



Lección número 2

Contenido

Temas Principales

Emociones sociales.....	3
Sentimientos.....	5
La culpabilidad.....	7
Tarea.....	10



Emociones Sociales



Las emociones sociales surgen como consecuencia de la socialización y del desarrollo de capacidades cognitivas. La mayoría de autores sitúan su aparición en torno a los dos años y medio o tres. Son posteriores a las primarias, es decir, primero surge una emoción básica y a continuación una social. Por ejemplo, el miedo surge primero y posteriormente sentimiento de amenaza, enfado...

Entre ellas podemos destacar algunas como:

Celos, culpa, orgullo, vergüenza, satisfacción, diversión, desprecio...



¿Cómo podemos gestionar nuestras emociones?

Te dejamos algunos consejos que te serán útiles:

- ✓ Fíjate en las **señales emocionales** cuanto antes. Párate y piensa, ¿cómo me siento? Recuerda que una mente cuántica está alerta para cambiar el sentir, pues una mente alerta comprende la situación.
- ✓ **Localiza físicamente** la emoción. Fíjate dónde sientes la emoción (en el pecho, en la garganta...) Las emociones son energía, el cuerpo también las resiente. No debes caer en el error de separar mente y cuerpo, tienes que verlos como uno solo, pues siempre han sido uno.

- ✓ Trata de **identificar** cada una de las emociones que en ocasiones pueden presentarse juntas. Sepáralas y etiquétalas, cuando las hayas identificado, simplemente suéltalas sin presión, no les adjudiquen pensamientos, eso las haría más reales y no permitiría cambiar nuestro sentir.
- ✓ **No juzgues** tus sentimientos sean cuales sean, acéptalos. Al juzgarlos les brindas más fuerza. Recuerda que la fuerza genera presión, y esto puede estar elevando tus niveles de estrés y oxidación en el cuerpo.
- ✓ **Busca el origen** de esos sentimientos y el “para qué crees” que se encuentran ahí. ¿Qué propósito crees que tiene el que te sientas de tal manera? Recordar y buscar las causas, las emociones, Los sentimientos y pensamientos que se encontraban en tu mente justo antes de comenzar cierta situación negativa.
- ✓ Dale en cada momento la importancia que tienen. **No tiene sentido que mantengas una emoción más allá de haber pasado la situación que la genera.** Este punto es bastante importante, puede ser la causa de bastantes enfermedades. Imagina estar reviviendo y reprimiendo emociones negativas a lo largo del tiempo. Piensas en las repercusiones de salud que esto puede generar.

Recuerda que las emociones forman parte de nosotros y son herramientas fundamentales para nuestra supervivencia, para indicarnos qué camino debemos tomar, la mente cuántica puede decidir cómo sentirse, es una maestra de la realidad propia, podemos aumentar nuestro bienestar o aumentar nuestras desgracias, es tu decisión.

Eres libre hasta de ser esclavo



¿Tú qué decides?

Sentimientos



Los sentimientos son aquellas expresiones que son combinación tanto de las sensaciones físicas como de las construcciones psicológicas y anímicas que una persona realiza ante determinados eventos. En este sentido, podemos señalar que los sentimientos son una importante característica del ser humano ya que moldean y transforman su personalidad, su carácter, su autoestima, su visión del mundo de muy diferentes maneras.

**Nada es tan grave como parece
hasta que lo piensas.**

Los sentimientos hacen que una persona se diferencie de una roca ya que la misma, al no ser un ser vivo, no recibe ningún tipo de reacción ante el cambio. Los sentimientos humanos nos colocan, además, mucho más cerca a nuestro yo más íntimo ya que es el momento de mayor sentimentalidad aquel en el cual los estímulos surgen y se hacen claramente visibles.

**Sentir es lo más valiente
que hay. Requiere agallas.**

En el siguiente cuadro podemos leer: **“dar nombre a las emociones”**. Esto significa que el nombre se le da gracias al sentimiento que nos produjo la emoción. Le brindamos pensamientos a los sentimientos y estos dictarán nuestro estado de ánimo, carácter, autoestima, por lo tanto nuestra forma de vida.

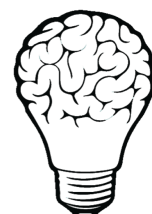
Dar nombre a las emociones			
IRA	TRISTEZA	MIEDO	ALEGRIA
Rabia	Autocompasión	Angustia	Gozo
Enojo	Soledad	Aprensión	Contento
Resentimiento	Desaliento	Fobia	Deleite
Furia	Melancolía	Temor	Diversión
Exasperación	Depresión	Pánico	Placer
Indignación	Aflicción	Preocupación	Gratificación
Animosidad	Pena	Desasosiego	Satisfacción
Irritabilidad	Desconsuelo	Incertidumbre	Euforia
Hostilidad	Pesimismo	Ansiedad	Éxtasis
Odio	Desesperación	Inquietud	Felicidad
Violencia		Terror	

Llegados a este punto, podemos cuestionarnos cuál es el estado de ánimo que gobierna nuestra vida. Cuando nos hagamos plenamente conscientes de esto, tendremos la capacidad de corregir ciertas conductas que nos han hecho cometer muchos errores en el pasado.

Somos humanos y hacemos lo que mejor podemos, experimentamos muchas situaciones incluso en un solo día, es normal cometer errores pues estos son los que al final nos llevan a tener grandes aciertos. Lo que no es normal es vivir los errores con sufrimientos y lamentaciones, esto se vuelve excesivo y nos hace repetir experiencias desagradables durante toda la vida.

