

Las emociones y el sentido de la vida



Noé Aguilar Tinajero
Expositor

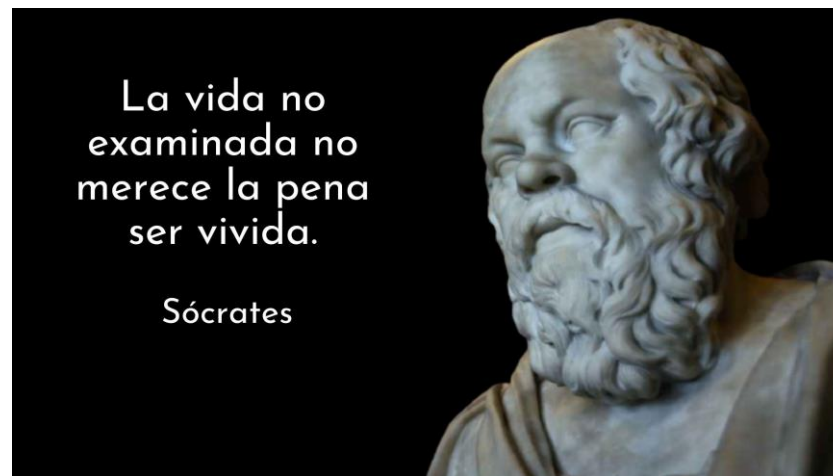
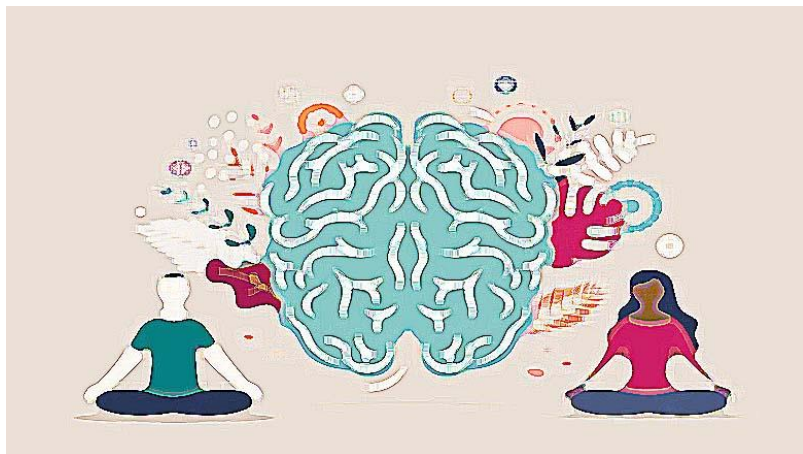
***“El hombre no es sólo el producto de sus
circunstancias; también es el producto de sus
decisiones”***
Viktor Frankl

