

# BIOLOGÍA DE LAS EMOCIONES

Dr. Jorge Carvajal Posada



AIS / ASOCIACIÓN  
INTERNACIONAL  
DE SINTERGÉTICA



SINTERGÉTICA  
MADRID

## Rol evolutivo de las emociones.

Las moléculas que integran las emociones a nuestra biología hacen parte de una extensa red de pequeñas cadenas de aminoácidos, conocidas como neuropéptidos, que con sus receptores en todos los sistemas orgánicos generan un sustrato biológico inseparable de nuestra vida emocional.

Esta red de neuropéptidos y sus receptores determina instante a instante nuestros estados de ánimo y sus correspondientes estados fisiológicos.

Los neuropéptidos han sido celosamente preservadas a lo largo de toda la cadena evolutiva de la vida, lo cual nos revela su gran valor para la supervivencia individual y colectiva.



# La energía emocional

La energía emocional es más rápida que la velocidad del pensamiento.

El mundo de los sentimientos opera a una velocidad mayor que la velocidad de la mente .

Los científicos han confirmado repetidamente que nuestras reacciones emocionales se reflejan en el cerebro antes de que tengamos tiempo de pensar.

Todo pasa por la evaluación emocional antes de pensar. Sólo después pensamos



Aunque solemos pensar que las emociones se originan en el cerebro, los instrumentos más sofisticados nos demuestran que las emociones implican un intrincado dialogo entre el cuerpo y el cerebro.

En un nivel biológico la experiencia de la emoción es tanto química como neurológica. Involucra el corazón, el cerebro, el sistema nervioso y hormonal y los órganos de los sentidos.



## Emociones y epigenética.

Como estrategia de supervivencia de las especies, las emociones afectan en un sentido positivo o negativo el núcleo mismo de la biología como lo revela la moderna epigenética.

Agitación, inquietud, relajación, todos nuestros estados anímicos inciden en la activación o represión de la expresión genética.



# Emociones y epigenética

Como se ha podido demostrar en la investigación reciente, el entrenamiento para obtener una adecuada respuesta de relajación fisiológica modula la expresión de alrededor de 1500 genes, entre los cuales se encuentran algunos esenciales para la supervivencia como los que codifican para proteínas que controlan los radicales libres, la muerte celular y la actividad inmunológica.

Los procesos de adaptación a la vida se relacionan con el aprendizaje, un proceso de cambio permanente que involucra toda nuestra biología .

A través de los genes de respuesta rápida podemos generar una respuesta adaptativa o disadaptativa al estrés endógeno o exógeno.

Hoy sabemos que estas respuestas están ligadas a nuestros patrones de personalidad y determinan el riesgo de adquirir cierto tipo de enfermedades.



# El papel de las emociones en los procesos de aprendizaje.

Los patrones de personalidad se pueden modular de tal modo que la expresión de nuestro genes apunte en la dirección de una adecuada adaptación a la vida.

La relajación, la coherencia cardíaca, la restauración de la autoimagen, el perdón, la plenitud de la atención, la simpatía, la empatía, la cordialidad y la compasión, son entre otras muchas, estrategias que permiten hoy regular nuestra fisiología y ser artesanos de nuestra salud



# Regulación fisiológica

También la regulación fisiológica contribuye a generar estados emocionales armónicos, pues esta vía de interacción psicofisiológica se da en múltiples direcciones que implican reciprocidad entre la mente y el cuerpo.

Más que de reciprocidad pudiéramos hablar de una indisociable unidad. El cuerpo es mental



## Las emociones y la energía.

Cómo se expresan las emociones en el cuerpo.  
La emoción es literalmente energía en movimiento.

No sólo actúa directamente sobre los circuitos límbicos del cerebro emocional, sino que constituyen un sistema de señalización en el cuerpo, más rápido que los mismos pensamientos.



Antes de decidir desde el punto de vista cognitivo hemos tomado la decisión emocionalmente.

En nuestras decisiones involucramos el sistema nervioso entérico, el sistema vascular y el corazón y los circuitos basales del cerebro, que ya han tomado así inconscientemente la decisión antes de que seamos conscientes de ello.

Esto tiene ventajas en cuanto se involucra la experiencia evolutiva acumulada en nuestra propia biología.



# Los circuitos de la inteligencia emocional.

Es bien conocido hoy en el ámbito de la neurociencia que la inteligencia emocional tiene circuitos y centros propios en el sistema nervioso central.

