



Bien-estar

ACADEMIA EMOCIONES

Fundación Kominka 2023 - EDICIÓN 3

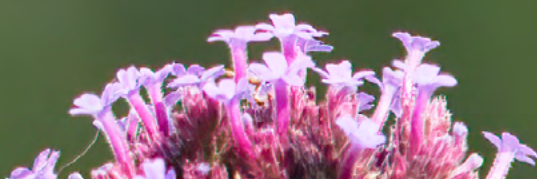
**CONECTA CON
LAS PERSONAS,
VALORA
Y RECONOCE**

DARLE SENTIDO AL TRABAJO

¿POR QUÉ CONOCER LAS
EMOCIONES?

EMOCIONES PARA EMPRENDER

PROMUEVE LA PAZ Y LA CALMA





Ropa con
filtro UV
UPF50+
para los más
pequeñ@s
de la familia.



Acompañan y cuidan a
los más pequeños en
todas sus aventuras.



www.munlafkids.com

Mira los modelos en
[@munlaf_kids](https://www.instagram.com/munlaf_kids)



Munlaf, diseñan y confeccionan ropa funcional para el día a día de niñ@s y bebés. Enfocados en la protección y comodidad, con telas técnicas (protección UV, secado rápido, antibacteriana, tecnologías térmicas, etc).

Sus productos son hechos en Chile, a mano, bajo los pilares del comercio justo y la sustentabilidad, y además con sus estampados buscan promover elementos de nuestro patrimonio natural, para que niños y familias se vayan familiarizando con la vida al aire libre y la flora y fauna chilena, mira más modelos en nuestro instagram.

Bien-estar

ACADEMIA EMOCIONES

Fundación Kominka 2023 - EDICIÓN 3



Academia_emociones



Academia emociones



Academia emociones



Academia emoción



pág 4

Editorial



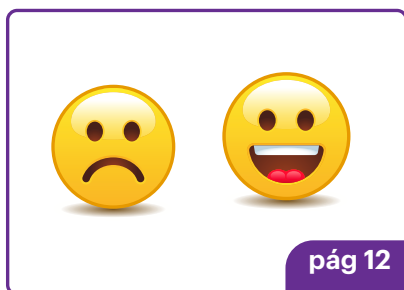
pág 6

Conecta con las personas,
Valora y Reconoce



pág 10

Darle sentido al Trabajo



pág 12

¿Por qué conocer las
emociones?



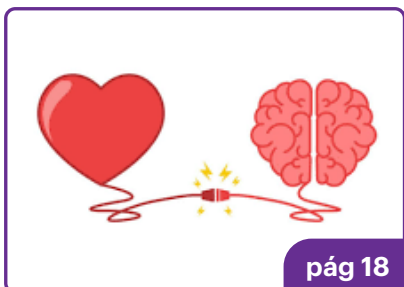
pág 14

Emociones para emprender



pág 16

Promueve la paz y la calma



pág 18

Hormonas del amor

Jugando		pág 17
Grounding		pág 21
Películas que inspiran		pág 23
Lectura recomendada		pág 24
Meditación		pág 26
Dieta Alcalina		pág 28
Filosofando		pág 31
Cuentos de reflexión		pág 32



Revista Bien-estar pertenece a Academia Emociones, es una iniciativa de Fundación Kominka 2023

Comité editorial: Lidia Gatica Fuentes, Sebastián Alvear Chahuán

Diseño y edición editorial: Sekrea Spa.

Fotografías e ilustraciones: Freepik.es

Para participar o publicitar con nosotros: contacto@academiaemociones.org

Visita nuestro sitio web y redes sociales www.academiaemociones.org



Editorial

¿Cuál es el rol que cumples en tu vida?

Para vivir en bienestar tenemos responsabilidades, deberes con nosotros mismos, con los demás, para esto conocernos a nosotros mismos es fundamental, para ti o para cualquier persona el bienestar no es lo mismo, depende de muchos factores, desde nuestra cultura, nuestra forma de vida que queremos.

Para estar bien, debemos conocernos, saber quiénes somos, qué queremos, cómo lograremos hacerlo, cuánto estás dispuesto a dar y recibir, darnos tiempo para nosotros mismos y compartir con otros, en esta experiencia de vida somos un jugador que tiene una sola vida, que nos pone pruebas y desafíos con los cuales crecemos y aprendemos.

Un rol es la función o papel que representas en una situación o un lugar determinado, por lo tanto nosotros no tenemos un solo rol, tenemos uno como persona, con nosotros mismos, que debería ser cuidarnos, mantenernos sanos, bien alimentados, ser responsables de nosotros en todos los aspectos de la vida, pero también somos hijos, algunos hermanos, padres, en la sociedad somos empleados, emprendedores, para otros somos pareja, amigos, enemigos, tenemos muchos roles que cumplir, somos personas, y como bien dice su significado somos “máscara del actor”, por lo tanto somos muchos roles en un mismo individuo, somos únicos cada uno de nosotros, pero nos comportamos y actuamos diferentes, esto nos entrega un desafío enorme, como podemos ser un aporte en cada una de nuestra facetas para el bienestar de nosotros y los otros.

Entender nuestro rol, es fundamental, ya que este tiene una serie de pautas sociales, de las cuales puedes estar o no de acuerdo, pero están, por ejemplo se espera de un hijo una serie de características, que sea responsable, que respete a sus padres, que tenga un desarrollo apropiado, toda una serie de ideas y normas que han sido creadas por la sociedad, ¿pero estás nos llevan a sentirnos bien y realmente hacer las cosas correctas?



Academia_emociones



Academia emociones



Academia emociones



Academia emoción

Bien-estar

ACADEMIA EMOCIONES

Fundación Kominka 2023 - EDICIÓN 3

Crear nuestro propio rol en nuestro entorno, crear nuestras reglas y normas de autocuidado, que pueden ser tomadas de la experiencia humana es nuestra tarea, el autocuidado es nuestra responsabilidad, sobre todo la mental y físico. Cuidar lo que comemos, hacer deporte y mantener nuestro cuerpo sano, darle descanso y disfrute es importante, al igual que cuidar de nuestra salud mental, mantener nuestra mente lo más equilibrada posible, cuidar lo que lees, ves o escuchas, saber de tus emociones,

qué las gatilla, como las puedes controlar y trabajar en ti es un rol que tenemos que tomar, en una sociedad donde el conformismo es la norma, donde hacer lo que otros hacen no se cuestiona, donde comer mal y tener hábitos nocivos es la norma social, con esta nos autodestruimos como individuos, atacando lo social, estamos llamados a ser responsables de nosotros mismos, no podemos esperar que otros lo hagan por nosotros, a no ser que quieras el bienestar de otros.

Tomar el control de tu vida, ser consciente, apagar el piloto automático y vivir en lo único que nos puede brindar la vida que nos merecemos y queremos. Cuidarnos es cuidar a todos.