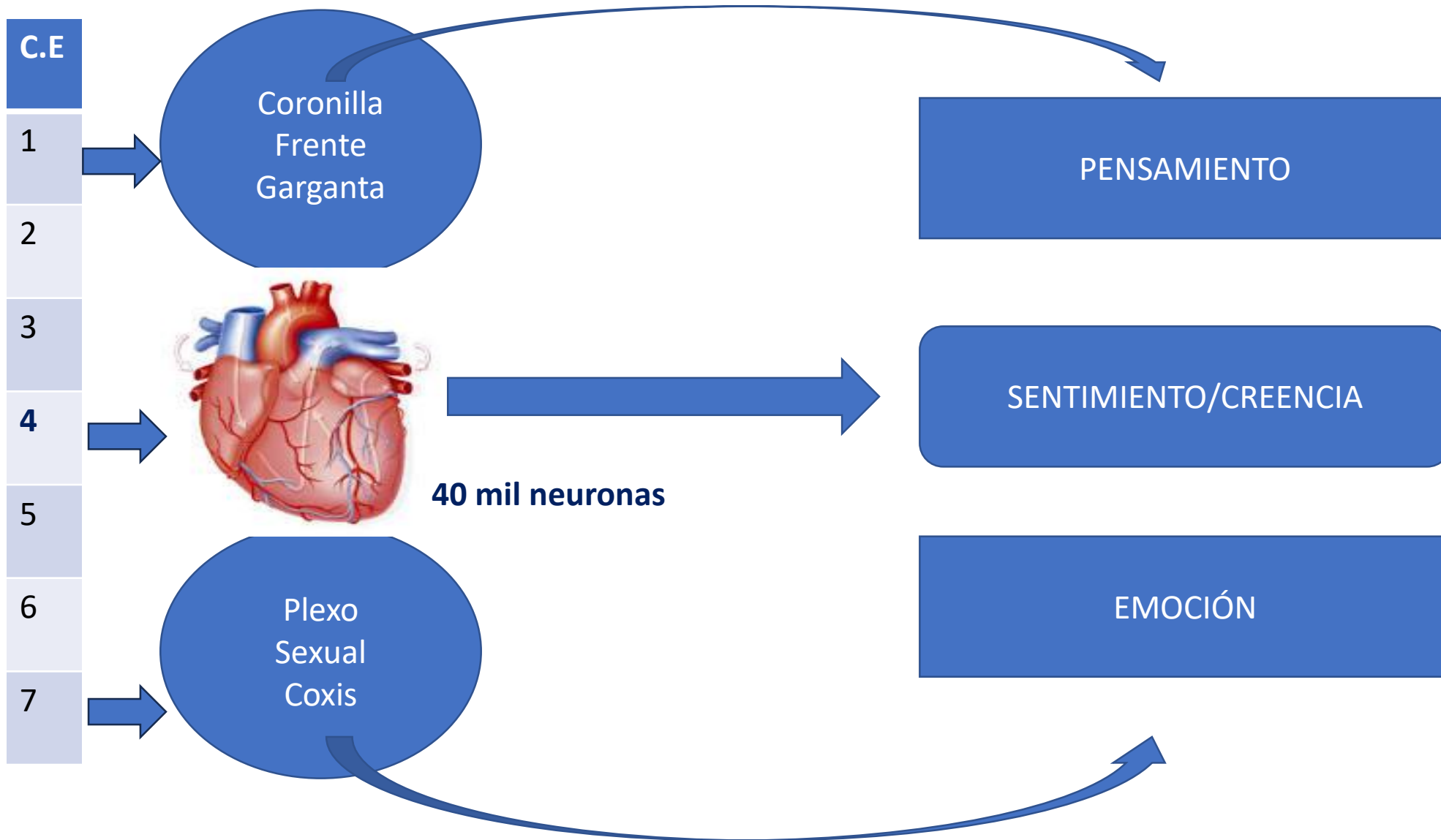


Propósitos de esta plática

Darnos cuenta de la importancia que tiene el saber gestionar nuestras emociones, considerando que estas son creadas por los pensamientos repetidos y que juntos ocasionan los sentimientos. Cada persona es responsable de su vida, y los desequilibrios que haya en su Salud Integral son sus propias creaciones. También se deben a factores medioambientales, políticos y sociales del entorno donde la persona busca desarrollarse.

Por ello, es básico conocer las causas profundas del sufrimiento humano que distorsionan la salud holística, crean conflictos en las esferas sociales, y por analogía también impiden tener claro cual es el sentido de nuestra vida.





Cuando unimos los pensamientos con una emoción de AMOR o de MIEDO, creamos sentimientos. Los sentimientos (“unión de pensamiento y emoción”), son la base de nuestras creencias y se forman desde nuestro corazón.

Sentido de la vida y sentido de mi vida

La búsqueda del sentido de **LA vida** nos crea distintas interrogantes sobre el objetivo y su significado, de la existencia en general, o del Universo, de manera que surgen preguntas como: ***¿De dónde venimos? ¿Por qué estamos aquí? ¿A dónde vamos?*** Así ha sido a lo largo de la historia y en todas las civilizaciones.