Menos conocido es el hecho del procesamiento de las emociones a nivel de:

el corazón,

el sistema nervioso entérico

el mismo biocampo, que rodea e interpenetra nuestros cuerpos.



# Detección y emisión de pautas emocionales

Todo nuestro cuerpo y su campo de energía puede ser considerado como un radar capaz de captar y emitir complejas pautas emocionales.

Sentimientos como la simpatía, la empatía y la compasión tienen su base en este procesamiento holográfico que hacemos del ambiente emocional interno y externo.



Es indudable que actividades que van más allá del intelecto, experiencias como la del acto creativo y la visión intuitiva se acompañan de una fuerte carga emocional.

Asimilar estos hechos nos permite propuestas prácticas y efectivas para fomentar la armonía emocional con los circuitos cognitivos y las experiencias transpersonales



# La neurobiología del placer y el aprendizaje.

Vivir es aprender y es reconocida la importancia del placer en el aprendizaje.

En síntesis reconocemos que la participación ordenada de los tres niveles del cerebro y los circuitos ligados a ciertos neurotransmisores como la acetilcolina, la dopamina y la serotonina, están asociados a los tipos de placer involucrados en la experiencia del aprendizaje.



La relajación, la excitación y la actividad creadora son estados placenteros que favorecen el aprendizaje y la adaptación.

Estos tres estados se relacionan con un grupo de valores que conciernen al ser: la paz, el amor y la libertad, que a su vez expresan tres manifestaciones distintas de la información y la energía en el ser humano.

Reconocemos por ejemplo la importancia de la oxitocina y la dopamina en las manifestaciones afectivas que tradicionalmente se relacionan con el amor



# El significado biológico de los circuitos del placer.

Emoción placer y aprendizaje.

Relajación, excitación y fantasía.

La respuesta de relajación y la expresión genética.

El mundo de los sentimientos y el buen humor, caldo de cultivo del bienestar.



# I Las emociones inscritas en nuestro cuerpo

## **Cómo reconocer las pautas emocionales retenidas en nuestra biología.**

La expresión emocional a nivel visceral y en la coraza neuromuscular.

La contracción y expansión emocional a través del simpático y el parasimpático.



Aprendiendo a interpretar los códigos emocionales guardados en nuestra biología.

La conexión de los circuitos de la inteligencia emocional y cognitiva y su importancia para la adaptación a la vida.

La expresión emocional a nivel visceral y en la coraza neuromuscular.

Actitud y postura corporal.

Los traumas tempranos y la energía retenida en el cerebro reptil.

Tono dopaminérgico extrapiramidal y postura.

Interferencia en formación reticular.



El trauma obstétrico, el parto y los conflictos de supervivencia.  
Los conflictos de la vida perinatal.

Ritual de desarrollo. Sentirse querido. Sentimientos de abandono.

El amor y el oxígeno. La hipoxia del desamor.

La relación de los circuitos del placer el tallo y la corteza orbitofrontal

Aprendizaje, placer, haz medio del telencéfalo y circuitos dopaminérgicos.



De tortugas y dinosaurios. Dinámica de la postura, ataque o fuga  
La contracción y expansión emocional a través del simpático y el  
parasimpático.

Respuesta de relajación y respuesta de ataque o de huida.

La frontera de la amígdala cerebral .



# Las emociones inscritas en el cuerpo

**La economía energética del neurovegetativo y el músculo liso como agente de perfusión.**

El tono neurovegetativo, y el músculo liso.

Broncoespasmos y colon espástico, hipertensión.



Las emociones y la red vascular.

Las tormentas magnéticas emocionales y el campo glial.

La conciencia y el eje fronto-occipital. La pérdida de sentido, el eje norte-sur y la vida emocional.



Aprendiendo a interpretar los códigos emocionales guardados en nuestra biología.

Tipos de conflicto, significado y soluciones. Grados de desvalorización. La solución de los conflictos y la patología.

La conexión de los circuitos de la inteligencia emocional y cognitiva y su importancia para la adaptación a la vida.



Pineas Gauge. Hablar con el gerente de la empresa de la vida.

La primera banda o la primera gran marea en el ascenso de la conciencia.

Los centros y sus emociones representadas en el sistema nervioso central.



## II- Transformar la polaridad negativa del contenido emocional. El arte de resignificar las emociones.

Las emociones y la regulación energética. ¿Cómo inciden las emociones en la economía de nuestra energía?