¿Conoces tu rol en tu entorno?

¿Qué puedes aportar a la sociedad como individuo?

¿Eres responsable con el poder que tienes?

CONECTA CON LAS PERSONAS, VALORA Y RECONOCE

Por Lidia Gatica – Psicóloga.

Todas las personas necesitamos ser reconocidas y valoradas, un reconocimiento bien dado logra estimular, motivar e inspirar a quien lo recibe, en las organizaciones se debe dar el tiempo para reconocer y celebrar los logros tanto individuales como de los equipos destacando comportamientos distintos que ayuden a ser mejores e impulsarnos hacia nuevas metas.

Actualmente la sociedad está actuando desde el miedo, hasta cinco veces por segundo el cerebro explora el entorno buscando amenazas sociales o recompensas según explica el padre del neuroliderazgo David Rock. La capacidad para tomar decisiones, resolver problemas y cooperar con otras personas se reduce si hay una respuesta de amenaza y mejora si hay una respuesta de recompensa (Elliot, 2008).

El **modelo SCARF** creado por David Rock incluye cinco dominios para lograr conectar con las personas dentro de la organización o equipos de trabajo

cualquiera que sea, uno de los pilares del modelo está relacionado con la necesidad del ser humano a acercarse para aumentar las recompensas y disminuir o evitar las amenazas.

En un contexto organizacional cuando un líder activa una respuesta de amenaza el cerebro del que observa se vuelve menos eficiente y se bloquea, en cambio cuando siente que el líder está más cercano, hace que las personas se sientan bien, ahí activan respuestas de recompensa y las personas a su alrededor se vuelven más abiertas a entregar sus ideas, a ser un aporte volviéndose más eficaces.

El **modelo SCARF** está basado en neuro liderazgo para diseñar interacciones que conecte a las personas alejándose de las amenazas y fomentando la recompensa, los 5 dominios que trabaja son:

Modelo SCARF

Status - Certainty - Autonomy - Relatedness - Fairness



Estatus: Todos tenemos la necesidad que nos consideren en cierto grado importantes en comparación con otros, para ello se realiza el reconocimiento públicamente, dar las gracias, entregar posibilidad de aprendizaje, entregar proyectos para que los colaboradores sientan desafíos a realizar.



Certidumbre: Es la capacidad del cerebro de predecir el futuro, cuando existe incertidumbre provoca estados de alerta lo que consume más recursos, causa estrés y reduce la habilidad creativa o toma de decisiones, por esa razón se debe entregar certeza de que el trabajo se está haciendo de manera correcta, comunicar claramente las expectativas que se esperan.



Autonomía: Es la capacidad de elegir que hacer o no, cuando las personas sienten que tienen esa posibilidad se incrementa su motivación y compromiso, se deben entregar opciones y flexibilidad.



Relación: Es la necesidad de sentirnos seguros con otros y formar parte de un grupo, si percibo a alguien diferente a “mi grupo” se crea una amenaza en el cerebro y no me siento en confianza, se debe tomar tiempo para comprender a las personas y escucharlas de manera respetuosa.



Justicia: Si alguien siente que se está haciendo algo injusto se percibe con una respuesta de rechazo y entra en postura defensiva, cuando se trata con equidad la acción será de compromiso.

¿Cómo te inspiras o motivas?

Coméntanos en nuestro
sitio web o redes sociales

Como podemos ver es muy importante llevar un liderazgo cercano ya que la forma de interactuar crea conciencia en los grupos de trabajo, las interacciones son fundamentales para crear buenos entornos. 🌸



**ESPACIO
REGENERA**



Somos el mercado favorito para quienes desean una vida saludable y ecológica. Encontrarás alimentos reales, medicina natural, complementos y libros para regenerarnos a nosotros y al planeta.

Encuétranos en Av. Bilbao 2826, Providencia

 EspacioRegenera.com

 [@espacioregenera](https://www.instagram.com/espacioregenera)



COLABORANDO

Darle sentido al trabajo

Por Lidia Gatica – Psicóloga.

Desde la teoría de Viktor Frankl se define al hombre como un buscador de sentido, de ahí podríamos pensar que las personas estamos orientadas a reflexionar sobre el sentido del trabajo que es a lo que nos dedicamos la mayor parte del día. El trabajo podría representar una oportunidad en varios aspectos si lo vemos desde esa perspectiva.

Cuando realizamos nuestro trabajo tenemos la oportunidad de entregar a

otros nuestro compromiso, solidaridad, cooperación, colaboración, conocimiento y también recibir de parte de otros lo mismo y lograr un desarrollo de sí mismos.

El trabajo dignifica escuchamos alguna vez y claro que es así, ahí entregas tus valores, tu creación, esfuerzo, amor, estamos dentro de una sociedad que nos pertenece y por esa razón somos parte y responsables de contribuir de la mejor manera.

Tenemos la forma de elegir qué hacer y cómo hacerlo, reconocer nuestras fortalezas, talentos, capacidades, como así también nuestras debilidades y limitaciones para superarnos día a día, si le entregamos ese significado a nuestro trabajo lo aprovecharemos de mejor manera porque lo veremos como un vehículo de autoconocimiento en relación con otros, podemos observar la forma en nos vinculamos, qué cosas nos gustan y cuáles no tanto.

Podemos profundizar en la triada **SER-HACER-TENER**, si reflexionamos en cuál de las tres dimensiones estamos diariamente podremos saber qué significado y sentido tiene para nosotros el trabajo, cómo vivimos, si es un medio o un fin, cómo podríamos cambiar la mirada y lograr que sea una contribución para nosotros, definir el rol que ejercemos y dónde realmente nos gustaría llegar.

El trabajo funciona como un espacio de desarrollo existencial; *“es un compromiso de la persona en su existencia personal, una forma de respuesta en el compromiso que es la vida”* (Dr. Javier Estrada)

Entreguemos un aporte a la vida, el trabajo es uno de los lugares donde podemos aportar con gratitud, depende de nosotros darle sentido a nuestro día, nuestro rol y nuestra vida. 🌸



“El trabajo puede representar, en particular, el espacio en el que la peculiaridad del individuo se enlaza con la comunidad, cobrando con ello su sentido y su valor, este sentido y este valor corresponde en cada caso a la obra y no a la profesión concreta en cuanto a tal”

(Frankl Víktor)

¿POR QUÉ CONOCER LAS EMOCIONES?

Al reconocer las emociones podemos entregar respuestas con mayor inteligencia y madurez, tomar mejores decisiones, desarrollar autocontrol, relacionarnos mejor con otros y con nosotros, esto nos permite tener acceso a un buen trabajo en equipo.