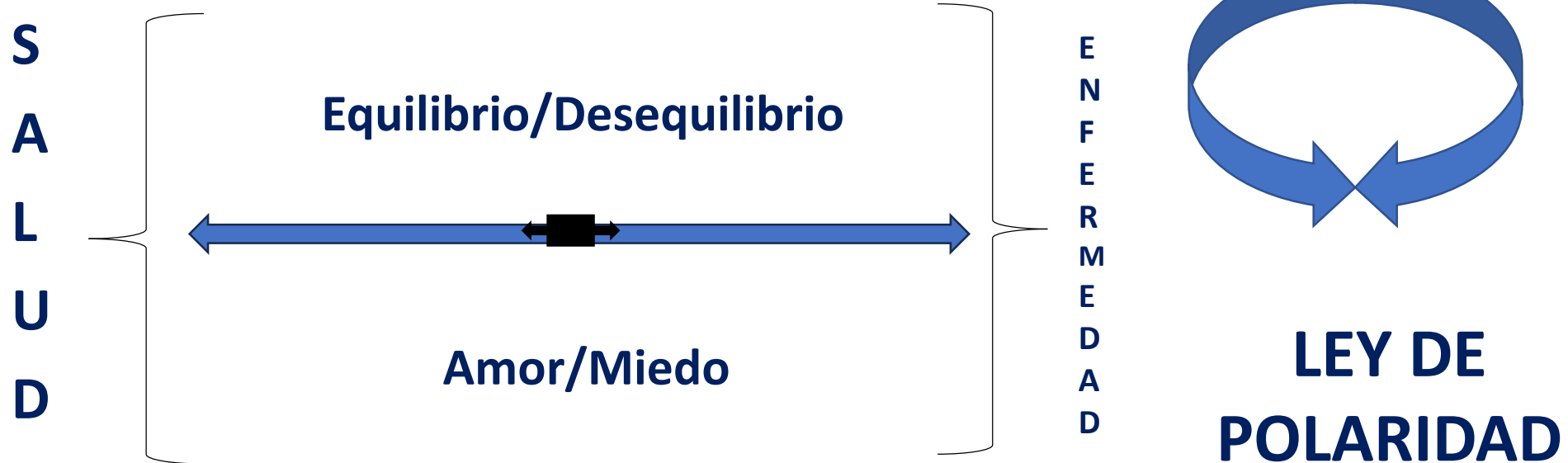
Al referirse al sentido de **MI vida**, las preguntas son: ***¿De dónde vengo? ¿Qué hago aquí? ¿A dónde voy? ¿Con quién voy?***



**El sentido de la vida
empieza por el
autoconocimiento y le
siguen la solidaridad y las
relaciones**



Salud/Enfermedad, cuestión de grados



"Todo es doble; todo tiene dos polos; todo, su par de opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grado; los semejantes y los antagónicos son lo mismo; los extremos se tocan; todas las verdades son semiverdades; todas las paradojas pueden reconciliarse". Dar/recibir; Amar/rechazar; Adentro/afuera; Ariba/abajo; Normalidad/anormalidad; Masculino/femenino; Luz/oscuridad, etc.

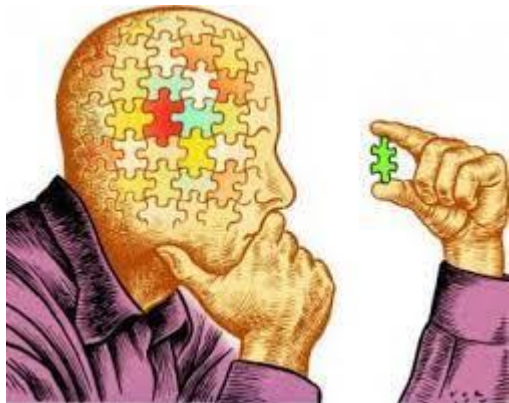
Autoconocimiento como principio transversal

EL SER HUMANO ES CUERPO MATERIAL Y ALMA ESPIRITUAL

“Conócete a ti mismo y conocerás, al ser humano, conocerás el Universo y conocerás a Dios”: Platón

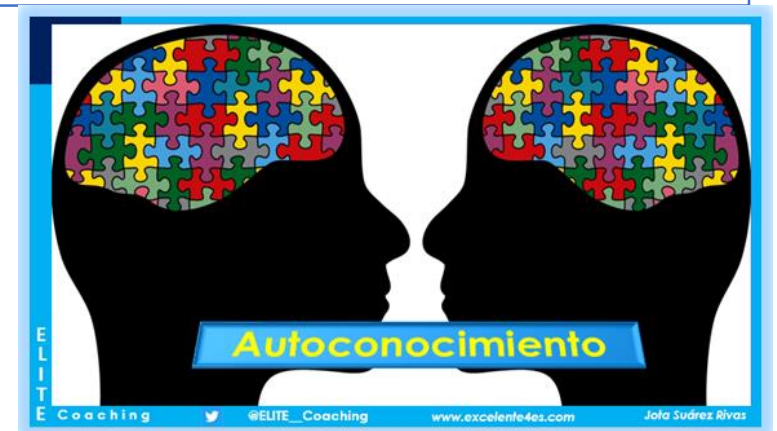
“Piensa, siente y haz a los demás lo que tú quieres que los demás piensen de ti, sientan por ti y hagan por ti”

