



Flexibilidad emocional, el ego y nuestra energía

Luis López Portillo

vacuna
para el
estrés

“ENTRE ESTIMULO Y RESPUESTA
HAY UN ESPACIO...
EN ESE ESPACIO ESTÁ
NUESTRO PODER DE ELEGIR...”

Viktor Frankl



EL MUNDO EN QUE VIVIMOS

UN MUNDO **VICAH**...

V...VOLATIL

I...INCIERTO

C...COMPLEJO

A...AMBIGUO

H...HIPERCONECTADO





FLEXIBILIDAD EMOCIONAL

- CONOCERME MEJOR
- DOMINAR MI ATENCIÓN
- DIRIGIR MI INTERPRETACIÓN
- ENFOCAR MI ACCIÓN



EMOCIÓN

UNA EMOCIÓN ES UNA FORMA DE SENTIRME
PRODUCTO DE MI DIÁLOGO INTERNO Y DE
LOS NEUROQUÍMICOS QUE ESTE ACTIVA



ESTADO EMOCIONAL

ESTADO EMOCIONAL ES LA
PROLONGACIÓN DE LOS EFECTOS DE
LA ENERGÍA PRODUCIDA POR UN
NEUROQUÍMICO QUE SE HA
ACTIVADO



PENSAMIENTO

UN PENSAMIENTO ES UN CUENTO
QUE GENERA ENERGÍA



LA FORMACIÓN DE TU FLEXIBILIDAD
EMOCIONAL COMIENZA CON EL
SUPERPODER DE LA **ACEPTACIÓN**



LA ACEPTACIÓN ES PODEROSA

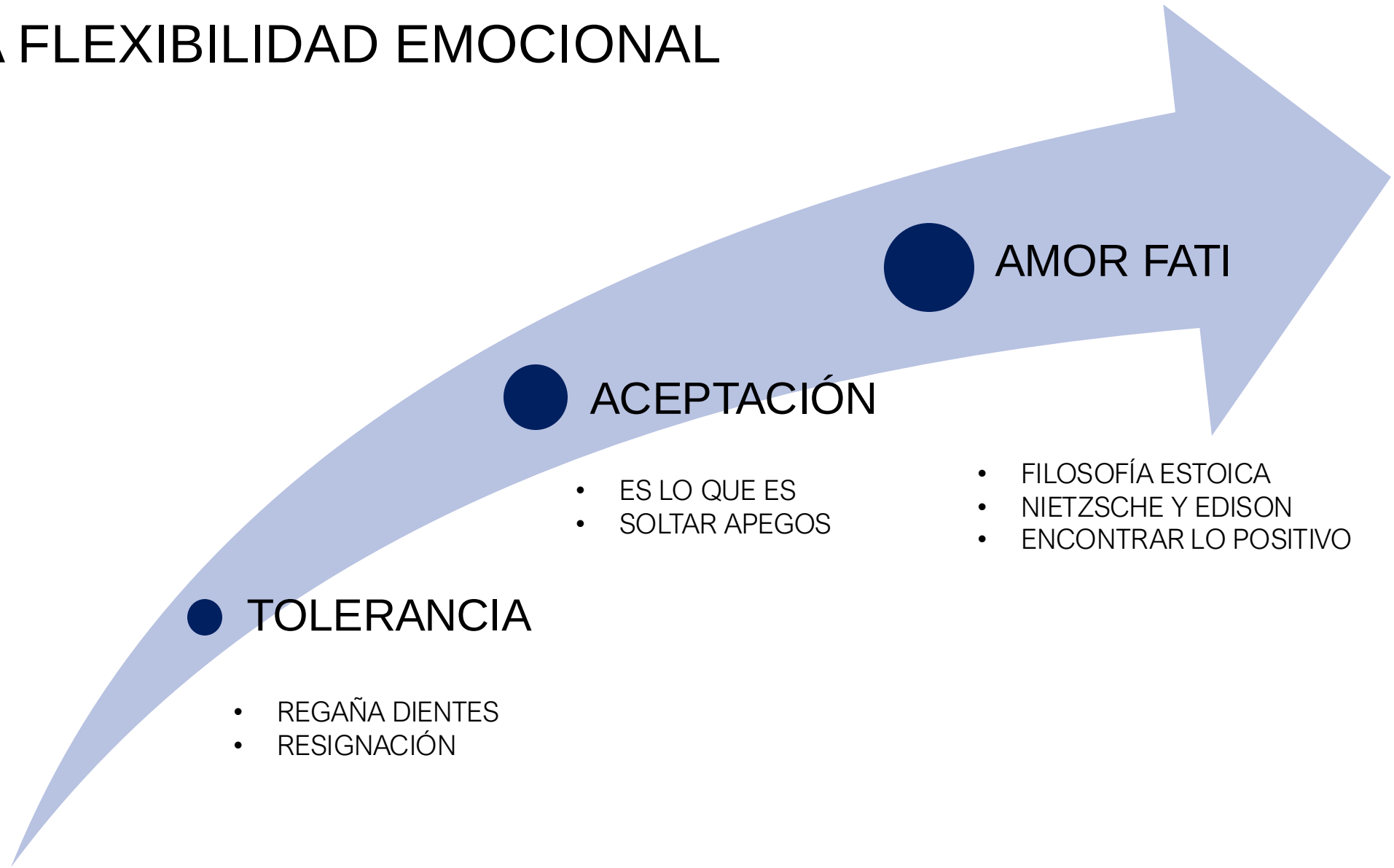
- ACEPTAR LA REALIDAD TAL CUAL
- ACEPTAR LA INCERTIDUMBRE TAL CUAL
- TODOS ESTAMOS SUFRIENDO ALGO DE DUELO
- NADA ES “BUENO” NI “MALO”
- SOLO CONTROLAMOS NUESTRAS INTERPRETACIONES
- LA ACEPTACIÓN CREA PAZ INTERNA



