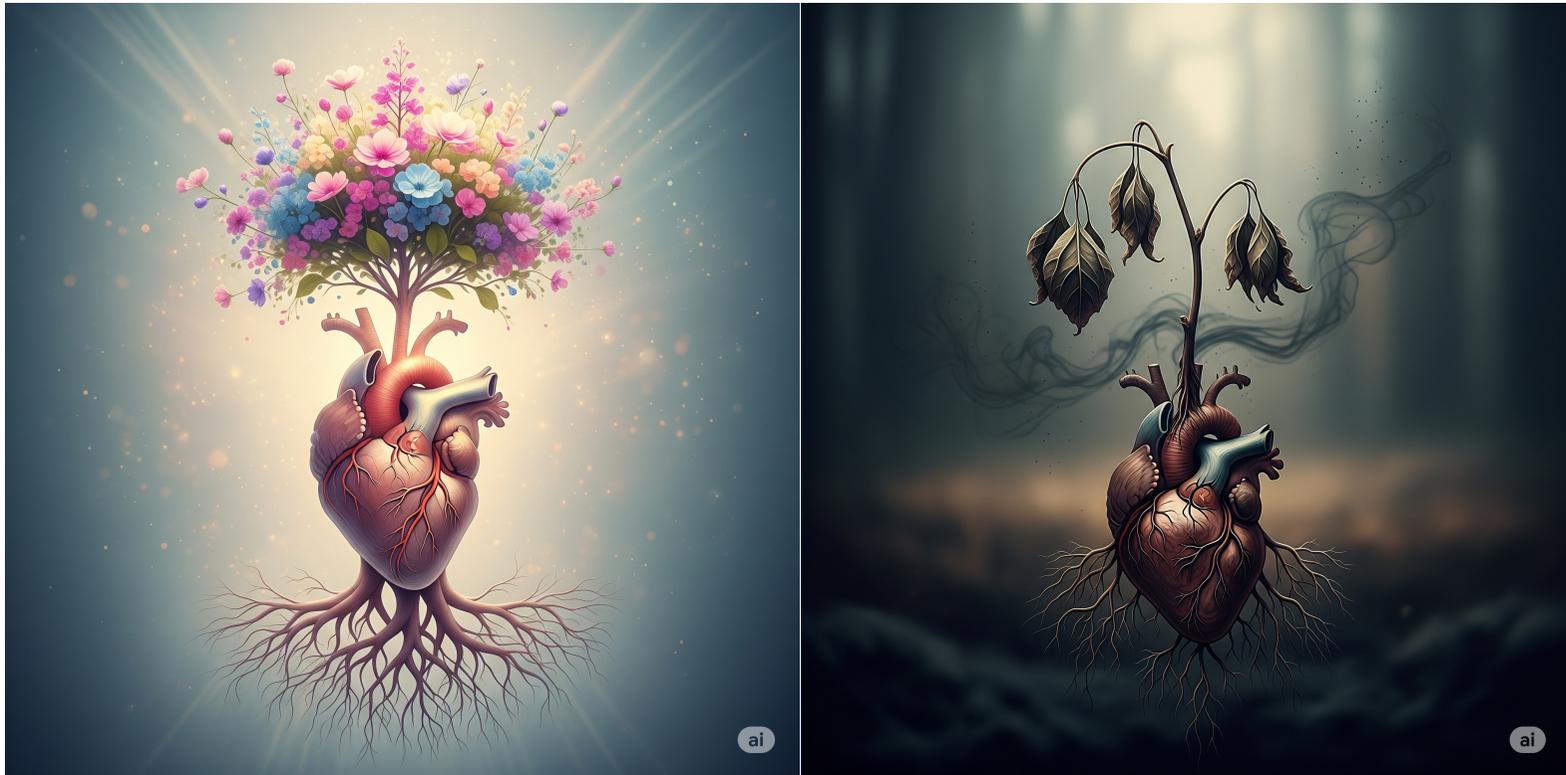


# El Impacto de las Emociones sobre nuestra salud.



# ¿ QUE SON LAS EMOCIONES ?

- Las **emociones** son reacciones psicológicas y fisiológicas que experimentamos ante determinados estímulos internos (pensamientos, recuerdos, sensaciones) o externos (situaciones, personas, acontecimientos).
- En otras palabras, son respuestas naturales del organismo que cumplen una función **de adaptación y supervivencia**, ayudándonos a reaccionar y relacionarnos con el entorno.