Buscar crear un impacto congruente de: Intención-Percepción-Pensamiento-Emoción-Sentimiento y Acción para obtener los resultados deseados.



La verdad triunfa por sí misma, la mentira necesita siempre de la complicidad.

Epicteto, filósofo griego
murió en el año 135 d. C.

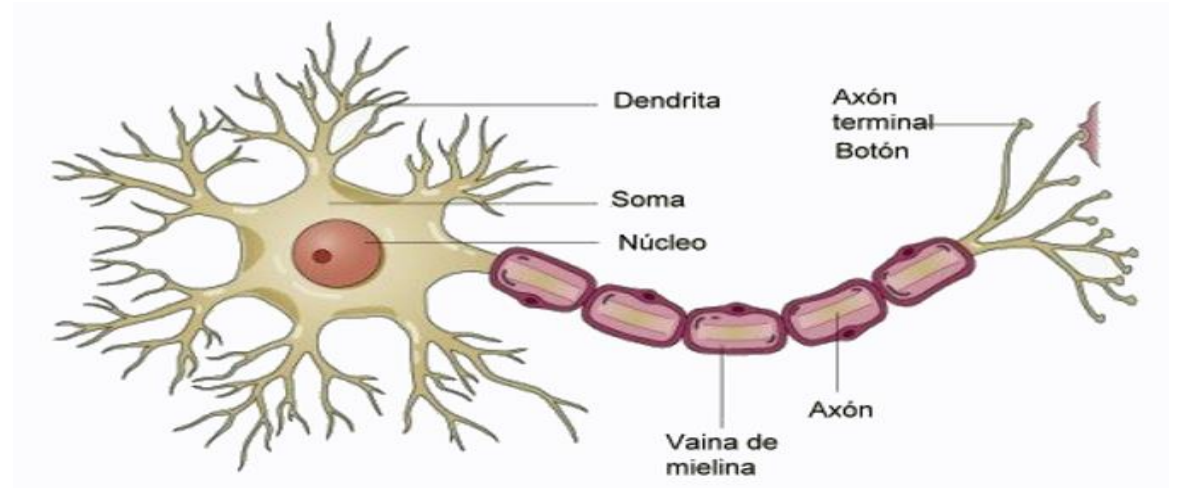




El cerebro humano y la Mente



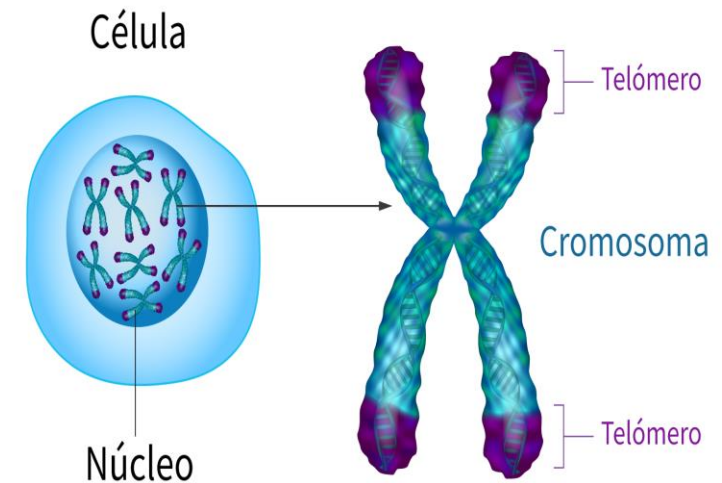
**10% nerviosas
90% gliales**



Nuestro cerebro tiene entre 86 y 100 mil millones de neuronas (células nerviosas), cada una se conecta con otras 10 mil en promedio, lo cual crea una Gran Red de mil billones de conexiones de circuitos sinápticos.

