

# EMOCIONES Y SENTIMIENTOS EN EL EMPRENDEDOR

Guadalupe López González

Re-colócate Psicólogos

# ¿ QUE SON LAS EMOCIONES?

Son mecanismos fisiológicos, impulsos, que sin ellos no sobreviviríamos

Son públicas, detectables, visibles, viscerales, espontáneas....

Alteran las constantes vitales, el ritmo cardiaco, la tensión, las hormonas, el sueño, el apetito...

Potencian la memoria (cuando algo nos provoca una emoción queda grabado en el cerebro, no sólo la reacción fisiológica, sino el recuerdo de la situación).

Las emociones están en el comienzo de todas las cosas, sin emoción no hay nada.

La emoción no se puede separar de la inteligencia

# ¿PARA QUE SIRVEN LAS EMOCIONES?

Forman parte indispensable del funcionamiento del cerebro

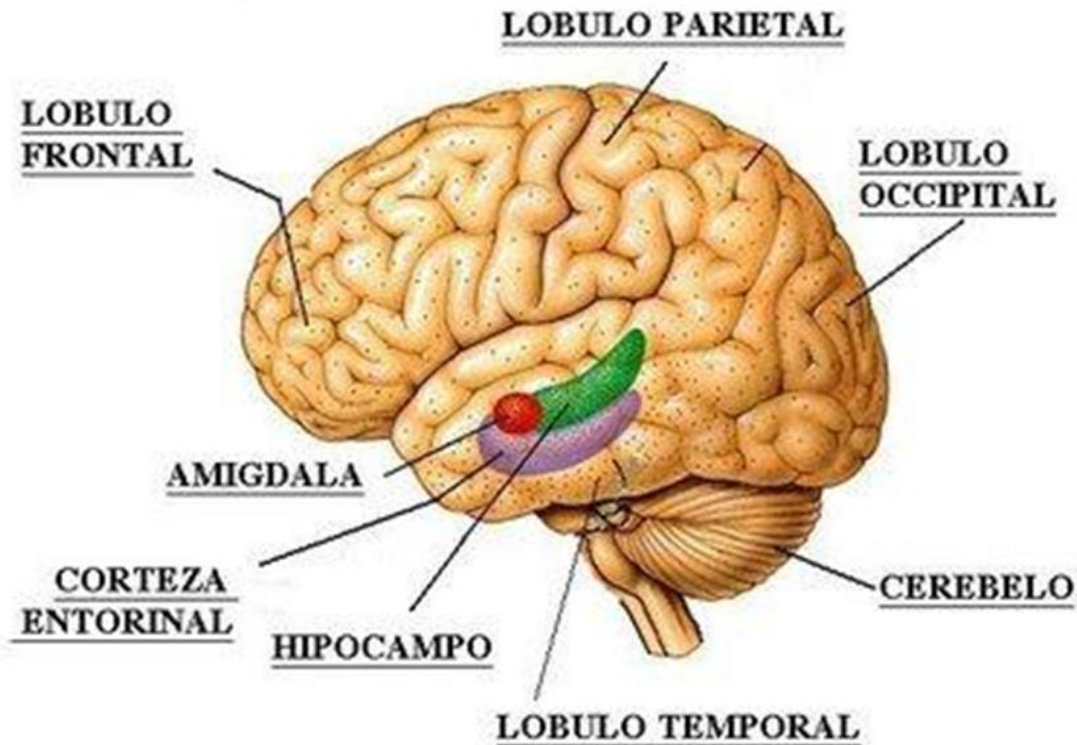
Son esenciales para tomar **DECISIONES** . Nos predisponen a la **ACCIÓN**

Hacen que el cerebro reacciones de manera rápida, eficaz y económica, guiando hacia el rechazo, si la emoción es negativa o hacia el deseo, si la emoción es positiva

Las emociones son un sistema de guía para el organismo y determinan el “**ESTADO DE ÁNIMO**”

# ¿DONDE SE GENERA LA EMOCION?

La Emoción se genera en la AMIGDALA, un órgano del cerebro que forma parte del Sistema Límbico e interviene en el Sistema Nervioso Autónomo



# ¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO?

Emociones y sentimientos están tan íntimamente relacionados a lo largo de un proceso continuo que tendemos a pensar en ello como si fueran una sola cosa

- Las emociones tienen una base biológica
- Los sentimientos son representaciones mentales “significativas”

“No se puede tener sentimiento sin consciencia, ni consciencia sin sentimiento”

Según nos decía William James: “Canto porque estoy contento o estoy contento porque canto”

¿Qué es antes el huevo o la gallina?

