

LAS EMOCIONES

Hola! ¿Sabías qué una emoción se metaboliza en 500 milisegundos y permanece entre 6 y 90 segundos en tu cuerpo?

Pero entonces ¿Por qué podemos pasar todo el día enojados por algo que nos ocurrió por la mañana?

Cuando sentimos una emoción no nos limitamos solo a sentir; sino que nos ponemos a pensar en los porqués del enojo.

Por ejemplo, tuviste una discusión con tu pareja:

"Me ha dicho que está cansado claro...y yo qué. ¿Acaso yo no estoy todo el día trabajando duro también? Él es muy egoísta, solo piensa en sí mismo y que los demás nos encarguemos de todo, claro así cualquiera..."

Argumentamos y argumentamos nuestros pensamientos mezclándolos con la emoción del momento.

¿Qué está pasando? Que la emoción se renueva de nuevo, si no conseguimos dejar de rumiar en el asunto, es decir, seguimos pensando la idea que nos ha llevado al enojo entonces el ciclo de la emoción nunca termina.

Es más, si la idea asociada a la emoción es un problema que ya has tenido otras veces, la emoción puede seguir renovándose por sí misma con más facilidad que si se tratara de una discusión nueva.

En resumen, no entrenar nuestra mente y aprender a usar sabiamente nuestras emociones nos lleva a un sin fin de pensamientos que luego, con el paso del tiempo se convierten en lo que llamamos estado de ánimo y éste puede durar horas, días y hasta semanas.

El mindfulness y la inteligencia emocional son una gran herramienta para la gestión de emociones. A continuación te compartimos un ejercicio Mindfulness que puedes practicar para aceptar y dejar fluir tus emociones.

<https://insighttimer.com/es/meditacion-guiada/aceptacion-y-regulacion-de-emociones>

ORIGENES PRIMARIOS



Datos de las emociones

origenesprimarios.com

Son señales electróquímicas producidas por el cerebro y transportadas a través de la sangre

Las emociones no se controlan o reprimen. Se entrena y aprende a usarlas sabiamente

Nuestro cerebro tarda 1/4 de segundo en identificar el desencadenante

Los sentimientos se producen con el tiempo mediante tu pensamiento e interpretación

Nuestro cerebro tarda otro 1/4 de segundo en producir las sustancias químicas

Las emociones y sentimientos no son lo mismo.

Las emociones pueden durar de 6 hasta 90 segundos



RESPIRA: EL CURSO QUE FUNCIONA PARA GESTIONAR EL ESTRÉS EN LA VIDA COTIDIANA.