Cada segundo, una media de mil señales atraviesa cada una de esas sinapsis; cada señal está modulada por una o varias docenas de neurotransmisores.

Observaciones en una imagenología cerebral.



La Mente

CONSCIENTE

- **Tiene Voluntad:** Establece metas y juzga resultados.
- **Piensa en abstracto:** Le gustan las ideas y actividades nuevas y creativas
- **Atada al tiempo:** Enfocada en el pasado y en el futuro.
- **A menudo busca nuevas maneras de hacer las cosas basado en experiencias pasadas y en metas futuras.**
- **Tiene memoria de corto plazo:** Alrededor de 20 segundos en un ser humano promedio
 - **Capacidad limitada de procesamiento:** Procesa hasta 50 bits de información por segundo y es capaz de manejar pocas tareas a la vez.

SUBCONSCIENTE

- **Es Habitual:** Monitoriza las funciones corporales, incluidas las funciones motrices, el ritmo cardíaco, la respiración, el metabolismo y la digestión.
- **Piensa literalmente:** Conoce el mundo a través de los cinco sentidos (vista, oído, sensaciones corporales, gusto y olfato).
 - **Tiene memoria de largo plazo:** Almacena experiencias pasadas, las actitudes, valores y creencias.
- **Es atemporal:** Se centra en el momento actual solamente.
- **Utiliza experiencias de aprendizaje “pasadas” para realizar las funciones “actuales”** tales como caminar, hablar, conducir un coche, y otras.
- **Tiene capacidad expandida de procesamiento:** Procesa un promedio de 40 millones de bits de información por segundo y puede manejar miles de tareas simultáneamente.

Ley de la consciencia/mente

El consciente es objetivo, personal y selectivo, es el reino del efecto. Es la parte masculina que da. Genera ideas y las imprime en el subconsciente. Es la cabeza y domina. Pero este dominio no es el de un tirano, sino el de un amante amoroso.

El subconsciente es subjetivo, es el aspecto femenino (recibe), es el que da vida y mantiene la evolución de la humanidad.

No importa cuál sea el problema, ni dónde está, ni a quien concierne; no tienes a nadie a quien cambiar, excepto a ti mismo, no tienes un oponente ni un ayudante para realizar el cambio dentro de ti.

No tienes nada que hacer salvo convencerte de la realidad de lo que deseas ver manifestado.

Nunca sugieras a otro el estado que deseas verlo expresar; sólo convéncete de que él ya es lo que deseas que sea.

El mundo cambia cuando tú cambias tu concepción del mundo. Las naciones, las instituciones, así como la gente sólo son lo que tú crees que son.

**En estos estados el consciente y el subconsciente se unen creativamente.
La Meditación, el Descanso, Imaginación y el Sueño son las puertas de enlace.**

Cerebro integrado

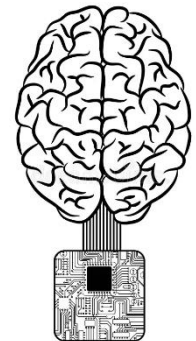
Las creencias son la base de nuestra personalidad. Para cambiarlas es necesario que nuestro cerebro este integrado, veamos entonces como funciona nuestro cerebro

Hemisferio izquierdo

- Usa la lógica/la razón
- Piensa en palabras
- Entiende las partes/lo especifico
- Analiza/separa
- Piensa en secuencias
- Se identifica con el individuo
- Energía masculina/dar
- Es ordenado/controlado/activo

Hemisferio derecho

- Usa las emociones/intuición/creatividad
- Piensa en imágenes
- Entiende el todo/enteros/las relaciones
- Sintetiza/une
- Piensa simultáneamente/integralmente
- Se identifica con los grupos
- Energía femenina/recibir
- Es espontaneo/libre/pasivo



Causa y efecto/personalidad y enfermedad

El enfermo debe aprender, mediante el autoconocimiento, a restablecer y conservar su salud integral (Orden y Equilibrio Primigenios) y a no combatir el síntoma (efecto) que le está indicando que hay “algo” (causa) que pide ser atendido. Porque toda “enfermedad” es desequilibrio de lo que antes fue sano, y la señal solo informa de tal desequilibrio.