- **◆ Características principales de las emociones:**
- **Son universales:** todas las personas las experimentamos, aunque la forma de expresarlas puede variar culturalmente.
- **Son temporales:** aparecen de manera relativamente rápida y tienden a ser pasajeras.
- **Involucran cuerpo y mente:** cambian nuestra fisiología (latido, respiración, hormonas) y nuestro estado mental.
- **Orientan la conducta:** nos motivan a actuar (huir, acercarnos, protegernos, compartir, etc.).

# Emociones básicas según la Psicología

- Tipos básicos de emociones (según Paul Ekman, psicólogo pionero en el estudio de las emociones):
  - Alegría 😊
  - Tristeza 😞
  - Miedo 😨
  - Ira 😡
  - Asco 🤢
  - Sorpresa 😮
- A partir de estas emociones primarias surgen otras más complejas, como la culpa, la vergüenza, la esperanza, la gratitud o el orgullo.
- 👉 Dicho de forma sencilla: las emociones son como un **sistema de señales internas** que nos informan de cómo nos afecta lo que vivimos y nos orientan en cómo responder.

# En la visión espiritual

- Solo existen **dos emociones fundamentales**:
  - Amor** 💖 → Expansión, conexión, paz, gratitud, compasión, alegría.
  - Miedo** 😨 → Contracción, separación, ira, tristeza, culpa, celos, ansiedad.
- Todas las demás emociones serían **variaciones** o **manifestaciones** de estas dos raíces.
- El amor se asocia a la **confianza en la vida y unidad**.
- El miedo se vincula a la **ilusión de separación y amenaza**.

# En la visión espiritual

- **◆ Ejemplo de cómo derivan:**
- **Amor** → alegría, ternura, esperanza, gratitud, entusiasmo.
- **Miedo** → ira, envidia, tristeza, odio, culpa, angustia.
- **👉 Según esta perspectiva, cada decisión que tomamos** parte de una de estas dos fuentes internas:
- Si actuamos desde el **amor**, generamos apertura y bienestar.
- Si actuamos desde el **miedo**, generamos sufrimiento y bloqueo.

# A ver si podemos reconciliar los dos ámbitos

- La **Psicología** nos habla de **6** emociones básicas.
- La **espiritualidad** de **2**.
- ¿ Quizás ayudaría distinguir entre **EMOCIÓN**  
**y SENTIMIENTO**

# Aquí lo tenemos

- Aunque en la vida diaria solemos **usar emoción y sentimiento** como sinónimos, en psicología se distinguen:
- **◆ Emoción**
- Reacción automática e intensa del cuerpo y la mente frente a un estímulo.
- Es más corta en el tiempo (segundos o minutos).
- Tiene una fuerte carga fisiológica: aceleración del corazón, sudoración, tensión muscular, etc.
- Ejemplo: sentir miedo cuando oyes un ruido fuerte de repente. La emoción es la chispa inmediata.
- El sentimiento es la huella que deja esa chispa en tu mente y tu experiencia consciente.

# Aquí lo tenemos

- **◆ Sentimiento**
- **Es la experiencia consciente y más duradera de una emoción.**
- **Surge cuando piensas, interpretas y das significado a la emoción.**
- **Son más estables en el tiempo (pueden durar horas, días o incluso más).**
- **Ejemplo: tras la emoción de miedo, puedes quedarte con un sentimiento de inseguridad o de preocupación.**

# ¿Si profundizamos podríamos establecer lo siguiente ?

- *Psicología* *Espiritualidad*
- Alegría 😊 ..... Amor
- Tristeza 😞 ..... Amor
- Miedo 😨 ..... Miedo
- Ira 😡 ..... Miedo
- Asco 🤢 ..... Miedo
- Sorpresa 😲 ..... Amor / Miedo

# Como nos afectan las emociones según la ciencia.

- **Alegría**
- Liberación de **dopamina, endorfinas y serotonina.**
- Relajación muscular.
- Aumento moderado de la frecuencia cardíaca.
- Refuerzo del sistema inmunitario.
  
