de la corteza cerebral para facilitar los procesos de atención y percepción de determinados estímulos y situaciones, aumentando la atención y vigilancia, por ejemplo, ante situaciones de peligro o conveniencia.



EMOCIONES



La memoria humana es selectiva. Sólo registra lo que tiene significado especial para nosotros.
Por tanto, las emociones nos ayudan a formar recuerdos.

También situaciones intensas emocionalmente, sobre todo si son **desagradables,** hacen que los detalles con más fuerza para activar la amígdala se recuerden mejor y con mayor precisión.

Cuando el impacto emocional es muy intenso, el exceso de activación cerebral y algunas hormonas pueden tener efectos negativos sobre la memoria.

En el estrés, la liberación continuada de adrenalina y glucocorticoides, aparte de dañar el sistema cardiovascular e inmunológico, resulta perjudicial para la memoria.



EMOCIONES



Toda emoción está compuesta de tres dimensiones que se interrelacionan entre sí, y que son las siguientes:

- **Dimensión neurofisiológica:** Hace referencia a las respuestas que se producen de forma involuntaria, tales como la taquicardia, el rubor, la sudoración, sequedad en la boca, acción de los neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, presión sanguínea, etc.
 - **Dimensión comportamental:** Se refiere a las expresiones faciales (donde se combinan 23 músculos), al tono de voz, el volumen y el ritmo, los movimientos del cuerpo, etc. Este componente se puede disimular de forma consciente si ponemos nuestra atención en ello.
 - **Dimensión cognitiva:** Hace referencia a la vivencia subjetiva de cada individuo que incluye sus creencias, razonamientos, esquemas de conocimiento, atribuciones, etc.
- 

EMOCIONES



Las emociones son reacciones de nuestro cuerpo ante estímulos de nuestro entorno y nuestro interior (por ejemplo, un recuerdo).

La raíz etimológica de la palabra emoción proviene del latín “movere”, que significa “moverse”; el prefijo “e” significa “hacia”. Por tanto, entendemos que las emociones implican una tendencia a movilizarnos hacia la acción.

La función más básica de las emociones es transmitirnos un mensaje (por ejemplo, sobre nuestras necesidades) y **nos dan información que nos puede resultar muy útil para nuestro propio bienestar y supervivencia.**



EMOCIONES

Se dividen en **PRIMARIAS y SECUNDARIAS:**

EMOCIONES PRIMARIAS

Las emociones "**saludables**" o "**adaptativas**" representan las respuestas fundamentales, viscerales a las situaciones. Así, el enfado es tu respuesta ante al agravio, la tristeza ante la pérdida, el miedo frente a la amenaza, etc.

Estas emociones son muy valiosas para nuestra supervivencia y bienestar. Son reacciones a algo que está ocurriendo ahora mismo.

Las emociones "**no saludables**" o "**desadaptativas**" reflejan **un sentimiento de malestar crónico**. Emergen cuando nuestro sistema emocional funciona mal. Siguen siendo nuestros sentimientos más básicos o "verdaderos", **pero han dejado de ser sanos**. En realidad, son respuestas **a otras experiencias pasadas**, en vez de ser, principalmente, una respuesta a lo que ocurre ahora.

EMOCIONES



Dentro de las emociones primarias se encuentran todas aquellas que están presentes en todas las culturas y todo el mundo sea capaz de identificarlas y expresarlas de un modo único y propio.

Son:

- 1. LA ALEGRÍA**
 - 2. LA TRISTEZA**
 - 3. EL MIEDO**
 - 4. LA IRA**
 - 5. EL ASCO**
 - 6. LA SORPRESA**
- 
- 

EMOCIONES



Cuando nuestras emociones son saludables o adaptativas, los mensajes que nos traen son:

El enfado te dice que tus límites han sido violados o que no te están dando lo que pides.

La tristeza te dice que has perdido algo importante o que no sientes atendida tu necesidad de afecto y amor.

El miedo te dice que estás en peligro o que no te sientes seguro.

La sorpresa te dice que hay algo nuevo que merece la pena investigar.

El asco/repugnancia te dice que lo que estás experimentando es malo para ti. La alegría que has alcanzado una meta u obtenido una ganancia.

Cualquiera que sea la emoción, **la clave es aceptarla, entender el mensaje que nos trae, y usarlo como guía de la acción para la que nos prepara.**



EMOCIONES



EMOCIONES SECUNDARIAS

Una emoción secundaria **es una emoción defensiva que oscurece nuestra emoción central o primaria.** A menudo ocultan lo que estamos sintiendo en lo más profundo.