SALUD

ENFERMEDAD

Medio ambiente

Estilo de vida

Creencias

Paradigmas

Mandatos

Carácter/Personalidad

Cultura

Entorno político, económico y social



En México hay 15 millones de personas que sufren de trastornos mentales, representan el 25% de adultos de 18 a 65 años de edad y no se cuenta con una Ley General de Salud Mental como en otros países. La actual Ley General de Salud apenas le dedica 13 artículos a este importante tema, de más de 500 que contiene.

El héroe de las mil caras

Joseph Campbell (1949)

Noé Aguilar Tinajero
Expositor

EL VIAJE DEL HÉROE



Las emociones y el sentido de la vida

Causas profundas del sufrimiento humano

- 1. Olvido o ignorancia de nuestra auténtica naturaleza o motivo de ser y estar; de nuestra esencia imperecedera. Entre más me olvido de mi auténtica naturaleza, mayor es el sentido de separación, más me acerco a las atracciones y entonces, rechazo con mayor energía aquello que no me gusta; y mayor es también el apego a la existencia física (me da miedo la soledad, sufrir, vivir, morir). Es como una reacción en cadena.**
- 2. Egoísmo, identificación con la apariencia perecedera. Sentido de separación: yo y el otro; yo y los demás; primero yo y luego tu.**
- 3. Atracción por el placer que se busca y no se puede lograr Querer ser lo que otros son. Deseo desmedido por lo material y fácil (el “me gusta”, “lo quiero”)**

Causas profundas del sufrimiento humano I

4. Repulsión, desagrado, rechazo a lo que impide lograr lo que quiero. Desconfianza hacia la vida (“no me gusta”, “no lo quiero”)

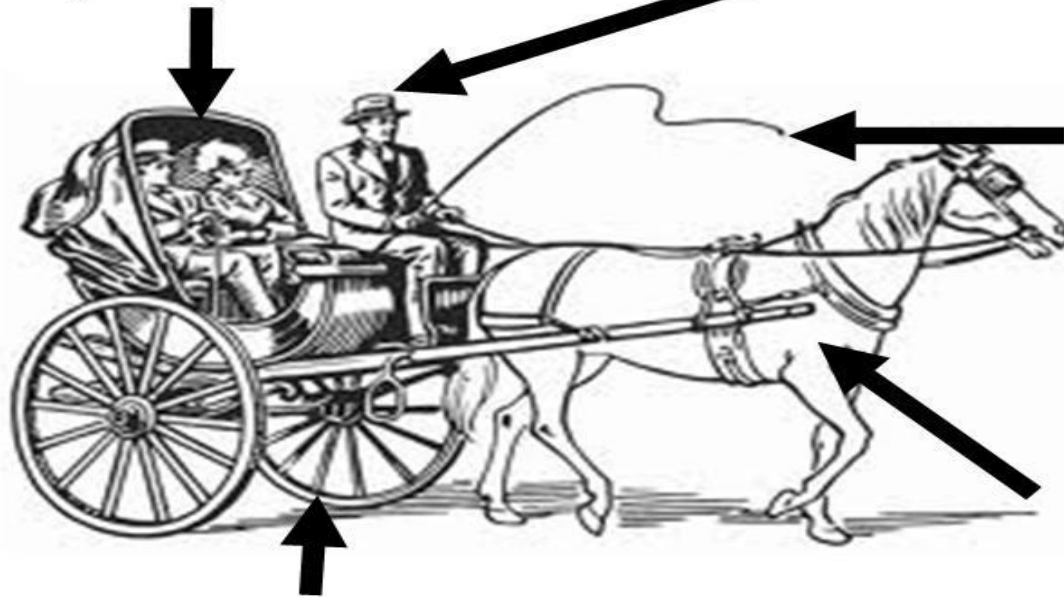
5. Apego a la existencia física y a la personalidad. Creer ser lo que no soy. Que todo sea como yo quiero, por que yo quiero, como yo lo quiero, cuando yo quiero y por que yo así lo quiero.

El apego a la vida material se da por tres razones: (1) miedo a morir; (2) deseos de ganar siempre y satisfacer las atracciones, y (3) negarse a “perder”, no aceptar que la vida también incluye situaciones adversas, a veces traumáticas.