Las emociones son estados afectivos que nos movilizan para realizar una acción, es un estímulo que se traduce en una respuesta psicofisiológica, desde niños sentimos las primeras emociones y se almacenan en el inconsciente, son aprendidas y hasta heredadas. Hablar de emociones nos lleva a un tema extenso porque tiene distintos puntos de vista para revisarlas, afectan en lo físico y psicológico, nacen de nuestras creencias, pensamientos y las relacionamos con las diversas situaciones que nos presenta la vida, tienen una intensidad variable, a menudo las personas las clasifican como buenas o malas, lo cierto es que son **placenteras** o **displacenteras**, identificarlas es importante para saber comprenderlas y no evitarlas, así lograr gestionarlas a medida que se presentan con mejor actitud, aceptarlas nos permite conducirlas y transitar por ellas sin caer en un problema de salud físico o mental.

EMOCIONES

Placenteras

Gozo
Calma
Alegría



Displacenteras

Miedo
Tristeza
Ira



Al reconocer las emociones podemos entregar respuestas con mayor inteligencia y madurez, tomar mejores decisiones, desarrollar autocontrol, relacionarnos mejor con otros y con nosotros, esto nos permite tener acceso a un buen trabajo en equipo. Nuestra vida está en permanente relación con otros, cercanos y otros no tanto, por ello es necesario saber establecer buenos vínculos. Al identificar en nosotros la emoción podemos analizar una situación desde distintos puntos de vista, por ejemplo, comprender que la tristeza debe aparecer en ciertas ocasiones, así como la rabia o la alegría.

Las emociones son constantemente materia de estudio en la psicología, la neurociencia y también en inteligencia artificial que trata de la programación a través de una máquina que imita o lee las capacidades de los seres humanos en la expresión, el razonamiento y aprendizaje.

En lo fisiológico las emociones se expresan con cambios hormonales, orgánicos, como aumento de la frecuencia cardíaca, alteración de la presión arterial, sudoración, variación en la respiración, cambio en nuestra tonalidad de voz, estado anímico, diversidad de gestualidad en nuestro rostro, postura corporal incluyendo reacciones de bienestar o desagrado. Al ser procesos neuroquímicos y cognitivos afecta a la atención, percepción, imaginación y memoria. El conocimiento de ellas responde a la adaptación básica del organismo por ejemplo el miedo nos lleva a la acción de huida o inmovilidad lo que podría favorecer a la supervivencia.

Los estímulos los recibimos desde lo externo pero la interpretación y reacción siempre será de nuestro interior, los significados que le otorgamos dependen de nuestra historia y conocimiento que tengamos de nosotros mismos. 🌸



Las Emociones son:

- Estados físicos que surgen de un estímulo externo.
- Preceden al sentimiento.
- Puede ser vistos fácilmente por otros.
- Aparece de forma brusca y son estados más intensos.
- Son estados afectivos pasajeros.
- Ejemplos: Alegría, miedo, ira, tristeza, asco.

Los Sentimientos son:

- Las personas pueden tomar conciencia de su estado anímico.
- Son posteriores a la emoción.
- No son fáciles de ver por otras personas.
- Tienen una intensidad moderada.
- Se relacionan a los procesos cognitivos y determinan las reacciones de una persona. Ejemplo: los celos, la confianza, el amor.

Emociones para EMPRENDER

Por **Sebastián Alvear** – diseñador de emociones



¿Estamos dispuestos a hacer lo que sea para llegar a cumplir la meta y salir de la zona de confort para llegar a donde queremos?

Cuando tenemos una iniciativa que queremos llevar a la práctica, una idea de negocio, crear una iniciativa, tener una aventura, cualquier cosa que quieras llevar a cabo que te produzca una satisfacción produciendo o creando lo que te apasiona, es un emprendimiento. Este puede ser que llegue a ser una empresa o un negocio con el que te sustenten o con el que te diviertas y pases un buen rato. Para llegar al objetivo que te propongas deberás pasar pruebas, que te pueden exigir, que requieran esfuerzo, trabajo que no siempre es de lo más entretenido, pero en el proceso entenderás que será

satisfactorio si lo realizas con amor y pasión, pero esta emoción no es la única que debemos trabajar y estar preparados para sobrellevar un emprendimiento.

Nosotros somos cuerpo, mente y alma, ósea usamos la acción, el pensamiento y la pasión, tenemos que saber mover estos tres mundos de manera coherente y alineados a un propósito, por lo que para emprender lo primero que tenemos que hacer es ponernos un objetivo, este será el motor de cualquier idea, con este nos moveremos, nos dará la motivación, es nuestra llama que ilumina, da fuerza y entusiasmo.

Una de las competencias importantes a trabajar es la de aprender y buscar información. Aprende, encuentra todo lo que puedas sobre el tema, saber todo de lo que estás creando, si es un viaje, saber las rutas, idiomas o lo que necesites, si es un negocio, todo sobre el producto o servicio que estarás brindando, la competencia, que pasa en el mercado, debemos volvernos expertos del tema, los que más sabemos, rodearnos y empaparnos de este, conversando con expertos, leyendo, haciendo estudios de mercado, lo que sea para que no te falte nada.

Con el objetivo y la información podemos armar un plan, este nos exigirá orden, pasos para llegar, una estructura, que nos permita medir y evaluar cómo lo estamos haciendo. Nos permite bajar los niveles de incertidumbre, esto nos protege de emociones como el miedo o el estrés, los que nos pueden generar cortisol y adrenalina aumentando las posibilidades de atención o de parálisis, bloqueando nuestro avance.

Tenemos que tener una ambición, un sueño ¿estamos dispuestos a hacer lo que sea para llegar a cumplir la meta y salir de la zona de confort para llegar a donde quieres?

Una de las emociones más importante que en todo momento debemos tener es la confianza, para poder pensar positivo, creer en uno mismo, que el proyecto que estamos realizando es lo más importante, que nos llevará a donde queremos, y será lograda, por que así lo crees, lo harás realidad con tus acciones, con tus ideas, creatividad y lo más importante por el amor y el deseo que así sea.

Gestionar las emociones en cada momento, desde que tienes la idea, durante el proceso de creación y la producción para llegar al objetivo, siempre debemos estar atentos a lo que nos pasa, la frustración, la desilusión o el desgano pueden estar presentes por mil razones, pero si tienes un objetivo, un plan y la motivación siempre tendrás como vencer al miedo, al fracaso, a la culpa de los errores o la falta de energía.

Estamos hechos para crear, nuestra mente puede ser nuestra gran herramienta, pero también la destructora, aprender de nosotros mismos, de escucharnos y hablarnos correctamente, prepararnos para el desafío, en cuerpo mente y alma es lo que puede hacer la diferencia para un emprendimiento que nos lleve a donde queramos o un fracaso que nos sumerge en la duda y la desilusión.