La carga emocional y el generador del corazón. La economía diaria de la piedra en el zapato.

Nos jugamos la vida emocional en el día a día



El colorido emocional de nuestros conflictos.

La cualidad del cómo.

El mismo hecho puede ser vivido de muchos modos.

Según el modo de vivirlo conduce a un tipo u otro de aprendizaje.



# El aprendizaje adaptativo y su nivel.

Creced y multiplicaos, un modelo cuantitativo de ataque. Fractales.  
Repetición, inercia

Acorazarse, un modelo de huida. Aislamiento

Comunicarse. Un modelo armónico. Reciprocidad. Equilibrio entre lo  
que se recibe y lo que se da.



# Polaridades emocionales y Neurovegetativo.

La hipersimpaticotonía y el consumo energético.

La respuesta vagal y el ahorro energético.

La economía energética del sueño. La economía de la paz.



# Las energía de las emociones y la red mente cuerpo.

Los neuropéptidos y el cerebro reptil. Respirar. El comando vegetativo automático.

El trauma temprano y el ruido en la regulación basal

El reflujo emocional desde la amígdala y la respuesta emocional visceralizada, inconsciente y automatizada.



# El origen de los programas sistémicos celulares y tisulares destructivos.

Componente epigenético de las emociones negadas, desplazadas o reprimidas.

Los circuitos del placer y la dopamina. Placer, dependencia, adicción. Conexión entre los circuitos del placer y del dolor. Sadismo y masoquismo.

Cómo reconocer la presencia



# Cómo reconocer la presencia de emociones destructivas.

La imposibilidad de disfrutar la vida a pesar de tenerlo todo.



# Imágenes, creencias y programas destructivos.

## Imágenes, creencias y programas destructivos.

Metáfora:

Las hojas de los síntomas, las ramas de las emociones, el tronco de los traumas y las raíces de las falsas creencias.



Estrés, inmunidad y tono afectivo. Fibromialgia, depresión y pánico.  
¿Con qué recursos propios contamos ?

El arte de la resignificación emocional.  
Aprendiendo las lecciones de las emociones.

Cambiar la historia en presente. Se resuelve el conflicto cuando se  
asume su lección latente.



# Los tipos de adaptación al conflicto.

Creced y multiplicaos. Acorazarse y comunicarse como estrategias adaptativas.

Conflictos de territorio.

Conflictos de desvalorización.

Conflictos de guarrada.

Conflictos de desarraigo.



# Vivir los conflictos desde otra perspectiva.

En la vida cotidiana.

Quitar la piedra del zapato.

Por un clavo, una herradura... estar atentos al lenguaje emocional que se traduce en señales de comodidad o incomodidad.

El barómetro diafragmático de la tensión emocional.

La sensación de vacío o plenitud.

La angustia como el vacío que no se llena. El ancla de la respiración

El cambio en la pauta respiratoria. Respirar las emociones, respirar las acciones



# Quitarles intensidad. Descatastrofizar.

Contextualizar. Diluir, homeopatizar, liberar la energía de hecho.  
Liberar la lección de la energía.

La intención paradójica: aceptar la emoción conflictiva es permitir su transformación.

La herramienta de la intención paradójica. Un clavo saca otro clavo.



## **No vivirlos en soledad**

Reconstruir red de soporte afectiva.

No es una red de dependencia. No es una muleta permanente.

Experimentar la propia compañía. Compartirlo con lo mejor de ti.  
Reconstruir el tejido afectivo interior. Ser amable y cariñoso con uno.  
Amarse.



## **Darles sentido.**

Liberar las lecciones.

Mantener el control de la presencia.

Llevarlos al corazón aceptarlos y sincronizarlos con una vivencia de polaridad contraria.

El healing system elegirá la de mayor nivel adaptativo.



## III Técnicas sencillas de equilibrio psiconenergético para la liberación emocional



## **Herramientas.**

Sincronización de:  
El pensamiento, el sentimiento y el movimiento.

Su unificación como fases de un solo proceso.

Utilización de las manos.

Descubrir el mudra de síntesis.



# El mapa del cuerpo y la circulación emocional.

## Los circuitos energéticos de las emociones.

Puntos cruciales  
Puntos de entrada y de salida.  
Los circuitos centrales.  
La epífisis y el timo.  
Los circuitos articulares.



Los códigos de curación y el tapping.

Los síndromes de shock postraumático y el secuestro amigdalalar.

Técnicas de psicología emergente.