La parábola del Coche, el Caballo y el Cochero

1- PROPIETARIO : CUERPO ESPIRITUAL (Fuego).
Debe estar atento y despierto para mandar al Cochero (Mente)

2- COCHERO : CUERPO MENTAL (Aire).
Debe cumplir y obedecer las instrucciones del Propietario



2- FUSTA O LATIGO: Pensamientos, lenguaje

3- CABALLO : CUERPO EMOCIONAL (Agua).
Su comportamiento depende del tratamiento que le dé el COCHERO (Mente) con la fusta (pensamientos)

4- COCHE : CUERPO FISICO (Tierra).
Su estado depende del comportamiento del Caballo (Emociones)

Parte
Externa

Parte física, orgánica o material

**Personalidad, actitudes, creencias,
paradigmas**

Hacer, trayectoria congruente

Bienes, títulos y posesiones materiales

Pensamientos, sentimientos, emociones

**Los Seres Humanos somos personas
BioPsicoSocialEspirituales**



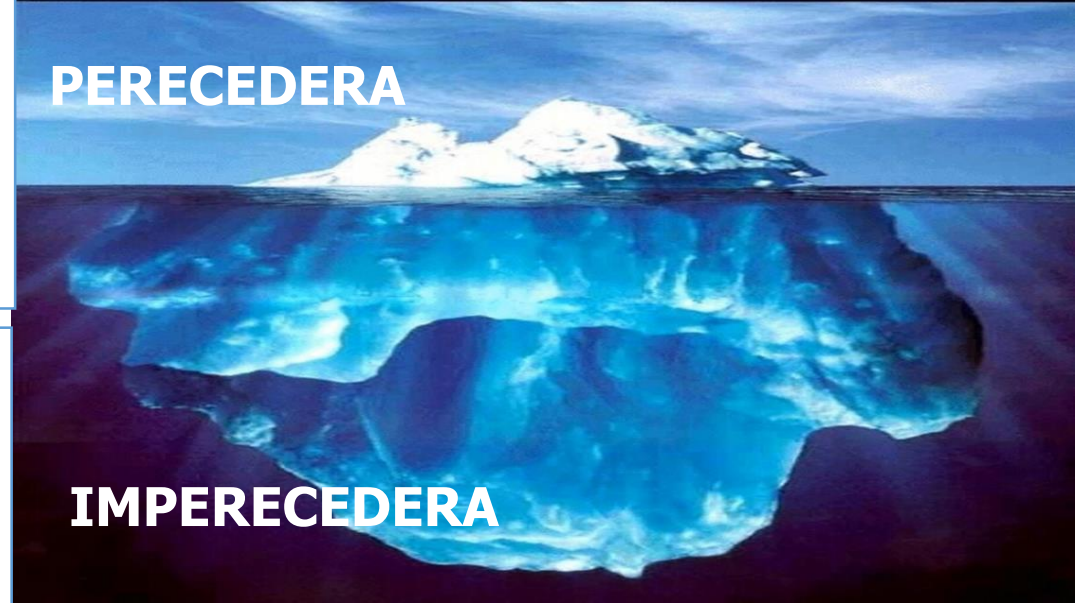
Parte
Interna

Ser Superior, alma, espiritualidad

No-física (aura, vibraciones, energía)

Ética, principios y valores universales

Funciones orgánicas del cuerpo



Conformación integral del cuerpo Humano

Toda terapia es Psicoterapia

Los deseos reprimidos, insatisfechos, irracionales o contradictorios se traducen en miedo, culpa, remordimiento, sufrimiento y dolor. Se conocen como problemas existenciales.

Todos los problemas y enfermedades/desequilibrios son generados por la mente consciente o concreta, por lo tanto es en la mente donde existe también la solución.



Kairos



“Kairos, el tiempo perfecto de Dios”
“Es el tiempo especial de Dios”

.....

La naturaleza del mismo es cualitativo.
Es el tiempo correcto, adecuado, oportuno.
Tiempo supremo.

.....

Es el tiempo señalado en el propósito de Dios.

LASC



*La persona no es víctima inocente de errores de la naturaleza, sino su propio verdugo.
No hay enfermedades incurables, pero si personas capaces de lograr el equilibrio, si es que así lo desean.*



Noé Aguilar Tinajero

*Muchas
Gracias!*