La última recomendación, emprender es una montaña rusa, es subir un cerro, estarás pasando por varias emociones, te enfrentarás con miedos, competidores, problemas, clientes con distintos intereses. Debemos cuidarnos, poner límites, descansar siempre, estar con energía, no descuides nada, ni a ti, ni a tus amigos o familia, haz deporte, siempre deja espacio para leer o aprender, y para relajarte y conectarte contigo en la naturaleza, comer bien, comunícate, el éxito depende de que tú estés bien, siempre, le puedes dar todo a un proyecto, pero no tu vida. La idea es que disfrutes del proceso, que aprendas y puedas cumplir con el objetivo. Emprender es una acción para lograr tener recursos o hacer algo altruista para otros, que no te consuma, siempre debes ponerte en tu lugar, donde al final del proceso, la idea trabaje para ti no al revés. 

Altruismo

PROMUEVE LA PAZ Y LA CALMA

No hay mayor regalo que vivir en paz y calma, buscar el equilibrio en nuestra mente y corazón es fundamental para mantener una tranquilidad interior y expandir hacia otros, si somos capaces de perdonar, dialogar y encontrar mejores soluciones para nuestros conflictos mantendremos un ambiente más grato.

En nuestro camino de la vida nos encontraremos con obstáculos que podemos superar y aprender de ellos, en las relaciones interpersonales aceptar las diferencias es clave para poder trabajar en conjunto los valores propios y de la sociedad como la justicia, el amor al prójimo y la lealtad.

Existe la cultura de paz, según la O.N.U, su definición es, *“el conjunto de valores, actitudes, tradiciones, comportamientos y estilos de vida basados en: el respeto a la vida, el respeto y la promoción de todos los derechos humanos, y el arreglo pacífico de los conflictos; respeto y fomento a la igualdad de derechos y oportunidades de mujeres y hombres; entre otros”*.

Mantener y desarrollar la calma es básicamente mantener la tranquilidad, esta nos permite tomar buenas decisiones y transitar los caminos que se nos presenten correctamente. Para proteger nuestro bienestar es necesario aprender a gestionar las emociones y no alimentar la frustración o insatisfacción, las personas vivimos en una dicotomía entre pasado y futuro es ahí en donde nace el malestar y la confusión que lleva al sufrimiento. ✿

“Una mente en calma trae fuerza interior y confianza en uno mismo, por eso es muy importante para la buena salud”

(Dalai Lama)



La ONU establece 8 líneas de acción que organismos y personas pueden emprender para que prevalezca una cultura de paz, estas acciones son:

- Promover una cultura de paz mediante la educación.
- Promover el desarrollo económico y social sustentable.
- Promover el respeto de todos los derechos humanos.
- Garantizar la igualdad entre las mujeres y hombres.
- Promover la participación democrática.
- Promover la comprensión, la tolerancia y la solidaridad.
- Apoyar la comunicación participativa y la libre circulación de información y conocimientos.
- Promover la paz y la seguridad internacionales.

JUGANDO NOS EMOCIONAMOS

Te invitamos a jugar a volver a pasar un momento con los seres queridos, darse un espacio para ser, jugar y divertirse.



El juego permite a las personas aprender comportamiento sociales, fomenta las competencias sociales, permitiendo que puedan gestionar autoregular y hablar sobre las emociones. Jugar nos anima a comunicarnos a fomentar las relaciones sociales, podemos crear y mantener nuestras amistades, reconociendonos.

Planificación organizar, lenguaje, destrezas matemáticas y de memoria, pueden ser otros beneficios de jugar con otros.

En estas vacaciones puedes usar cualquier juego para compartir un buen momento, para usar nuestro cerebro, para activarnos y conocernos. En relax podemos estar más abiertos a los aprendizajes que nos da.

Jugar monopoly, bachillerato, cartas, a la escondida, en casa siempre son una buena opción para pasarlo increíble. Incluso en el auto podemos jugar con competencias de quien ve una marca determinada más veces, o un auto de un color, o contra grifos, mantiene la atención de las personas en cualquier cosa, menos el viaje, pueden ir entretenidos por mucho tiempo.

Salir de la pantallas y descansar la vista y activar nuestro cerebro es una gran oportunidad.

Bachillerato, cartas, gran capital, son algunas de las cientos de actividades lúdicas que pueden tener estas vacaciones.

La fundación Kominka, les invita a jugar a pasar tiempo con otros a ser parte de la comunidad, estar junto a tus amigos, familiares, incluso compañeros de trabajo jugando les puede brindar una oportunidad única de conocerse a ustedes mismos y a otros en un momento de distensión, diversión, donde pueden ser y hacer lo que les invite cada experiencia.

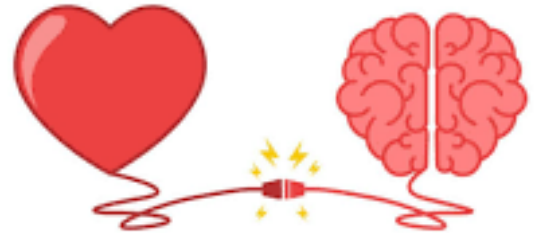
Jugar no es infantil, muy por el contrario, saber jugar es señal de madurez, una oportunidad de mostrar y probarse con otros, ver nuestras emociones y cómo actuamos en distintas situaciones, que sin el juego, no podrían ver. ♣



LAS HORMONAS DEL AMOR

Cómo beneficiarse de la química del amor

Por Lidia Gatica – Psicóloga.



Endorfina

Su función es aliviar el dolor, paliar el impacto del sufrimiento y regalarme sensaciones de bienestar.

¿Cómo estimular su producción?

Salir a caminar todos los días, escuchar música, bailar, aprender cosas nuevas.

Oxitocina

La asociamos casi siempre a dimensiones como el amor, el afecto, la sexualidad, la necesidad de cuidado y también con el comportamiento maternal.

¿Cómo estimular su producción?

Se libera a través de situaciones muy sencillas y cotidianas, tales como las caricias, los abrazos, la escucha a los demás, la meditación y hacer ejercicios.

Serotonina

Además de impulsar el bienestar, cumple funciones esenciales como favorecer el apetito, estimular la libido y controlar el sueño y la vigilia, por ejemplo.

¿Cómo estimular su producción?

Podemos mediar en su producción consumiendo alimentos ricos en triptófano (chocolate negro, avena, semillas de girasol, huevos, salmón, garbanzos).

Dopamina

Tiene una función decisiva en tareas asociadas a la motivación y recompensa. Una liberación excesiva se relaciona por ejemplo, con la esquizofrenia.

¿Cómo estimular su producción?

Un modo de atender su correcta producción es cuidando del microbiano intestinal, ya que cerca del 50% se produce en el intestino.