Creo que es momento de cambiar nuestras conductas falsas y negativas, desde las más básicas como tener nuestra habitación ordenada, hasta dejar de ser víctimas de la vida y culpabilizar a medio mundo por nuestras desgracias.

“Percibimos la realidad que estamos dispuestos a percibir”.



La culpabilidad



El sentimiento de culpa es considerado como una emoción negativa que, si bien a nadie le gusta experimentar. Muchos autores coinciden en definir la culpa como un afecto doloroso que surge de la creencia o sensación de haber traspasado las normas éticas personales o sociales especialmente si se ha perjudicado a alguien.

Existen personas que confunden esta emoción con la vergüenza, incrementando su malestar emocional, ya que al mezclar ambos sentimientos se retroalimentan entre sí.

Si hemos cometido un error o le hicimos daño a alguien podemos sentir culpa, si tenemos una mente consciente y está claro que el error es nuestro, podemos remediar y solucionar la situación como personas cabales. Con esto podemos eliminar la culpa, somos conscientes que nos equivocamos y que dicha situación nos deja un aprendizaje para no volver a cometerlo.

Yo no creo ser culpable, pero era mucho más barato pagar la multa que intentar luchar.

Culpa hacia los demás.

La culpa la encontramos de muchas maneras, también cuando la proyectamos hacia los otros. La razón de proyectar la culpa hacia lo exterior es para tomarla de excusa y no hacer lo que nos toca. Anteriormente hablamos de la culpa interior y cómo simplemente deshacerla. Pero la culpa que proyectamos hacia los demás se vuelve una adicción si no prestas atención a ella.

Si en algún momento de nuestra vida no pudimos lograr ciertos acontecimientos, inmediatamente podemos proyectar la culpa a nuestra familia, a los amigos, al gobierno, a Dios y a quien se nos ponga enfrente. Si las cosas no salen adecuadamente o no cumplen nuestras expectativas, siempre será culpa de alguien más.

Es tan absurdo, pero hay personas que si no gana su equipo de fútbol, culpan a la televisión de no ser lo suficientemente grande o no ser de alta definición. También hay quienes no realizan actividad física porque al último minuto el cielo se nubla, y la culpa de que esté bien gordo o gorda es del clima.

Podemos encontrarnos miles de ejemplos tontos como los anteriores, también hay proyecciones de culpa bastante graves como culpar durante años a tus padres porque tu no pudiste estudiar o realizar alguna otra actividad. Proyectamos la culpa porque eso nos hace inocentes y víctimas de la vida.

La culpa que proyectamos nos hace idiotas y nos inmoviliza, esperamos utilizar esa culpa para manipular a los demás, que cumplan con nuestras expectativas y así poder tener todo bajo control y que el miedo no nos domine. Pues esto dicta que la responsabilidad no es nuestra.

Si nos hacemos conscientes y nos damos cuenta que en ocasiones proyectamos la culpabilidad, solo basta con hacernos responsables de nuestros actos, debemos ser conscientes, poner la situación sobre la mesa y buscar las causas en lugar de solo buscar culpables.

Si por el contrario, hay personas a tu alrededor que con bastante frecuencia buscan proyectar la culpa hacia a ti, recuerda la siguiente frase:

**Gracias por tratar de hacerme
sentir culpable, porque nunca más cambiaré
de rumbo para complacer a otro.**

Existe también el tipo de culpa hacia uno mismo, el cual es bastante dañino para la salud. Aunque no haya un acontecimiento externo que genere cierto nivel de

culpabilidad, hay personas que se generan culpa solo para entretenerse con algo, hay quienes hasta se generan preguntas como la siguiente:

**¿Es culpa mía tener hijos
tan faltos de talento?**

Aceptan y crean culpas ficticias y cargan con ellas durante años, y esto provoca problemas de salud.

Para eliminar la culpa solo debemos ser conscientes, saber que las cosas en ocasiones salen bien y en otras salen mal, las cosas siguen un orden que en ocasiones nuestra capacidad de percepción no logra comprender. Dejemos que las cosas sigan su curso y solo debemos hacernos responsables de lo que nos toca.

**Tú no tienes la culpa
de no estar enamorada de mí y yo tampoco tengo la
culpa de estar enamorado de ti.**

Una de las grandes libertades es no hacer sentir culpables a los demás ni hacernos sentir culpables nosotros mismos con invenciones falsas. Vive tu vida en esta tierra como creas mejor para ti sin rendir cuentas o explicaciones a nadie.

A continuación te dejo un botón con un enlace de una canción que te puede ayudar a deshacer culpas que puedes estar cargando o proyectando. Pon atención y comprende la letra de la canción.



Tarea



Anota en tu cuaderno y responde las siguientes preguntas

- 1-¿Cuáles crees que son las emociones con mayor predominio en tu vida los últimos 2 años?
- 2-¿Cuáles crees que son los sentimientos con mayor predominio en tu vida los últimos 2 años?
- 3-Todos hemos caído en un error bastantes veces, como dice más o menos la canción: “Y tropecé de nuevo con la misma piedra”. Y para acabarla de ch#g@r con el mismo pie. Te puedes hacer la pregunta ¿Tendría algún propósito errar tan seguido en lo mismo? ¿Qué crees que te decía a gritos el universo pero no entendías?
- 4-¿En los últimos dos años a quienes les has proyectado más culpabilidad?
- 5-Escribe una pequeña reseña sobre la canción del video. El mensaje que te haya dejado.

Para más información puedes dar click en nuestras distintas plataformas.

