

**TRABAJO REALIZADO COMO REQUISITO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:
ESPECIALISTA EN ALTA GERENCIA**

**TRABAJO DE GRADO BAJO MODALIDAD SEMINARIO DE GRADO EN:
GESTIÓN DE LAS EMOCIONES**

**TÍTULO DEL TRABAJO
“SIENTE EL RITMO, EXPRESA TU ESENCIA Y SÉ VITAMINA”**

Realizado por:

**MARIA VICTORIA MURILLO HERNANDEZ – CC 1.053.799.112
JOSE LUIS ROJAS SALAZAR – CC 1.053.859.247**

Asesor(es):

JUAN CAMILO MORENO OROZCO CC 75.080.886

Septiembre, 2023

1. Introducción.

Los seres humanos por lo regular no tenemos información sobre las emociones, desde niños nos enseñaron a callar, a no expresar, a no llorar, a no sentir. Nos inculcaron la idea de obedecer, independientemente si estábamos de acuerdo con algo o no y cuando el niño se convierte en adulto, experimenta una cantidad de sensaciones que no reconoce, sentimientos que no identifica con claridad y emociones que no sabe cómo gestionar.

Con el pasar de los años nos hemos encontrado con adultos tratando de lidiar con sus demonios, con sus ideas, con sus vacíos, sin entender el porqué, sin comprender de dónde vienen ese tipo de sentimientos que son desconocidos para todos. Es entonces donde las enfermedades mentales empiezan a hacer de las suyas; día a día nos encontramos con situaciones más cercanas de personas que sienten lo mismo y que no tienen la menor idea de cómo enfrentarlo, donde además, los suicidios alimentan nuestra mente con las noticias que recibimos y es donde podemos entender que existen una cantidad de enfermedades que deben ser tratadas de inmediato y que no solamente afectan a nuestros niños sino a todos por igual desde la depresión, ansiedad, trastornos de pánico, fobias, bipolaridad, estrés, esquizofrenia y una cantidad de afecciones que impactan pensamientos, sentimientos, estados de ánimo, comportamientos y el cuerpo mismo.

De inmediato empezamos a conocer las llamadas “heridas emocionales” o “heridas de infancia”, empezamos a adquirir los conocimientos que necesitábamos para darle orden a lo que sentimos, a lo que pensamos y a lo que hacemos. Aquí, es donde entendemos el porqué de nuestros comportamientos, el porqué de nuestras actitudes frente a diferentes situaciones y a devolvemos al pasado para recordar nuestra niñez, nuestra infancia, nuestra adolescencia y sobre todo para tener la certeza de quienes estuvieron a nuestro lado y qué papel desempeñaron en esa etapa.

Conocer nuestros antepasados también es fundamental para identificar patrones de comportamientos, identificar la historia para poder sanarla y cortar con tantos apegos,

heridas y enfermedades intergeneracionales, las cuales se puede trabajar desde la terapia psicológica, psicoterapia, psiquiatría, PNL (programación neurolingüística), hipnosis, constelaciones familiares, entre otros, donde independientemente de la ciencia, técnica o herramienta a trabajar, será fundamental que el ser humano se conozca tal cual es, pueda gestionar sus emociones y logre convertirse en persona vitamina para los que lo rodean, siendo esto un verdadero propósito de vida personal.

2. Planteamiento Temático

Cuando reconocemos que necesitamos un cambio, todo se vuelve más complejo; crecer duele demasiado, es entonces cuando el despertar de la conciencia nos sacude y llegamos a tomar decisiones de vida que nos transforman. Conocernos es fundamental, saber de dónde vienen nuestras actitudes nos permitirá tomar las mejores decisiones. Nuestro cerebro es el órgano más inteligente que tenemos en el cuerpo, éste es capaz de identificar cualquier sensación, cualquier mensaje, cualquier experiencia como la manifestemos, es capaz de digerir la información que le brindemos y sobre todo y no menos importante no distingue entre lo real ni lo imaginario recibiendo toda la información sin filtros.