Conocido para algunos es la llamada hormona “**oxitocina**” que se utiliza para mejorar las contracciones durante el parto y reducir su sangrado después del parto, esta hormona ayuda a olvidar el esfuerzo del trabajo antes de dar a luz y motiva a la siguiente reproducción. También se le atribuyen beneficios de satisfacción, calma y seguridad por esa razón la llaman la hormona del amor, nos permite generar vínculos y sentir cariño, la forma de observar en el cuerpo que la tenemos porque aumenta el umbral del dolor, reduce la tensión muscular, disminuye la presión arterial, el ritmo cardíaco y contribuye a la cicatrización.

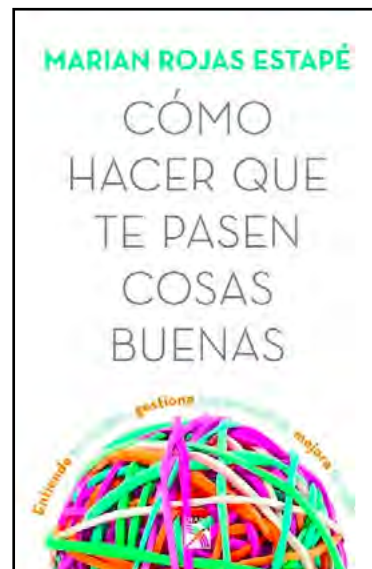
La hormona **Serotonina** es responsable de encontrar el equilibrio emocional, controlar la temperatura corporal y el apetito por esa razón ayuda a disminuir un disgusto o los niveles de ira. Esta hormona se obtiene de alimentos, práctica de ejercicios o reflexiones meditativas constantemente.

Las **Endorfinas** son proteínas pequeñas que se parecen a la morfina, son liberadas desde el cerebro, específicamente del centro del dolor, se observan cuando se realizan ejercicios otorgando energía y excitación.

Por último, tenemos la **Dopamina** que está relacionada con el sistema de recompensa y motivación, nos ayuda a cumplir objetivos y defendernos ante algún peligro ya que aumenta la presión sanguínea, regula la atención, la actividad motora y el sueño.

Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida

Marian Rojas Estapé



¿Cómo activar estas hormonas?

La Psiquiatra española, Mariane Rojas Estapé, indica que estas hormonas se activan cuando recibimos muestras de amor, cariño y afecto por esa razón nos generan calma, empatía, generosidad aportando a tener vínculos más sanos.

Ahora que ya tenemos la fórmula para elevar estas hormonas debemos practicar el amor, primero hacia uno mismo y luego hacia los demás, está en nuestras manos favorecer y darle lugar en nuestro cerebro para secretar estas sustancias químicas, hacer lo posible por establecer lazos afectivos sanos, nutrirnos de buenos momentos, recordar espacios seguros, crear experiencias positivas y si tenemos sentimientos o emociones desfavorables entregarlas a lo que tú creas para soltarlas, trabajarlas con un profesional o aprender a gestionarlas a través de talleres para vivir una vida en bienestar. 🌸

Panoramas

GROUNDING

El Grounding es caminar descalzo por hierba, tierra, o arena, es entrar en contacto con la energía de la tierra a través de nuestros pies.

Los seres humanos somos seres eléctricos y actuamos como antenas, ya que somos capaces de emitir y captar energía. El desequilibrio entre iones positivos y negativos causar problemas de salud. Cuando nos sentimos cansados y con poca energía, puede estar relacionado con una pérdida de electrones, y por lo tanto con una falta de conexión con la tierra.

Las causas pueden ser: la contaminación del aire, lo que comemos, los productos que utilizamos, cómo manejamos nuestras emociones y el estrés. En espacios interiores con muchos dispositivos electrónicos y sin buena ventilación, la cantidad de electrones en el ambiente pueden ser muy bajos.

¿Cómo nos beneficia el Grounding?

La tierra está cargada de electrones, y al caminar estos son absorbidos por los pies descalzos teniendo un efecto antioxidante muy potente, y eliminando radicales libres.

Investigaciones han estudiado el efecto de andar descalzo han visto que alivia la inflamación en todo el cuerpo la cual es el origen de enfermedades como la diabetes, el asma, el alzhéimer, la artritis, y muchas dolencias cardíacas.

Existen otros beneficios:

- Mejora la calidad del sueño.
- Reduce el dolor muscular.
- Mejora el estado de ánimo.
- Aumenta el nivel de energía.
- Tiene un efecto beneficioso sobre el estrés al normalizar la secreción de cortisol (hormona del estrés) y por la estimulación del sistema nervioso parasimpático.



Lo mejor es caminar descalzo por arena, pasto o tierra, pero también, ladrillos, material cerámico, ya que son buenos conductores. Andar por la orilla del mar, cerca o dentro del agua, sería un buen ejercicio de Grounding, porque además, el agua salada es un buen conductor. Sin embargo, el asfalto, la madera, el plástico o el vinilo, al ser aislantes, no son adecuados, no permiten la descarga.



¿Quieres mejorar tu cuerpo con los mejores productos?

Puedes cambiar tu vida cuidando de tu cuerpo, ayudando tu nutrición.

¡Comienza tu proceso hoy mismo!

La gama de productos de Herbalife Nutrition ha sido diseñada por expertos, para ayudarte a alcanzar tus objetivos de salud y bienestar, sin importar lo simples o complejos que sean. Tanto si buscas alcanzar tu peso saludable ideal como si eres un atleta serio y competitivo que se esfuerza por mejorar su rendimiento, estamos aquí para ayudarte.



Escribe un whatsapp al +569 88687455
Para saber de valores y planes que tenemos para ti.

LIBERANDO EL PODER DE LA NATURALEZA DESDE 1930



Anti-Stress Relajante natural

Una sinergia particular y equilibrada de 15 aceites esenciales naturales. Combinados brindan una sensación única de bienestar y relajación que permite afrontar los momentos de alto estrés de manera natural. Una suave fricción detrás de las orejas, en la nuca o las muñecas te permiten disfrutar de sus beneficios. También usándolo en un baño de inmersión, en el sauna o en el difusor de aromaterapia podrás apreciar plenamente sus vapores tranquilizantes.

**Este y cientos de productos de gran calidad
tenemos a su disposición**

**Comunicate con nosotros al Whatsapp +569 88687455
y te podemos asesorar y enviar el catalogo en linea.**



renuévate

COMER REZAR AMAR

Eat Pray Love, 2010

Elizabeth (Julia Roberts), es una mujer neoyorquina que llega a un punto en su vida en el que se cansa del compromiso, de no saber qué es la soltería, de buscar la felicidad y de vivir dentro de lo seguro, de esa insatisfactoria monotonía. Por estas razones decide viajar un año a Europa y Asia; lugares donde espera conocerse a sí misma, aprenderá de nuevas culturas y personas que la enseñarán a ser más fuerte e independiente.

La película inicia con Liz en Bali escribe un reportaje sobre un curandero indonesio, quien prevé su futuro. Le dice que vivirá mucho tiempo, acumulará experiencias y amigos a su vida, perderá todo su dinero pero se repondrá, se casará dos veces... Liz trabaja con estas predicciones para su frustración personal. Las toma como un punto de partida para encontrar nuevos intereses y ambiciones.