# EMOCIONES Y SENTIMIENTOS MAS COMUNES EN EL EMPRENDEDOR

**POSITIVAS:** Amor, curiosidad, alegría, optimismo, esperanza, entusiasmo, confianza, apreciación, sorpresa,...

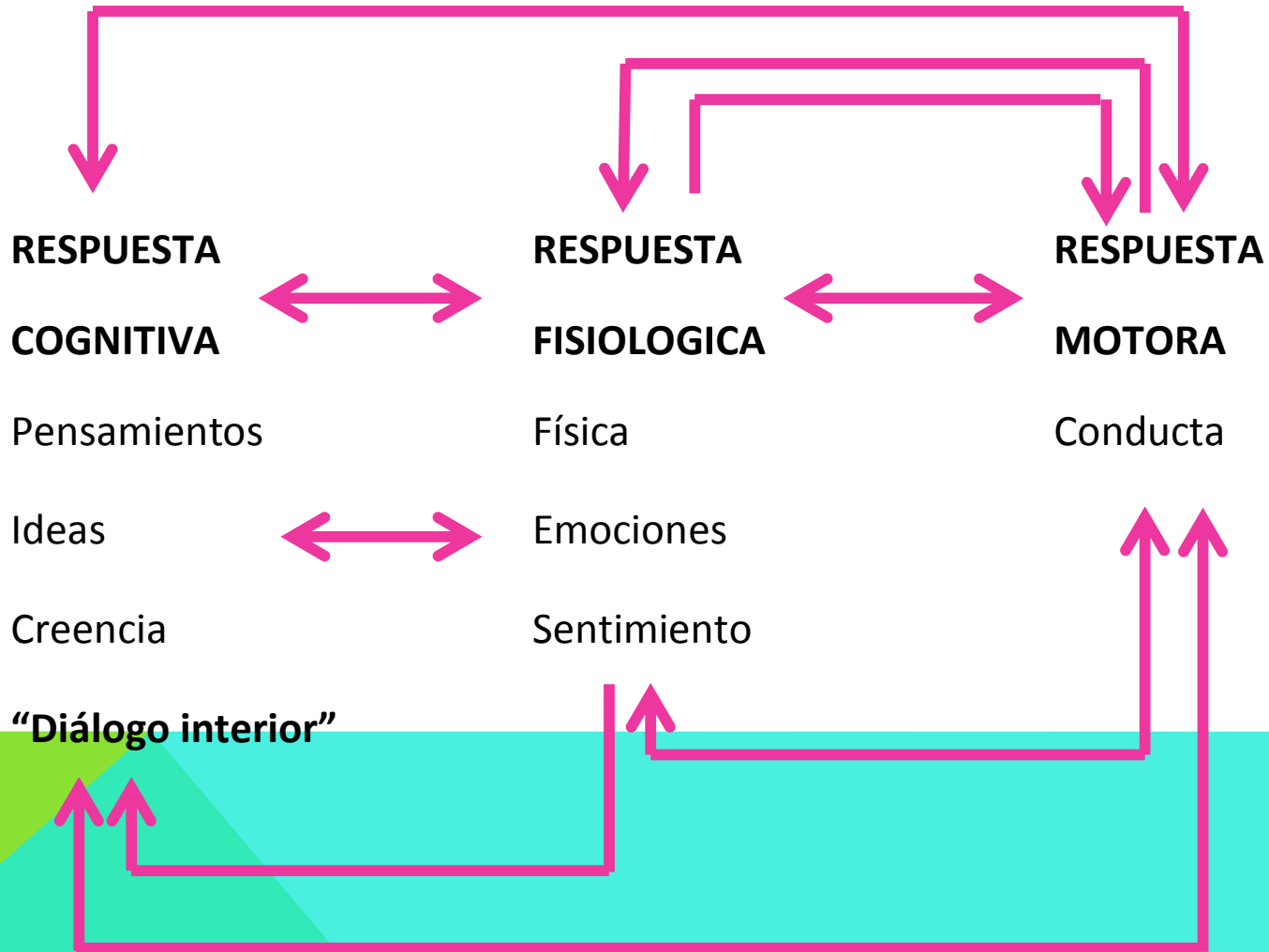
**NEGATIVAS:** Miedo, ansiedad, culpa, ira, asco, desconfianza, odio, rencor, tristeza, vergüenza, soberbia, hostilidad, desasosiego, ...

**“Emprendedor”:** CURIOSIDAD, optimismo, esperanza, MIEDO, confianza, ansiedad, desasosiego, SOLEDAD, desesperación, decepción, tristeza, alegría, inquietud, ENTUSIASMO, satisfacción...

Tanto las emociones como los sentimientos si se reprimen producen **BLOQUEOS EMOCIONALES**

Los **BLOQUEOS EMOCIONALES** desembocan en conflictos, trastornos, enfermedades psicosomáticas, estados depresivos, obsesiones, fobias,...