El cerebro tiende a olvidar el dolor, por eso es tan importante que lo ejercitemos como si fuera un músculo, dejarlo sin funcionamiento puede ocasionar que se atrofie o en su defecto puede llevarnos a sufrir enfermedades degenerativas como el alzhéimer. Está compuesto por una cantidad de neurotransmisores que trabajan por y para nosotros y tiene funciones que nos ayudan a tomar decisiones, solucionar problemas, hacer planeaciones, tener disciplina y regular nuestras emociones, es conocido normalmente como la “corteza frontal cerebral”. Esta corteza está conectada con nuestros sentimientos y emociones, y cuando la conocemos y nos convertimos en aliados de ella, es donde aprendemos a gestionar de la mejor manera todo lo que sentimos; aquí es donde entendemos de una vez por todas que sentir no está mal, que estar en estados de tristeza o depresión no está mal, que sentir que de vez en cuando no tenemos ánimo y quisiéramos dormir tampoco está mal; que lo único que debemos saber y entender es que lo primordial en nuestro camino por la vida es, primero identificar que estamos

sintiendo, segundo porque lo estamos sintiendo, tercero aceptarlo y recibirlo con amor y finalizamos gestionándolo y cambiándolo por un sentimiento diferente como la gratitud, la admiración, la esperanza, la satisfacción, la alegría, entre otros.

Una gran parte de nuestra mente funciona de manera subconsciente, ésta es la que guarda la información de todo lo que hemos vivido por años, es la que nos permite soñar y la que almacena todo lo que hacemos en ella, por lo tanto, la mayoría de las veces no recordamos con facilidad los sueños, porque quedan plasmados en la mente subconsciente. Por eso es relevante identificar patrones y bloqueos que no permiten que avancemos en la vida y lograr llegar al punto de entender que información tiene el subconsciente que nos tiene estancados; muchas veces las creencias o lo que alguna vez nos inculcaron quedaron guardados allí y cuando actuamos o buscamos algo es difícil obtenerlo. Un porcentaje muy pequeño de la mente es consciente, es aquella que acepta o desecha la información que le damos, crea pensamientos y da respuestas lógicas a todo lo que puede percibir.

Por lo tanto, trabajar con la mente subconsciente es la mejor manera que tenemos los seres humanos para lograr nuestros sueños, para alcanzar cada objetivo y/o meta planteada y sobre todo para dejar huella en todas las personas que no conocen la misma información. Una vez entendemos todo este contexto, podremos llegar a ser más empáticos con el entorno, lograremos entender de la mejor manera porque las personas que nos rodean actúan de tal forma, y sobre todo llegar a liberarnos de lo que alguna vez nos ató o nos sigue teniendo atados.

Una persona que desarrolla de la mejor manera su energía, su positivismo ante cualquier situación, un motivador que contagia todo el tiempo a los seres que lo rodean, son individuos que tienen una personalidad vibrante, inspiradora y llena de vitalidad, capaces de influir en su entorno de la mejor manera y se les conoce como personas “vitamina”.

Estas personas siempre serán esenciales e indispensables en todas las áreas personales, laborales, sociales, espirituales y serán reconocidas desde el primer momento en que interactuemos con ellas.

Marian Rojas una psiquiatra y escritora española conocida por sus libros sobre bienestar emocional y desarrollo personal, escribe en uno de sus libros “**Como hacer que te pasen cosas buenas**” temas relacionados con la psicología positiva, ofreciendo consejos prácticos para mejorar el bienestar emocional y construir una vida más feliz y significativa. Rojas combina la experiencia que ha tenido como psiquiatra con diferentes conceptos de la psicología moderna para ofrecer herramientas que aporten a las personas a afrontar los desafíos que tenemos a diario y sobre todo a cultivar una mentalidad positiva. (Rojas, 2018)

Por lo tanto, cada vez tenemos más claro la importancia de la gratitud en nuestra vida, la resiliencia emocional para cada decisión, la autoestima que nos impulsa, la importancia de lograr establecer objetivos y buscar siempre la mejor manera de enfrentar el estrés. La salud mental siempre será tan importante como la salud física, controlar la ansiedad y el agotamiento nos permitirá tener un mejor desempeño en la vida personal y laboral.

