



INTERPSIQUIS 2022

XXIII CONGRESO VIRTUAL INTERNACIONAL
DE PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL

CURSO

LA NEUROCIENCIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL

Ana Asensio Asensio

hola@vidasenpositivo.com

Neurociencia

RESUMEN

La ciencia ya nos está diciendo desde otras áreas del cuerpo y la salud, lo importante que es autocuidarse. Pero inclusive la neurociencia que se resistía más por la complejidad y dificultad que tiene el estudio del cerebro ya nos ha dado resultados y evidencias que ciertas prácticas están mucho más ligadas al bienestar emocional que otras.

Aquello que los clínicos vemos en consulta también lo estamos demostrando a través de la investigación.

Sabemos por estudios que el acto de hacernos críticas que no son constructivas y que es muy habitual en las personas este hábito, activa áreas del dolor similares a las de dolor físico y además activa química de estrés interno como adrenalina y cortisol.

Sabemos que al contrario las conductas de amabilidad, compasión, comprensión y apoyo, activan áreas ligadas al bienestar y relax.

El cuerpo humano y el cerebro que está en todo nuestro cuerpo a través del sistema nervioso está muy preparado para adversidades de la vida, pero sufre mucho cuando estas vienen además de nosotros mismos.

Sabemos por la neurociencia que la respiración y las prácticas de meditación hacen que tengamos una disminución en la activación de la amígdala lo que propicia una correcta gestión emocional.

LA NEUROCIENCIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL

Sabemos por la experiencia clínica y la investigación que los hábitos de cuidado, el reír, el disfrutar, el poder sentir que siempre tienes una posibilidad de elegir cómo quieres vivir una determinada situación, el bailar, moverte, abrazar, decir cosas agradables, agradecer, pasear, parar, respirar y escuchar desde el corazón favorecen a nuestra vida mental, emocional y repercute en gran medida en nuestra salud general.

Merece la pena entonces aportar por descubrir cómo puedo ayudar a mi cerebro a mejorar mi bienestar emocional.

Este curso ha sido presentada en directo