- **◆ Tristeza**
- Disminución de serotonina y dopamina.
- Menor actividad del sistema nervioso simpático.
- Sensación de cansancio o baja energía.
- Puede debilitar el sistema inmune si se prolonga.

# Como nos afectan las emociones según la ciencia.

## ◆ Miedo

- Activación del **sistema nervioso simpático** (respuesta de lucha/huida).
- Liberación de **adrenalina y cortisol**.
- Aumento del ritmo cardíaco y respiratorio.
- Dilatación pupilar.
- Ira
- Elevación de la presión arterial y ritmo cardíaco.
- Liberación de **adrenalina y noradrenalina**.
- Tensión muscular, sobre todo en mandíbula, brazos y manos.
- Aumento de temperatura corporal y enrojecimiento.

# Seguimos.....

- **◆ Asco**
- **Activación de la zona digestiva (náuseas, vómito en casos extremos).**
- **Expresiones faciales características (arrugar la nariz, cerrar ojos).**
- **Aumento de la actividad parasimpática si es muy intenso (mareo).**
  
- **◆ Sorpresa**
- **Aumento súbito de la atención y alerta.**
- **Inhalación rápida y breve.**
- **Dilatación pupilar.**
- **Preparación rápida del cuerpo para procesar lo que ocurre (puede derivar en miedo o alegría)**
-

# Relación Emoción - Órgano

- Medicina occidental / psicósomática
- **Estrés y miedo** → glándulas suprarrenales (cortisol, adrenalina), corazón (taquicardia), sistema digestivo (colon irritable).
- **Ira** → hígado (tensión, aumento de presión arterial).
- **Tristeza** → pulmones (respiración superficial), sistema inmunológico debilitado.
- **Ansiedad** → estómago (gastritis, acidez), intestino (alteraciones).

# Relación Emoción - Órgano

- Medicina Tradicional China (MTC)
- Cada emoción está asociada a un órgano principal:
- Ira 🤔 → Hígado (y vesícula biliar).
- Miedo 😬 → Riñones (y vejiga).
- Alegría 😊 (en exceso, euforia) → Corazón (y intestino delgado).
- Tristeza / pena 😞 → Pulmones (y piel).
- Preocupación / exceso de pensar 🤯 → Bazo (y estómago).

# En la visión espiritual ....

- El amor se asocia a la **confianza en la vida y unidad.**
- El miedo se vincula a la **ilusión de separación y amenaza.**
- **◆ Ejemplo de cómo derivan:**
- Amor → alegría, ternura, esperanza, gratitud, entusiasmo.
- Miedo → ira, envidia, tristeza, odio, culpa, angustia.

# En la visión espiritual ....

- 👉 Según esta perspectiva, **cada decisión que tomamos** parte de una de estas dos fuentes internas:
- Si actuamos desde el **amor**, generamos apertura y bienestar.
- Si actuamos desde el **miedo**, generamos sufrimiento y bloqueo.

# Preguntemos a la Física Cuántica

- La **"física cuántica"** aplicada al bienestar emocional y la salud propone que nuestras emociones son mucho más que simples estados psicológicos; son campos de energía vibracional que influyen directamente en la materia y en el funcionamiento de nuestro cuerpo a nivel celular.
- La enfermedad se ve como una manifestación de un desequilibrio energético causado por estados emocionales negativos, y la curación se logra al restaurar la armonía y el flujo de esa energía.