Lo primero que hizo fue presentarse con Dios: "hola, Dios ¿qué tal? Soy Liz, encantada de conocerte". Siguió el paso, divorciarse. La separación la conduce, a su pesar, a los brazos de otro hombre. Tercer paso, emprender un viaje de un año a Italia, India e Indonesia. Tres escalas geográficas que corresponderán a las subsecuentes etapas de su búsqueda interior.

Te invitamos a ver la película, es posible que te inspire, llores, rías y te emociones. Está su libro que tiene un poco más de aventuras y desventuras.

COMER, REZAR, AMAR

NETFLIX

Después de su divorcio, Liz decide rehacer su vida. Emprende un viaje por el mundo en busca de buena comida, espiritualidad y amor verdadero.



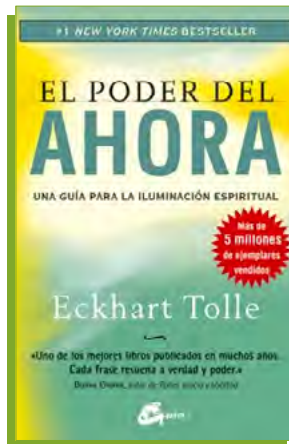
LECTURA RECOMENDADA

Te invitamos a leer, tener buena información sobre los pensadores modernos y grandes científicos estudiando el cuerpo y las emociones.

EL PODER DEL AHORA

ECKHART TOLLE

1997

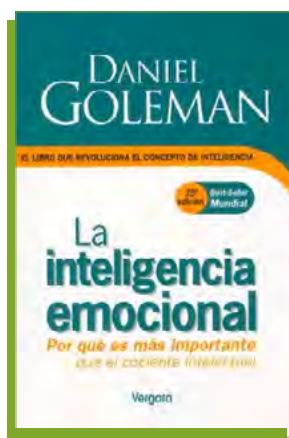


Para adentrarse en EL PODER DEL AHORA tendremos que dejar atrás nuestra mente analítica y su falso yo, el ego. Desde la primera página de este extraordinario libro nos elevamos a una mayor altura y respiramos un aire más ligero. Conectamos con la esencia indestructible de nuestro Ser: "la Vida Una omnipresente, eterna, que está más allá de la miríada de formas de vida sujetas al nacimiento y a la muerte". Aunque el viaje es todo un reto, Eckhart Tolle nos guía usando un lenguaje simple y un sencillo formato de pregunta-respuesta. "Uno de los mejores libros publicados en muchos años. ECKHART TOLLE nació en Alemania, donde residio hasta los trece años. Tras graduarse en la Universidad de Londres, fue investigador y supervisor en la Universidad de Cambridge. A los veintinueve años experimentó una profunda transformación espiritual que cambió el rumbo de su vida.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

DANIEL GOLEMAN

1996



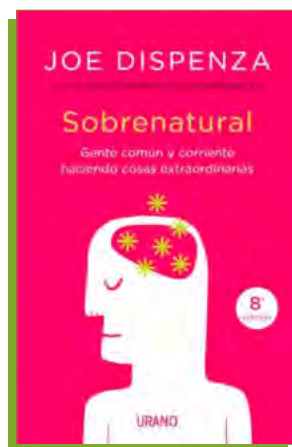
La inteligencia emocional constituye un verdadero fenómeno editorial que no solamente revolucionó el concepto de inteligencia, sino que agregó una nueva expresión a nuestro vocabulario cotidiano y cambió el modo en que percibimos la excelencia personal. ¿Por qué algunas personas parecen tener un don especial que les permite vivir bien aunque no sean las que más destacan por su inteligencia? ¿Por qué no siempre el alumno más inteligente termina siendo el adulto que más éxito tiene en el trabajo? ¿Por qué algunos son más capaces que otros de enfrentar contratiempos, superar obstáculos y ver las dificultades bajo una óptica distinta?

La buena noticia es que la inteligencia emocional se puede aprender. La revolucionaria obra de Goleman presenta ideas prácticas que resultarán útiles a todos los lectores, en especial a padres y maestros. Las innovadoras estrategias que plantea ayudarán a erradicar la violencia y otros rasgos negativos que son la causa de muchos males que aquejan a nuestra familia y nuestra sociedad.

SOBRENATURAL

JOE DISPENZA

2018



La nueva y esperada obra de Joe Dispenza, autor de los best sellers “Deja de ser tú” y “El placebo eres tú”. . Ofrece herramientas para salir de nuestra realidad física y adentrarnos en un campo cuántico de infinitas posibilidades.. Combina información científica con sabiduría ancestral. Joe Dispenza, el científico que ha recorrido el mundo enseñando la ciencia de la transformación, regresa con un nuevo libro en el que expone los conocimientos y la instrucción para asomarse más allá de la realidad. Sus miles de alumnos son la prueba viviente de la eficacia de su método; rigurosas pruebas científicas, que incluyen escáneres cerebrales, análisis de sangre y monitorización cardíaca, demuestran que somos mucho más que química y biología. Todos podemos cambiar nuestro entorno interno y externo mediante el poder del pensamiento, sostiene el autor, no solo para recuperar la salud y la vitalidad sino también para mejorar el paisaje de nuestra vida. Pero también estamos equipados para conectar con frecuencias que traspasan las fronteras del mundo material. Combinando radicales descubrimientos en disciplinas como la neurociencia o la física de partículas con herramientas del mindfulness y la meditación, el doctor Joe Dispenza presenta un revolucionario programa para acceder al campo cuántico de la posibilidad. Para experimentar, en suma, nuestra naturaleza sobrenatural.

SOBRE EL AUTOR

JOE DISPENZA

Joe Dispenza es doctor en quiropráctica, profesor, escritor e investigador especializado en neurología, neurociencia, bioquímica y biología celular. Empezó a estudiar el funcionamiento de la mente humana cuando, tras lesionarse varias vértebras, volvió a caminar contra todo pronóstico y sin someterse a cirugía. Hoy viaja por todo el mundo enseñando a la gente utilizar los últimos descubrimientos en neurociencia y física cuántica para crear una vida más sana y feliz. Joe Dispenza, que se dio a conocer a raíz de su aparición en el premiado documental “¿Y tú qué sabes?”, es autor de los superventas “Deja de ser tú” y “El placebo eres tú”.



Mente consciente

Ejercicios al levantarnos



Empezar el día con la consciencia del presente, sentir tu ser completo y reactivar con amor, partirás tu día con energía. Antes de salir de casa es vital entregarte un espacio y pensamientos positivos.