MI CAMBIO ES POSIBLE DESDE MI
FLEXIBILIDAD EMOCIONAL...

MI CAMBIO ES POSIBLE USANDO EL
SUPERPODER DE LA **ACEPTACIÓN**, MI
ACTITUD Y MI **ENFOQUE** EN LAS COSAS
QUE SI ESTÁN BAJO MI CONTROL

HACIA LA FLEXIBILIDAD EMOCIONAL



CÓMO MEJORAR MI GESTIÓN EMOCIONAL



1. Recordar que soy un sistema de energía
2. Recordar que **mis pensamientos generan energía**
3. Mejorar la administración de mis pensamientos
4. Saber tomar **distancia** de pensamientos negativos
5. Activar pensamientos positivos de forma deliberada
6. Aprender a **aceptar las cosas que no controlo**
7. Aprender a asignar **interpretaciones** alternativas
8. Trabajar a diario en mi fortaleza mental y espiritual

**TENGO
CONTROL**

**NO TENGO
CONTROL**



“En la mente,
podemos hacer un
cielo del infierno o
un infierno del cielo”

John Milton

Cada
pensamiento
desencadena
energía
(química) que
activa
emociones que
conducen a una
acción



PENSAMIENTO

QUÍMICO

EMOCIÓN

CONDUCTA

The background of the top half of the image is a close-up of teal-colored wood planks. The wood grain is vertical, and the surface shows signs of weathering, with some of the teal paint or stain peeling away to reveal the lighter wood underneath. The lighting is even, highlighting the texture of the wood.

ENERGÍA INTERNA

- SOMOS UN SISTEMA (MENTE-CUERPO) INTERCONECTADO
- **TODO PENSAMIENTO Y TODA EMOCIÓN GENERAN ENERGÍA**
- PODEMOS APRENDER A “DIRIGIR” NUESTRA ENERGÍA
- PODEMOS DIRECCIONAR ENERGÍA DESDE LOS PENSAMIENTOS

¿QUÉ ES EL EGO?

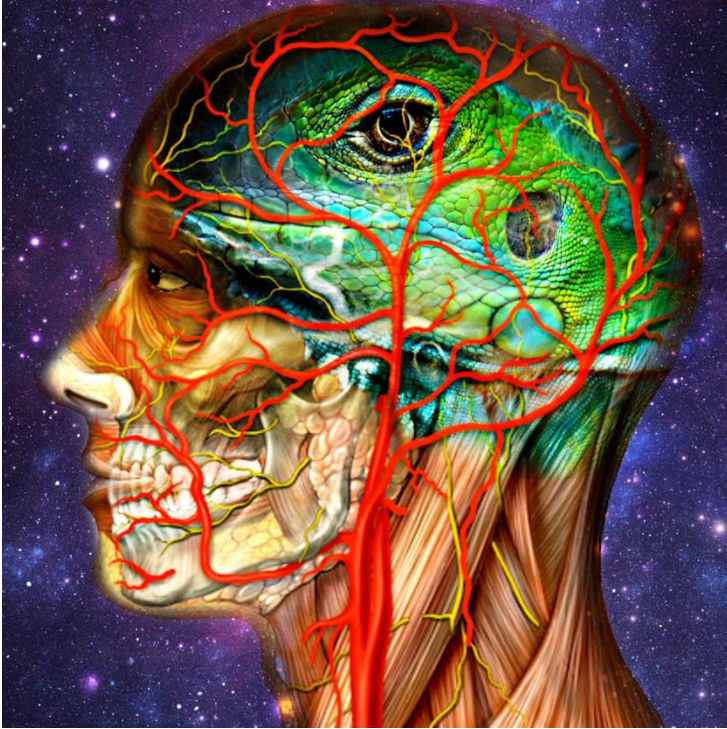


1-CUENTOS DISTORSIONADOS Y
DAÑINOS SOBRE MI “IDENTIDAD”