Miguel Angel Cornejo, fue un reconocido conferencista, escritor y motivador peruano, especializado en temas de liderazgo, desarrollo personal, superación y crecimiento profesional; murió en el año 2015 y a lo largo de su vida impacto a muchas personas de diferentes países inspirando a alcanzar su máximo potencial y lograr el éxito en sus vidas. En la conferencia “**Mente triunfadora**” indica como fijar la imaginación en el éxito y no en el fracaso, como lograr cambiar los paradigmas que existen sobre el dinero, romper esquemas tradicionales y entender que todo a nuestro alrededor se mueve a través de las emociones, el cual es nuestro combustible. Nos regala 10 secretos para desarrollar una mente triunfadora:

1. Cada día en la mañana debemos lavarnos el cerebro para desechar lo malo (poner música, cantar y ser positivos).

2. Agradecer por todo lo que tenemos a plena vista, en la mañana y en la noche (un café, el jabón con el que te bañas, la almohada en la que descansas, entre otros), darle gracias a las personas que nos rodean. Los hábitos se convierten en costumbres.
3. La experiencia es una vivencia, por lo tanto, los perdedores compran cosas, los ganadores compran experiencias (buena comida, un excelente libro, ir al cine o a un spa).
4. Llevar un diario de la felicidad y escribir cual fue el momento más feliz del día; resentir siempre, pero lo positivo.
5. El 88% de una persona siempre será la actitud; el arte de aguantar, volver a ponerte de pie, que no te venzan las adversidades se llama RESILIENCIA.
6. Hacer ejercicio, necesitamos endorfina, energía y mucho movimiento.
7. Sonreír y abrazar; las neuronas espejo funcionan y cuando das, enriqueces.
8. Ser divertido, gozar de lo que hacemos.
9. Buenas finanzas personales; utilizar el 10% del salario para ahorrar (te da seguridad y paz), el 10% en experiencias (libro, comidas, teatro, spa), el 10% en formación (si quiero tener más, tengo que valer y saber más), 10% compartirlo con otros (regalos, padres, pobres) el ejercicio de dar te hace crecer.
10. Confianza, predecir que la gente que nos rodea es buena y así será, predecir que va a suceder y así sucederá; el cemento emocional entre el líder y un seguidor es la confianza. (Cornejo, 2010)

Sus enseñanzas se centran en la automejora, la superación de obstáculos y el desarrollo de habilidades de liderazgo. Uno de sus legados fue nunca ser víctima circunstancial ya que la queja es un imán para la desgracia, los problemas siempre traerán grandes resultados y oportunidades, por lo tanto, tu vida podrá cambiar si cambias la actitud que tienes de ella. Empezar de adentro hacia afuera para lograr ser esa persona vitamina que todos anhelamos y sobre todo que queremos tener a nuestro lado.

En la serie “**Mi otra yo**”, de **Nuran Evren Şit**, se explora la vida de tres amigas que llegan a un pueblo costero, allí conectan con su lado espiritual y así mismo se encuentran enfrentando traumas familiares del pasado, teniendo un impacto profundo en la psicología y el comportamiento de los personajes, donde pueden dar lugar a conflictos, revelaciones emocionales y oportunidades de sanación. Esta serie abarca temas relacionados con la reconexión familiar, donde descubren la importancia de la reconciliación con nuestro clan y a través de la empatía encuentran formas de sanar las heridas, autodescubrimiento y empoderamiento, donde localizan fuerzas internas y establecen límites saludables en sus relaciones actuales. Así mismo, cambios de actitud dejando atrás patrones negativos de pensamiento y comportamiento, renovación de relaciones encontrando un nuevo sentido de conexión basado en la comprensión y el perdón y por último un cierre y liberación de cargas que han tenido por años y que han resuelto conociendo la historia, encontrando paz interior y mayor claridad sobre su camino por la vida. (Şit, 2022)

La exploración de los traumas familiares a través de las constelaciones trae un resultado altamente positivo en cada persona que la vive, sanar desde la historia y desde el conocimiento es la mejor manera que tenemos de entender el porqué de nuestro accionar frente a diferentes situaciones (infidelidades, relaciones tóxicas, resentimientos, odios, bloqueos, desempleos, miedos, entre otros) y así conseguir finalmente una vida llena de propósito.

En la película “**Siente el ritmo**”, la cual fue lanzada en el año 2020, dirigida por Elissa Down y protagonizada por Sofia Carson en el papel principal, muestra la historia de April Dibrina una joven ambiciosa y bailarina que sueña con triunfar y ser una estrella, sin embargo, su carrera sufre cuando un incidente en una audición la deja sin trabajo y desanimada. La joven con muy pocas opciones regresa a su pequeño pueblo y encuentra la oportunidad de volver a descubrir su amor por la danza asumiendo el rol de instructora de un grupo de jóvenes.

