

En primer lugar debemos reconocer que las emociones se producen en un espacio en el cerebro, que no es abstracto ni psicológico. Son la respuesta química y fisiológica frente a las circunstancias que nos tocan experimentar en la vida, a los que nos pasa. Tiene cuatro aspectos naturales, que son: TENSION- CARGA- DESCARGA- DISTENSION. Si no se cumplen los cuatro, las emociones pasan a perjudicar la salud en todos sus aspectos; físico, emocional, mental y espiritual.

Cada vez que nos **cargamos**, y eso es inevitable ya que nos contrariamos a menudo por lo que sucede, debemos lograr la **descarga** para relajarnos ya que si no es así ¿donde queda esa carga? se va a las estructuras moleculares que tienen que ver con los receptores de nuestras células, realizando lo que en la ciencia llamada PSICONEUROINMUNOENDOCRINOLOGIA se denomina SUICIDIO ENDOGENO, ya que nuestras defensas disminuyen “**ocho veces por 24 horas**”.

y esto lo tenemos que saber todos; es más, debería estar en la educación escolar y ni que hablar de la facultad, donde ni siquiera en las carreras que corresponden a la salud, se abordan estos temas.

En el momento en que comprendemos esto es cuando empezamos a ser dueños de nuestras vidas.

Cada vez que sentimos algo que nos genera una emoción negativa, como el miedo, la tristeza o la ira, se produce una TENSION, que luego genera una CARGA, si no descargamos, se produce "**Química de muerte**" y vamos muriendo poco a poco. Cada emoción, nos mata, día a día, disgusto a disgusto.

Todo lo que necesitamos para equilibrar el aparato inmunológico está en la química que produce nuestro campo emocional, es disparada por ondas electromagnéticas (en el hemisferio derecho del neocórtex), que luego se transforma en estímulos químicos que pueden ser **agonistas** (salud) o **antagonistas** (enfermedad).

Las emociones básicas son: MIEDO-TRISTEZA-IRA –ALEGRÍA-AMOR.

Para que cada una se manifieste, hay un cóctel, una suma de concentraciones bioquímicas que hacen que podamos sentir las. Cada célula de nuestro cuerpo, registra el estado emocional, lo guarda, y resuena después, son las llamadas respuestas viscerales, que no pasan se encuentra la parte analítica y racional, sino como respuesta física que produce un estado de ánimo.

MIEDO

El miedo es la emoción primaria, ya que aparece en toda situación que contiene algún riesgo

y hace que podamos preservar nuestra vida. La química de miedo hace que elevemos la presión sanguínea por vasoconstricción, produzcamos contractura muscular y un alerta especial para defendernos y poder matar o huir sin que intervenga el razonamiento.

Nos hace preservar la vida y apartarnos de lo que nos hace daño, pudiendo preservarnos, y eso es totalmente saludable.

Cuando es patológico tendremos miedo a las pérdidas, miedo al futuro, a repetir situaciones del pasado, y muchos más, haciendo que este nos impida ser libres y felices. Será una especie de carcelero que nos creará mecanismos de defensa que no nos dejen vivir plenamente.

TRISTEZA

La tristeza puede ser **Endógena o Reactiva**.

La **Endógena** la genera el propio organismo, es una falla del reloj bioquímico que por alguna razón produce un desequilibrio en las proporciones de los opiáceos, reguladores del campo emocional.

La **Reactiva** es provocada por alguna circunstancia que produce dolor, proveniente de algo externo al individuo, como por ejemplo, una pérdida. Cada vez que eso ocurre el hombre debe llorar, ya que es donde se pone en marcha el **“Regulador”** emocional, se produce el proceso correcto donde luego del llanto, (descarga) viene la distensión y en ese momento, hay 25 sustancias químicas que aparecen para equilibrar el campo emocional, viene la **“Aceptación”**

y cambia inmediatamente nuestro estado.

Aquel que reprime sus lágrimas, cerrando la puerta al dolor, también la cerrará para vivir la alegría y disfrutar de lo bueno. Esta interrumpiendo el ciclo natural de la emoción **sana**, ya que es inevitable ponernos tristes ante el dolor, haciendo la carga correspondiente.