# ¿Qué es antes, el HUEVO o la GALLINA?



# ACCIONES PARA REGULAR, MANEJAR Y EVITAR LOS BLOQUEOS EMOCIONALES

Entender cual es la función de las emociones

Reflexionar, identificar, ser consciente de que emoción estoy experimentando

Modificar la forma de relacionarme con ella

Aprender a canalizar, compensar, sustituir, esa emoción

Ilusionarme con lo que hago

Hacer cambios en mi pensamiento, mi comportamiento y mi estilo de vida.

Respetar mi descanso y mi alimentación.

Gratificarme. Tener aficiones, hobbies, amistades. Hacer ejercicio físico, reír

Aprender Habilidades Sociales

Ser más asertivo. Ser yo mismo

Mejorar mi motivación y autoestima.

Relacionarme con personas activas, emprendedoras, positivas, ...

Aprender técnicas de Relajación, Mindfulness, Meditación, Autohipnosis...

Hacer psicoterapia

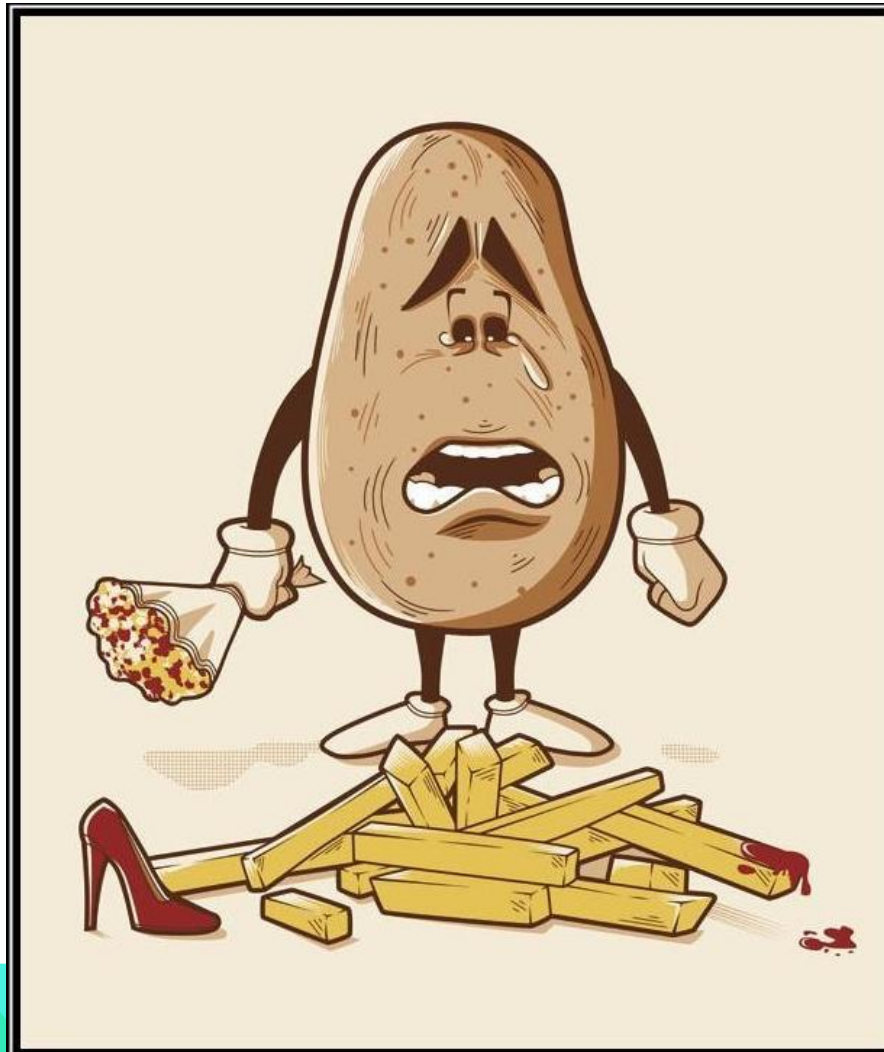
Tener claros mis intereses: INTERES=MOTIVACION=MOTOR= CAMBIO



**Las emociones se deberían educar desde pequeños. Están muy condicionadas por la cultura, los valores, la época y el estilo de vida.**

**Nuestro cerebro tiene una gran capacidad de adaptación y mucha plasticidad para cambiar y generar nuevos aprendizajes**





Expresé hoy sus sentimientos.  
Mañana puede ser tarde

# LECTURAS RECOMENDADAS

- \* **En busca de Spinoza. Antonio Damasio.**
- \* **Inteligencia Emocional. Daniel Goleman**
- \* **El arte de no amargarse la vida. Rafael Santandreu**
- \* **Aprende a practicar Mindfulness. Vicente Simón**

*“Sólo una cosa convierte en imposible un sueño, el miedo al fracasar”*

Paulo Coelho

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

[www.psicologos-alcorcon.com](http://www.psicologos-alcorcon.com)

@guadalupe\_psi

guadalupelopezgonzalez@gmail.com