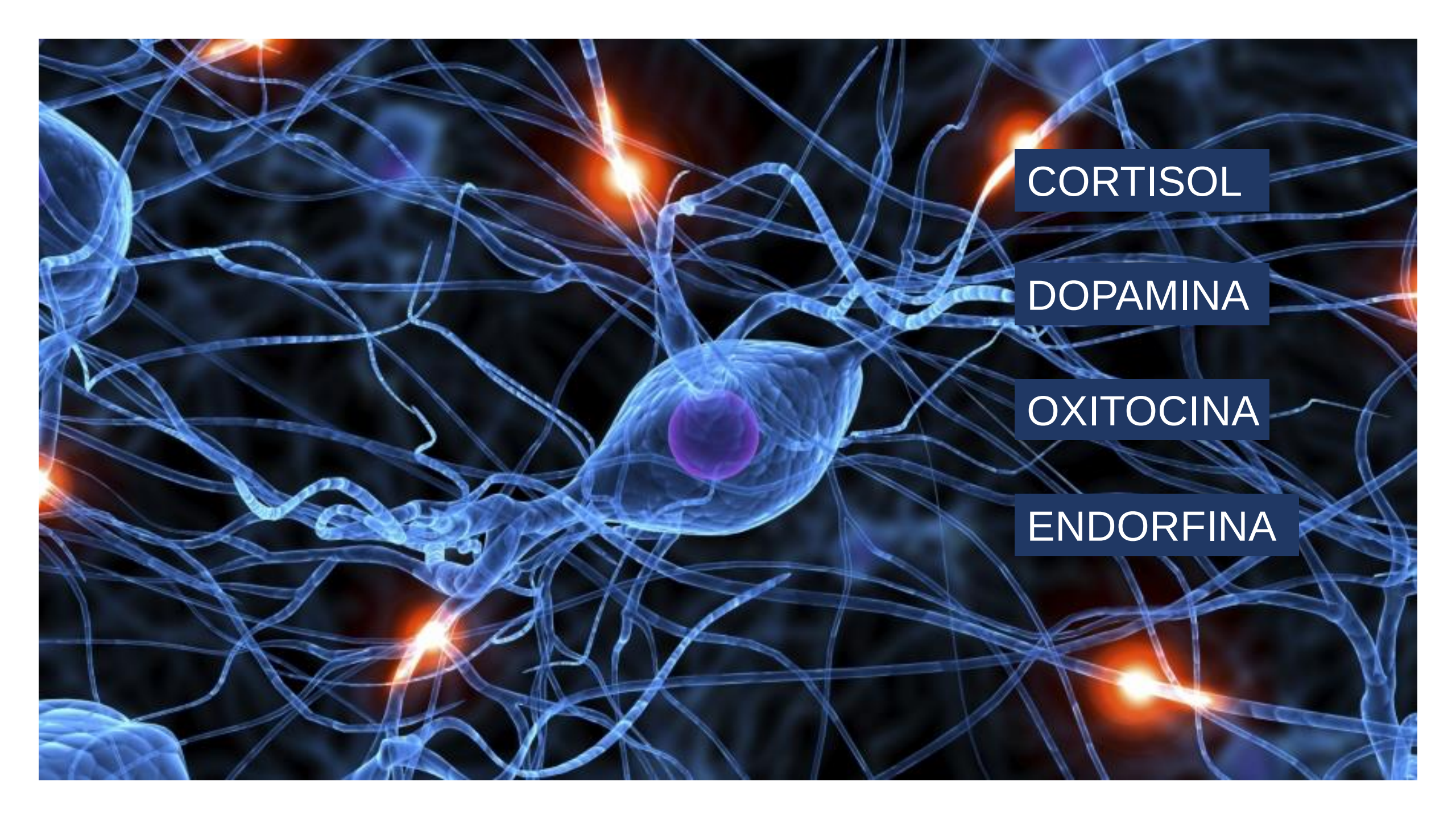
2-ILUSIÓN ÓPTICA DE MI SENTIDO
DE REALIDAD (A. EINSTEIN)

3-IMPULSO DEL CEREBRO
PRIMITIVO QUE RESPONDE AL
MIEDO Y BUSCA SEGURIDAD

LAS NECESIDADES DEL EGO



- 1-TENER LA RAZÓN
- 2-TENER CONTROL
- 3-SENTIRSE DUEÑO(A)
- 4-SENTIRSE ESPECIAL
- 5-TENER PODER
- 6-SENTIRSE SUPERIOR
- 7-SENTIRSE VÍCTIMA



CORTISOL

DOPAMINA

OXITOCINA

ENDORFINA

TODOS SOMOS QUIMICO-DEPENDIENTES



DOPAMINA

PLACER

Chocolate, dulce, licor, ganar, tener razón. Es altamente adictiva. El cerebro la busca. Sirve para distraernos.