SUFRIMIENTO

Es una derivación de la tristeza. Si al dolor se le suma la ira, se convierte en sufrimiento, son **deseos contrariados**, y a partir de allí comienza otro proceso que es **mental**, ya que se piensa sobre lo sucedido una y otra vez, descargando sobre otras personas, culpándolos de nuestra desgracia, convirtiéndolo en un círculo vicioso negativo TENSION- CARGA – DESCARGA- TENSION- CARGA...y así interminablemente.

El pensamiento se produce con imágenes, las imágenes son registradas como realidad en el campo emocional (inconsciente) que no sabe distinguir lo pensado (imaginado) de lo real, creando la química afín al tipo de pensamiento, dicha química queda circulando en la sangre, por varias horas, lo cual querría decir sin lugar a dudas que hemos creado nuestro propio sufrimiento.

Concluyendo, el dolor es **inexorable** y el sufrimiento es **optativo**. Claro, si nos damos cuenta, si no somos analfabetos en inteligencia emocional.

Solo siendo concientes de lo que nos pasa, podemos revertirlo.

IRA

La ira, al igual que el dolor, tiene dos aspectos.

La ira natural provocada por una reacción visceral, por algo que nos ocurre de la que surge la emoción naturalmente, es sana, servirá para poner límites y hacer entender razones que a veces los demás no pueden ver, o si estamos experimentando una injusticia, podemos tomar medidas para resolver situaciones que nos perjudican.

La ira negativa es el temor a ser invadidos, avasallados engañados, nos genera esa emoción y por estar disfrazada nos confunde, al punto de no saber que es lo que realmente nos pasa. En este caso, entrara en el terreno del sufrimiento, con todo lo explicado anteriormente, que se basa en los **“deseos contrariados”**.

A este punto podemos inferir que detrás de cada emoción puede haber un condicionamiento social- cultural que la convierte en negativa y detrás de ella puede esconderse el miedo, que genera automáticamente inseguridad angustia o ira, convirtiéndola en algo patológico, que bajara nuestras defensas orgánicas y nos confundirá al punto de no saber lo que sentimos, por lo tanto actuaremos incoherentemente (cuando nos arrepentimos de lo que hacemos) y mucho menos comprenderán nuestro comportamiento las personas que nos rodean.

Para que no se conviertan en negativas, debemos conocer los mecanismos del campo emocional, descargarlas con actividades que gasten la adrenalina que generan y estar muy ocupados en superarnos cada día, para estar contentos con nosotros mismos, así veremos el mundo sin amenazas y con paz interior.

ALEGRIA

La alegría se produce por una droga que produce nuestro organismo, que es cien veces más poderosa que la Morfina, la “Beta endorfina”. Es analgésica, levanta las defensas orgánicas ocho veces por 24 hs., cuando la mantenemos por cinco minutos riendo o bailando.

Los abrazos generan “Dopamina”, otro de los “Opiáceos” del organismo, produce bienestar y nos pone alegres.

Si somos personas armoniosas la alegría es natural (lo podemos ver en los niños y los animales) aunque nos haya sucedido algo negativo, si descargamos naturalmente, volveremos a la alegría, por el proceso antes mencionado (también lo vemos en el niño).

AMOR

El amor se manifiesta en todos los aspectos de nuestra vida, si tenemos desarrollada la inteligencia emocional, porque apreciaremos la vida como lo que es, llena de oportunidades, maravillosa, y amaremos todo lo que hay en ella, amándonos a nosotros mismos.

Podríamos vivir el 80% de nuestra vida disfrutando.

El secreto está en realizar un aprendizaje como cualquier otro.

Culturalmente estamos preparados para el crecimiento intelectual, que nos permite ser profesionales prestigiosos, brillantes, con un buen nivel económico, pero carentes de cultura, analfabetos en inteligencia emocional, lo cual trae como consecuencia, una insatisfacción permanente por no lograr lo que proponen nuestras expectativas.

La felicidad es un estado de armonía interior, unido a la autosatisfacción que produce la autoestima, la sensación de plenitud que sentimos cuando progresamos cada día siendo mejores personas y más capaces de resolver los problemas que se nos presentan, con la creatividad y la confianza en nosotros mismos, para ser lo que queremos ser, es decir “felices”.