# **Creencias y sanación:**

- **Desde esta perspectiva, la mente y las creencias más profundas (tanto conscientes como inconscientes) son el motor principal que "programa" el cuerpo y la salud.**
- **Se cree que cambiar los patrones de pensamiento y las emociones negativas por estados más positivos y saludables puede "reprogramar" la biología y conducir a la curación.**

# Y ¿ Quien sostiene eso ?

- **Bruce Lipton es un exponente clave de la idea de que las creencias subconscientes impactan la biología celular, esta perspectiva se enmarca en un contexto que la ciencia convencional clasifica como **epigenética**, **psiconeuroinmunología**.**
- **Según afirma el 95% de las enfermedades son de origen emocional**

- **Joe Dispenza**: Es un neurocientífico y autor. Sus teorías se centran en el poder de la mente para sanar el cuerpo.

En obras como **You Are the Placebo**, explica cómo los pensamientos y creencias subconscientes pueden alterar la expresión genética y remodelar la biología celular, permitiendo cambios en la salud más allá de la herencia genética.

- **Dispenza** argumenta que los pensamientos y emociones pueden crear y modificar redes neuronales, lo que a su vez afecta la química y la biología del cuerpo.
- Al igual que Lipton, pone un énfasis en la idea de que la mente subconsciente tiene un papel preponderante.

- Gregg Braden: Investigador y autor

Según Braden, las emociones como el amor y la gratitud tienen la capacidad de influir directamente en el ADN y el campo energético de la vida, lo que puede resultar en la curación y la manifestación de la realidad deseada.

En libros como *Human by Design*, argumenta que la mente y las creencias controlan la biología, influyendo en la expresión genética y permitiendo una transformación intencional.

### Rupert Sheldrake:

Este biólogo y autor inglés es conocido por su teoría de la **resonancia mórfica y los campos mórficos**. En el contexto de la salud, esto se podría interpretar como que las experiencias y patrones emocionales colectivos o individuales pueden influir en la forma y el comportamiento biológico.

- **Deepak Chopra (con Rudolph Tanzi):** En **Super Genes**, detalla cómo las creencias, emociones y estilos de vida modulan la actividad genética, permitiendo que la mente afecte directamente los genes y promueva una "evolución mindful" que prioriza el control consciente sobre la genética fija.
- **Candace Pert:** En **Molecules of Emotion**, describe cómo las emociones liberan péptidos que actúan como mensajeros moleculares, afectando el comportamiento celular en todo el cuerpo, lo que implica que las creencias subconscientes pueden modificar respuestas celulares más que los genes solos.
- **Dawson Church:** En **The Genie in Your Genes** y **Mind to Matter**, explora la epigenética y cómo las emociones y creencias activan o desactivan genes,

# Estrés y vulnerabilidad a enfermedades

Autor: Cohen, S. et al. (1991)

- **Revista: New England Journal of Medicine**
- **Hallazgo: El estrés aumenta la probabilidad de enfermar tras exposición a virus comunes.**

Autor: Nicholson, A. et al. (2006)

- **Revista: European Heart Journal**
- **Hallazgo: La depresión aumenta el riesgo de enfermedad coronaria y mortalidad cardiovascular.**

## Estrés marital y sistema inmune

**Autor: Kiecolt-Glaser, J. K. & Glaser, R. (2005)**

- **Revista: Nature Reviews Immunology**
- **Hallazgo: Conflictos maritales frecuentes retrasan la cicatrización de heridas y debilitan la inmunidad.**
- **Optimismo y salud**
- **Autor: Rozanski, A. et al. (2019)**
- **Revista: JAMA Network Open**
- **Hallazgo: El optimismo se asocia con un 35% menos de riesgo cardiovascular y un 14% menos de mortalidad general.**

# Conclusión General

-  Las emociones influyen en el sistema inmune, la salud cardiovascular y la longevidad.
-  Estrategias de regulación emocional (mindfulness, gratitud, resiliencia) tienen beneficios medibles en la salud.

## Creer o no Creer.

- La ciencia convencional exige pruebas rigurosas y revisadas por pares que demuestren estos efectos a gran escala, algo que aún no se ha logrado de manera concluyente.
- No obstante, la creciente investigación en campos como la **psiconeuroinmunología** sí muestra una conexión irrefutable entre los estados mentales y la salud, aunque lo explica a través de mecanismos bioquímicos y neurológicos, no necesariamente a través de un poder de "creencia" que opera más allá de la biología conocida.