CORTISOL

IEDO

Peligro, riesgo, amenaza, preocupación. Es el químico que nos ha mantenido vivos. Es el químico que genera estrés

OXITOCINA

PAZ

Afecto, amor, confianza, aceptación, pertenencia, tranquilidad. Es el químico de la tribu, de la aceptación y pertenencia.

SECUENCIA DEL SISTEMA MENTE-CUERPO



1. REACCIONAMOS A ESTÍMULOS DEL ENTORNO
2. MI INTERPRETACIÓN ACTIVA UN NEUROQUÍMICO
3. MI QUÍMICA ACTIVA UN TIPO DE ENERGÍA
4. MI ENERGÍA ACTIVA UN ESTADO EMOCIONAL
5. UNA ACTITUD POSITIVA ES ENERGÍA QUE YO ACTIVO

MI ACTITUD Y MI ESTADO EMOCIONAL
DEFINEN MIS COMPORTAMIENTOS

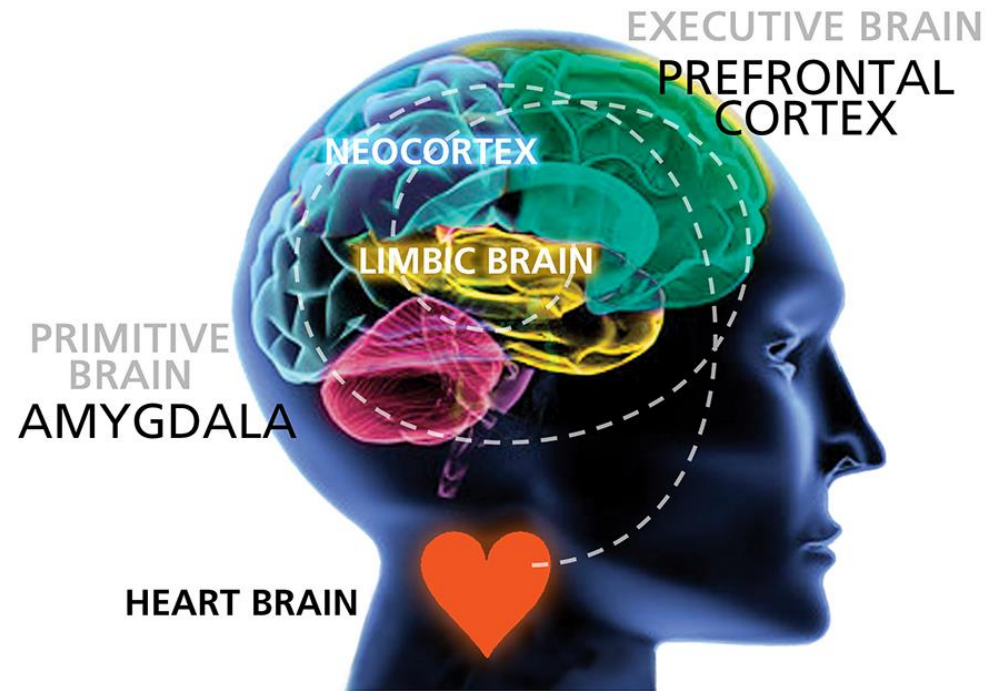


“No somos máquinas de pensar que sienten,
sino máquinas de sentir que piensan”

Antonio Damasio



UN CEREBRO, DOS SISTEMAS



CEREBRO EMOCIONAL ELEFANTE

- AUTOMÁTICO E IMPULSIVO
- AREA PRINITIVA (AMIGDALA)
- REACCIÓN INTUITIVA

CEREBRO RACIONAL JINETE

- ANALÍTICO Y LENTO
- AREA DESARROLLADA
- PENSARLO BIEN

**RIGIDEZ
EMOCIONAL**



**REACCIÓN
IMPULSIVA**

CHL

**RESPUESTA
MEDIDA**

**FLEXIBILIDAD
EMOCIONAL**



ELEFANTE



JINETE



**CEREBRO
EMOCIONAL**



**DESDE EL
CORTISOL**

**DESDE LA
OXITOCINA**

**CEREBRO
RACIONAL**

A wooden bridge with a railing, supported by several pillars, spans a calm body of water. The bridge is reflected in the still water. In the background, there is a dense forest of green trees on a hillside. The lighting is soft, suggesting dusk or dawn.

NO PODEMOS CONTROLAR LO QUE
SUCEDE EN NUESTRO ENTORNO

SI PODEMOS CONTROLAR LO QUE
PROCESAMOS EN NUESTRA MENTE