Por ejemplo, Muchas mujeres que han crecido escuchando que deben ser sumisas, suelen llorar cuando están, básicamente, enfadadas. Las emociones secundarias, cuando son desagradables, desequilibran demasiado y son demasiado tensas. Te dejan hecho pedazos, te sientes destrozado y alterado. Te quedas con una sensación de desorden interno y desde luego no te sientes centrado.



EMOCIONES

EMOCIONES SECUNDARIAS

Las emociones secundarias se componen a partir de combinaciones de emociones primarias. A pesar de ello, podemos apreciar como las primeras son aquellas que quizás nos vienen más rápidamente a la mente, poseen un carácter más universal, y sobretodo son innatas a todo individuo. Las secundarias, en cambio, **se pueden considerar aprendidas** ya que las vamos **adquiriendo en base a nuestras experiencias, y principalmente en la interacción con los demás.**

Por este motivo, el número de estas será mucho mayor y las expresiones fáciles serán más variables.

Algunas de las emociones secundarias son:
vergüenza, culpa, orgullo, entusiasmo, satisfacción, desprecio, complacencia, placer..

EMOCIONES



Cómo saber si tu emoción es no saludable o desadaptativa?

Podemos saber que una emoción es desadaptativa cuando es un sentimiento antiguo desorganizador que es recurrente a lo largo del tiempo, las situaciones y las relaciones. Es como un viejo amigo que siempre nos mete en problemas. Ni nos deja mejor, ni aumenta nuestro bienestar. Nos parece muy central, pero no es saludable. Algunos ejemplos de sentimientos primarios: la sensación de víctima, sentirte invisible, esa soledad que te resulta tan familiar..

Se ha descubierto que estas emociones están relacionadas **con una o dos imágenes muy básicas de nosotros mismos**. Se relacionan o bien con la sensación de no ser valioso y sentirse un fracaso, una sensación de "**yo no valgo**" o bien con sentirse frágil, inseguro e incapaz de mantenerse sin apoyo externo, una sensación de "**yo soy débil**". También merece ser señalada una tercera imagen relacionada con el sentimiento "**yo soy malo**".



EMOCIONES



Conexión emocional con el estómago

Este microbioma está relacionado con nuestras emociones. El nombre más científico del eje que las vincula se llama eje **microbiota-intestino-cerebro**. Se trata de un maravilloso, complejo e intrincado sistema arriba-abajo y abajo-arriba, de conexiones recíprocas desde cerebro hasta intestino y desde intestino hasta cerebro a través de hormonas, sistema inmunitario, sistema nervioso simpático y nervio vago.

Los nueve metros de nuestros intestinos están regidos por el llamado sistema entérico, una red de varios millones de neuronas que regulan la peristalsis (el tránsito intestinal) y que funcionan gracias a varios neurotransmisores, **pero fundamentalmente a la serotonina** (el 90% de la serotonina corporal se encuentra en la zona abdominal, no en el cerebro). **Este neurotransmisor está muy implicado en las emociones y el sueño. Cuando dormimos bien y nos sentimos felices es expresión de la serotonina.**

EMOCIONES



El segundo cerebro

El sistema entérico, o también llamado segundo cerebro, es aquel tubo intestinal formado por cien millones de neuronas que comunican con el cerebro, por eso la emoción es algo visceral, no se puede explicar, se interpreta en el cerebro como ansiedad, ira, culpa, etc.

El intestino tiene dos plexos, y los dos tienen millones de neuronas. El nervio vago conecta al cerebro con el sistema entérico (desde el cerebro hasta los genitales), para producir respuestas emocionales inmediatas, primero es gastrointestinal y luego con síntomas físicos como taquicardia etc.

El sistema microbiota-intestino-cerebro es lo que nos hace sentir las emociones a través del cuerpo, con una miríada de microorganismos que, indirectamente, pueden llegar a alterar la homeostasis cerebral. **Todo está conectado, vísceras y cerebro, y esta conexión puede ir en dos direcciones: cerebro-intestino o intestino-cerebro.**





IMPORTANTE!

Aprende a celebrar tus logros, para cuantos pequeños sean!

Piensa en una actividad que te gustaría hacer, un pequeño regalo, una canción... algo que te haga sentir bien, relajada y realizada.

Será tu auto regalo para haber completado este primer módulo, y así festejar tu esfuerzo!





y ya está!

Hora de hacer los deberes!