1. Al despertar escanear tu cuerpo

Respirar profunda y lentamente, tomando conciencia del cuerpo, escanea desde los dedos de los pies, los pies, las pantorrillas, los muslo, hasta la cabeza. Evita pensar en si duele algo o en si te rozan las sábanas. Siente tu cuerpo, retoma el contacto con tu cuerpo y tu mente. Tomará unos minutos, pero será un despertar menos automático y tu cuerpo tendrá un despertar mejor.

2. Estira todo tu cuerpo

Vuelve a mover tu cuerpo tu cuerpo ha estado inactivo durante varias horas. Estíralo por completo, así las articulaciones de tu cuerpo se prepara para levantarte.

3. Meditar

Unos minutos de respiraciones, y pensar que el día será maravilloso, pensar que es otra oportunidad de tener un excelente día, sonríe, practicar el agradecimiento desde la mañana es partir el día en amor.

4. Baño consciente

Disfruta del contacto con el agua, aprovecha de acariciar tu cuerpo con el jabón, dale un masaje a tu cabeza cuando laves tu cabello. Secarse con cariño, usar cremas o fragancias frescas que te den recuerdos agradables.

5. Desayuno nutritivo

Disfruta de tus alimentos, será lo que tu cuerpo usará durante el día. Un buen vaso de agua, para hidratar, comer alimentos que te brinden energía y bienestar.

Recupera los equilibrios naturales de tu cuerpo, con la ayuda de imanes

Terapia Biomagnetismo

Carmen Gloria Chahuan

Terapeuta

Agenda tu sesión

carmengchahuan@hotmail.com

Terapia Sanación Cuántica Aceónica

Sandra Torres

Terapeuta

+569 8613 8780

Victoria nº9 Villa Montero

Agenda tu sesión todos los Domingos entre 10 am y 13 pm
Aporte voluntario y amoroso



¿Qué es la sanación Cuántica?

Es una terapia energética que moviliza los campos electromagnéticos del cuerpo físico, mental y emocional a nivel celular, molecular y de átomo, permitiendo recuperar su alineación y equilibrio en sus funciones vitales, acelerando así las respuestas a los tratamientos médicos convencionales.

Esta técnica ayuda a reducir estados de estrés, tensión, depresión, ansiedad, cansancio, insomnio, entre otras causas de numerosas enfermedades que aquejan hoy en día a las personas.

¿CONOCES LA DIETA ALCALINA?

Beneficios de cuidar tu PH

El cuerpo humano tiene un nivel óptimo de PH en la sangre, es entre 7.35 y 7.45, el concepto significa “potencial de hidrógeno”, es un valor que mide el nivel de alcalinidad o acidez del cuerpo, indica el porcentaje de hidrógeno que encontramos en la sangre, este valor mide el equilibrio en el cuerpo, es alterado por hábitos alimenticios, estrés o contaminación atmosférica, todo esto altera el cuerpo y cuando no está en su nivel saca nutrientes que necesitan los órganos para funcionar correctamente, se mide a través de un examen de sangre u orina.

Sabemos que cualquier tipo de “dieta” requiere de trabajo, cambio de hábitos ya que es un tratamiento nutricional que cumple un objetivo, mejorar una condición específica, como bajar los triglicéridos, bajar de peso o aumentar la masa muscular, es por esto que la invitación a través de esta información es integrar para que puedas cambiar tu estilo de alimentación que puede aportar a tu bienestar, de por vida.

Comprender cómo estamos nutriendo nuestro cuerpo, a través de qué alimentos y estilo de vida es necesario para corroborar el estado de salud en que te encuentras, manteniendolos niveles adecuados permites que tu cuerpo no enferme, la alimentación

alcalina se hizo popular en algunos usada para personas diagnosticadas con cáncer o para prevenirlo, aunque no hay estudios científicos que lo avalen.

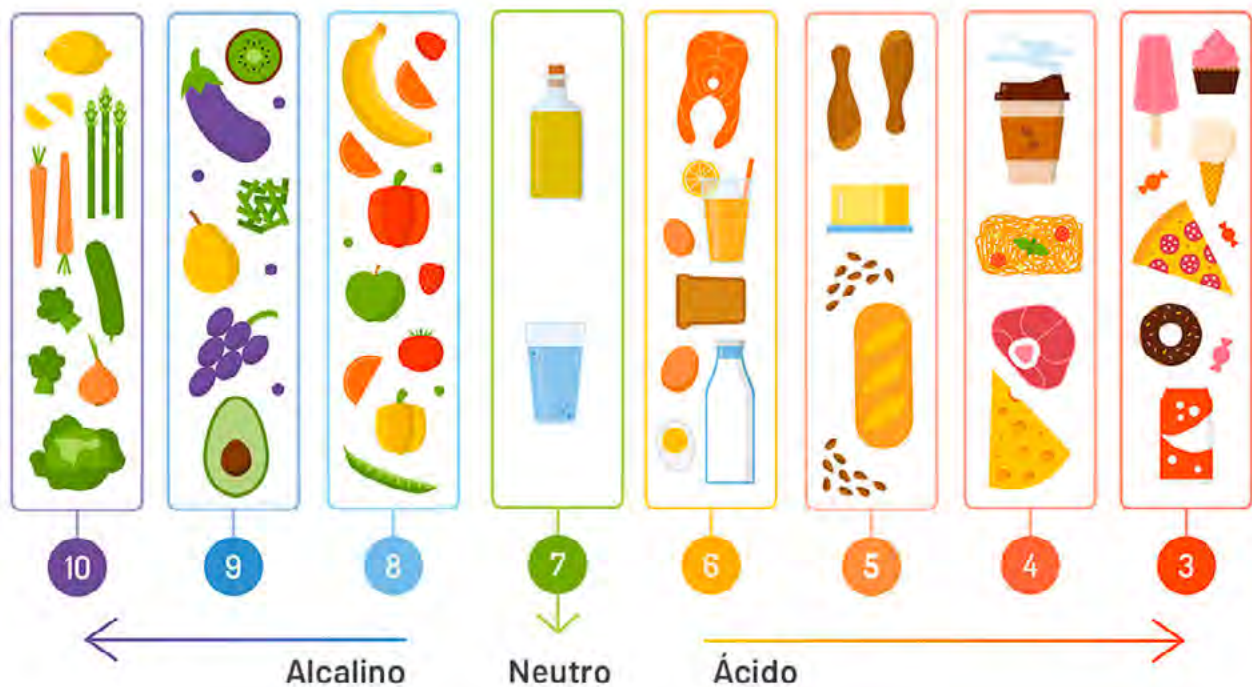
Cuando el cuerpo está en un nivel ácido puede presentar pérdida de masa ósea, fatiga crónica, dolores musculares, disminución del sistema inmune, enfermedades autoinmunes, ocurre porque el ácido láctico queda acumulado en la células musculares y en los glóbulos rojos.