En la medida en que entrena al equipo, April aprende lecciones de vida muy valiosas sobre la amistad, la comunidad y el significado verdadero de tener éxito. La película explora temas como el crecimiento personal, la superación de obstáculos y la importancia de seguir todo aquello que nos apasiona; la combinación entre la música y las emociones son el conjunto perfecto. (Down, 2020)

Todo el tiempo nos encontramos con situaciones y personas egocéntricas que ven el mundo desde su propia perspectiva, donde consideran sus propios pensamientos, deseos y sentimientos como el centro de atención. Esto implica una falta de consideración o conciencia de las opiniones y necesidades de los demás donde se agrupan varias actitudes como falta de empatía, narcisismo, conversaciones centradas en uno mismo, búsqueda de atención, frustración y llevan a tener efectos negativos en las relaciones y en la capacidad de relacionarse con los demás de manera efectiva, por lo tanto, amarnos y pensar en nosotros está bien, pero llegar al extremo de que solo cuenta y vale nuestra opinión es caer en el error.

La película **“Kung Fu Panda 3”** se estrenó en el año 2016, nos muestra a su protagonista Po como un panda torpe pero decidido, el cual inicia un viaje para convertirse en un hábil maestro del Kung Fu. Po se enfrenta a un nuevo desafío cuando su verdadero padre aparece en su vida después de muchos años de estar separados, quien lo lleva a una aldea a descubrir sus raíces y a reconectar con otros pandas, aprendiendo sobre su verdadera identidad y conociendo su pasado. Por otro lado, un espíritu amenaza con conquistar China y eliminar el Kung Fu, Po junto con todos sus amigos entrenan a todos los pandas para convertirlos en una fuerza de combate y proteger su hogar. Finalmente termina dominando las técnicas de enseñanza y liderazgo, se conoce así mismo y supera las dudas. (Yuh & Carloni, 2016)

Esta película nos muestra temas de identidad, aceptación, aprendizaje de los demás, crecimiento personal, conexión con el pasado y la importancia de la comunidad y el trabajo en equipo.

3. Metodología de búsqueda de información.

La metodología que se utilizó en el desarrollo de este trabajo está basada en la recolección de datos secundaria a través de plataformas como Netflix, Google académico y app IVOOX (utilizada para escuchar audiolibros, podcast), las cuales fueron de gran ayuda para la construcción de este escrito donde se menciona a cada uno de los autores que fueron indispensables y que serán citados al final del trabajo.

4. Conclusiones y/o Resultados.

- A.** Para tener un mejor desempeño en la vida personal y laboral debemos practicar a diario la gratitud en todo lo que hagamos, tener resiliencia emocional cuando tomemos decisiones, establecer objetivos y límites para evitar el estrés, la ansiedad y el agotamiento.
- B.** Para lograr ser una persona vitamina debemos cambiar la actitud que tenemos frente a las cosas, la vida mejora si dejamos de ser víctimas, si dejamos de quejarnos; el verdadero cambio empieza de adentro hacia fuera.
- C.** Para conseguir una vida llena de propósito es importante conocer el pasado, sanar desde la historia y desde el conocimiento para entender el porqué de nuestro accionar.
- D.** Conseguir ser una persona generosa y bondadosa implica dejar de lado pensamientos, deseos y sentimientos egoístas, tener empatía frente a las situaciones y sobre todo dejar de pensar que solo nuestra opinión importa.
- E.** Conocernos, tener un buen crecimiento personal y saber trabajar en equipo desde cualquier ámbito, nos llevará a tener el mejor aprendizaje y la conexión necesaria con nosotros mismos, para convertirnos finalmente en personas VITAMINA.

5. Bibliografía.

Cornejo, M. A. (2010). *Como tener una mente triunfadora*.

Down, E. (Dirección). (2020). *Siente el ritmo* [Película].

Rojas, M. (2018). *Como hacer que te pasen cosas buenas*. Espasa.

Şit, N. E. (Dirección). (2022). *Mi otra yo* [Película].

Yuh, J., & Carloni, A. (Dirección). (2016). *Kung Fu Panda 3* [Película].