# IV La ciencia del corazón y la sanación emocional



La energía emocional es más rápida que la velocidad del pensamiento.

El mundo de los sentimientos opera a una velocidad mayor que la velocidad de la mente

Los científicos han confirmado repetidamente que nuestras reacciones emocionales se reflejan en el cerebro antes de que tengamos tiempo de pensar .

Todo pasa por la evaluación emocional antes de pensar.

Sólo después pensamos



En un nivel biológico la experiencia de la emoción es tanto química como neurológica. Involucra el corazón, el cerebro, el sistema nervioso y hormonal y los órganos de los sentidos.

Aunque solemos pensar que las emociones se originan en el cerebro, los instrumentos más sofisticados nos demuestran que las emociones implican un intrincado diálogo entre el cuerpo y el cerebro.



Experimentamos el mundo no a través de lo que pensamos sino especialmente a través de lo que sentimos.

La inteligencia emocional y el corazón  
Conexiones corazón- cerebro. Cerebro- corazón-  
Conexiones límbico cortico límbicas  
El nuevo paradigma del corazón y el código del sentir



## Los beneficios del amor

La calidad de la vida mejora significativamente cuando se manifiesta el amor o algún de las cualidades ligadas al corazón como aprecio, consideración, atención y compasión.



## Lo que producen las cualidades del corazón

Descenso en los niveles de estrés  
Mayor longevidad

Descenso en la incidencia de enfermedades cardíacas.

Menor incidencia de diabetes

Mejoran capacidades mentales. Lucidez

Mejora rendimiento académico.



Cuando evocamos conscientemente sentimientos profundos del corazón, estamos nutriendo nuestro cuerpo a un nivel cuántico y nuestro estado anímico mejora visiblemente, pero los efectos más poderosos son invisibles.

Estos nutrientes cuánticos mantienen la regeneración celular, regeneran nuestros sistemas mentales y emocionales y los protegen de los consumidores energéticos del estrés la ansiedad y la fatiga.

Así podemos experimentar sin ningún esfuerzo un nuevo nivel de eficiencia. La nutrición psicológica se convierte en fisiología en el nivel más profundo.



Sintonizar sutilmente la comprensión de cómo está invirtiendo su energía emocional y mental es una aproximación efectiva para la reducción de la fatiga.

Podemos recuperar el poder sobre las emociones que consumen energía e incrementar el poder que necesitamos para cambiar

Es una ecuación muy simple, parar las fugas de energía y cargar el sistema con energía libre positiva, con lo que tendremos más potencial energético y mayor claridad



## El corazón y la nutrición cuántica

En el corazón tenemos la respuesta para mejorar la fatiga. En la energética humana, el corazón- concebido física, emocional y espiritualmente-, es el generador que suministra la carga de las baterías internas continuamente.

Vivir de corazón cada momento, conservando la conciencia de los sentimientos positivos asociados al corazón mantiene el generador funcionando silenciosamente y las baterías cargadas .



Es más fácil mantener el generador funcionando que empujar cada vez un sistema descargado.

Para hacerlo, desde el corazón podemos acceder al espectro de sentimientos benéficos que cargan el generador como los sentimientos de atención y aprecio y reemplazar aquellos que drenan y descargan su energía.

Cada vez que cargamos el potencial del generador con sentimientos de compasión, consideración y aprecio, estamos fortificando nuestro sistema energético y amplificando el potencial energético de todo nuestro cuerpo.



Es necesario un proceso de aprendizaje para comprender el lenguaje de nuestros sentimientos.

En cada momento nos dicen a través del cuerpo si drenan nuestra energía o nos generan la fluidez y el bienestar de una buena carga energética.

Necesitamos compasión por nosotros mismos y paciencia, pues cuando estamos fatigados somos hipersensibles e irritables.



Cuando escuchamos la inteligencia del corazón, podemos crear compartimentos internos de paz y de quietud. Esto lo hacemos realizando ajustes en nuestra actitud.

Si miramos la vida como un balance de energías, podemos preguntarnos cada día si nuestros gastos energéticos – acciones, reacciones, pensamientos y sentimientos, están en superávit o en déficit. ¿En el curso del día he acumulado más estrés o más paz?



**El arte de cultivar un campo emocional armónico en nuestras relaciones humanas.**

**Respirar. Sentir el corazón. Llevar una emoción positiva al corazón.**

**Aceptar la emoción negativa. Utilizar la ventana de reconsolidación emocional**