Existen alimentos específicos que nos aportan alcalinidad a nuestro cuerpo, el 80% de las verduras aportan beneficios a nuestro PH, tales como pepino, espinaca, apio, jengibre, quinoa, aceite de oliva, frutas, limón, pomelo y palta. Otros alimentos acidifican la sangre como la carne roja, pollo, huevos, mariscos, lácteos, chocolates, café, alimentos azucarados o procesados.

Aunque no está del todo comprobada existen personas que la han experimentado comprobando un beneficio al bienestar de su organismo indicando que presentan mejor rendimiento al momento de realizar una actividad física, presentan mayor energía, mejores digestiones y depuración del organismo.

Cuida de tu cuerpo comiendo 80% frutas, verduras y mucha agua, el 20% restante come productos acidos, asi tendrás bien regulada tu nutrición

TABLA DE PH DE LOS ALIMENTOS



"LA IMPERMANENCIA ES UN PRINCIPIO DE LA ARMONÍA.
CUANDO NO LUCHAMOS CONTRA ELLA,
ESTAMOS EN ARMONÍA CON LA REALIDAD".

PEMA CHÖDRÖN



"NO ES LA IMPERMANENCIA LA QUE NOS HACE SUFRIR.
LO QUE NOS HACE SUFRIR ES QUERER QUE LAS COSAS SEAN PERMANENTES,
CUANDO NO LO SON".

THICH NHAT HANH



EL CAMBIO, UNA LEY NATURAL

por Lidia Gatica - Psicóloga.

Cuando pensamos y nos detenemos a comprender la naturaleza nos percatamos que todo fluye y cambia constantemente, todo tiene su ciclicidad, las hojas en los árboles, las temperaturas, el crecimiento de las flores, los frutos, la tierra, las fluctuaciones de agua, los astros en el cielo, los peces en el agua, las lombrices en la tierra, por nombrar algunos. El cambio significa una acción de transformar una cosa en otra, es intrínseco del tiempo, los períodos en que suceden pueden ser distintos y es indiscutible que nada permanece igual durante el tiempo.

El budismo trata el cambio como una Ley ya que nada permanece, se transforman las células, el cuerpo, la piel, los huesos, las creencias, las emociones, las cosas, la vida, la muerte, es un fluir de la vida misma.

Existe una metáfora muy utilizada para graficar, “el río que vemos nunca es el mismo, parece que sí, pero no lo es, es un continuo cambio”, eso es impermanencia, así llama el budismo a esta Ley, nos ayuda a vivir cada momento con atención y aceptación, nos permite poder disfrutar

de lo que tenemos sin aferrarnos a ello, ser conscientes en este mundo que las personas que conocemos partirán de esta tierra o que cada instante es único e irrepetible nos otorga la oportunidad de valorar, de dar sentido, de conectar con lo importante. En estas fechas en que compartimos momentos especiales con otros podemos detenernos y reflexionar que podría ser una última fotografía familiar, un último regalo, un momento para disfrutar que no volverá, claro que todo esto lo podemos pensar solamente si tenemos la conciencia de profundizar en ello.

Lo único permanente es lo impermanente, el cambio puede asustarnos en ocasiones porque creemos tener una cierta “estabilidad” pero lo que realmente hacemos es una rutina sin conciencia, sentir que controlamos algo nos entrega “seguridad” y hacer algo distinto es un desafío mental porque debemos pasar la barrera del miedo a equivocarnos, salir de lo conocido requiere volver a habituarse, tener valor y conciencia de nosotros mismos. ❀

Cuentos para reflexión

El traje nuevo del rey

Hans Christian Andersen

Había una vez un Rey al que le encantaban los trajes. Destinaba toda su fortuna a comprar y comprar trajes de todo tipo de telas y colores. Tanto que a veces llegaba a desatender a su reino, pero no lo podía evitar, le encantaba verse vestido con un traje nuevo y vistoso a todas horas. Un día llegaron al reino unos impostores que se hacían pasar por tejedores y se presentaron delante del rey diciendo que eran capaces de tejer la tela más extraordinaria del mundo.

- ¿La tela más extraordinaria del mundo? ¿Y qué tiene esa tela de especial?

- Así es majestad. Es especial porque se vuelve invisible a ojos de los necios y de quienes no merecen su cargo.

- Interesante... ¡Entonces hacedme un traje con esa tela, rápido! Os pagaré lo que me pidáis.

Así que los tejedores se pusieron manos a la obra.

Pasado un tiempo el rey tenía curiosidad por saber cómo iba su traje pero tenía miedo de ir y no ser capaz de verlo, por lo que prefirió mandar a uno de sus ministros. Cuando el hombre llegó al telar se dio cuenta de que no había nada y que lo que los tejedores eran en realidad unos farsantes pero le dio tanto miedo decirlo y que todo el



reino pensara que era estúpido o que no merecía su cargo, que permaneció callado y fingió ver la tela.

- ¡Qué tela más maravillosa! ¡Qué colores! ¡Y qué bordados! Iré corriendo a contarle al rey que su traje marcha estupendamente.

Los tejedores siguieron trabajando en el telar vacío y pidieron al emperador más oro para continuar. El rey se lo dió sin reparos y al cabo de unos días mandó a otro de sus hombres a comprobar cómo iba el trabajo.

Cuando llegó le ocurrió como al primero, que no vió nada, pero pensó que si lo decía todo el mundo se reiría de él y el rey lo destituiría de su cargo por no merecerlo así que elogió la tela.

- ¡Deslumbrante! ¡Un trabajo único!

Tras recibir las noticias de su segundo enviado el rey no pudo esperar más y decidió ir con su séquito a comprobar el trabajo de los tejedores. Pero al llegar se dio cuenta de que no veía nada por ningún lado y antes de que alguien se diera cuenta de que no lo veía se apresuró a decir:

- ¡Magnífico! ¡Soberbio! ¡Digno de un rey como yo!

Su séquito comenzó a aplaudir y comentar lo extraordinario de la tela. Tanto, que aconsejaron al rey que estrenara un traje con aquella tela en el próximo desfile. El rey estuvo de acuerdo y pasados unos días tuvo ante sí a los tejedores con el supuesto traje en sus manos.

Comenzaron a vestirlo y como si se tratara de un traje de verdad iban poniéndole cada una de las partes que lo componían.

- Aquí tiene las calzas, tenga cuidado con la casaca, permítame que le ayude con el manto...

El rey se miraba ante el espejo y fingía contemplar cada una de las partes de su traje, pero en realidad, seguía sin ver nada.

Cuando estuvo vestido salió a la calle y comenzó el desfile y todo el mundo lo contemplaba aclamando la grandiosidad de su traje.

- ¡Qué traje tan magnífico!

- ¡Qué bordados tan exquisitos!

Hasta que en medio de los elogios se oyó a un niño que dijo:

- ¡Pero si está desnudo!

Y todo el pueblo comenzó a gritar lo mismo pero aunque el rey estaba seguro de que tenían razón, continuó su desfile orgulloso.

