Transparencias elaboradas por:
Arun Mansukhani. Psicólogo Clínico. Sexólogo.

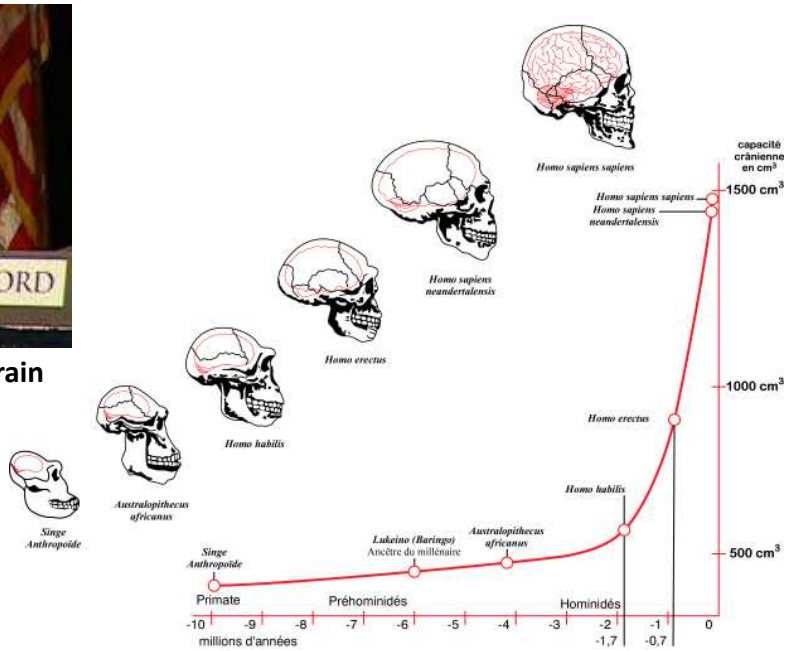
Transparencias disponibles en:
www.arunmansukhani.com/documentos

Para dar conmigo: info@arunmansukhani.com / +34 607803803.

Estas transparencias representan el trabajo del autor. Por favor, cítelo si va a usar algún material extraído de aquí. Muchas gracias.

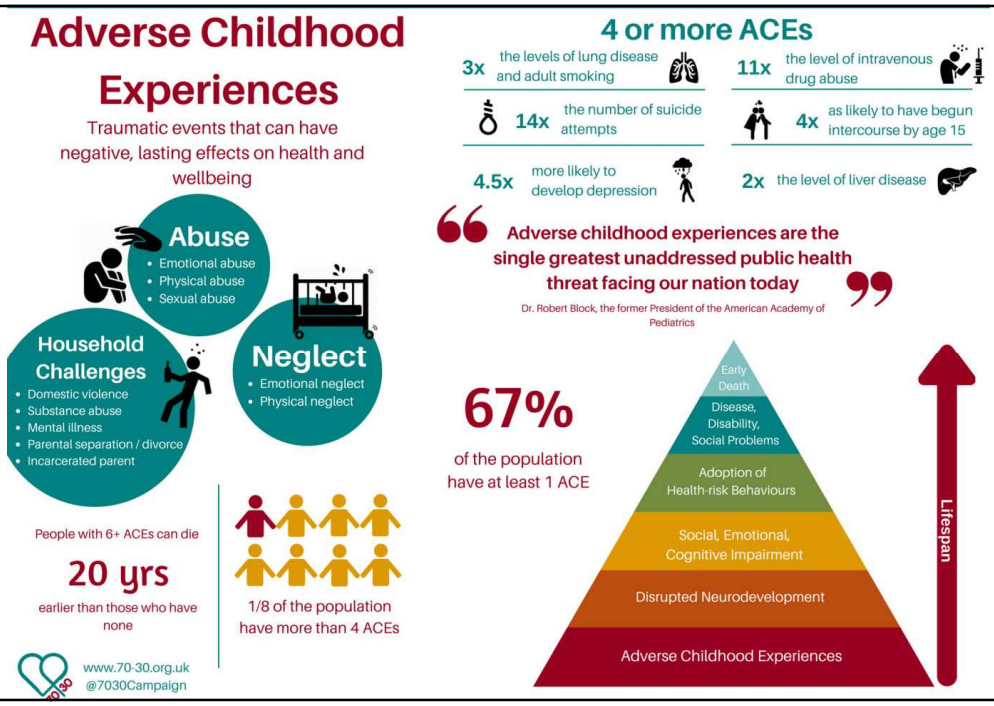
www.arunmansukhani.com

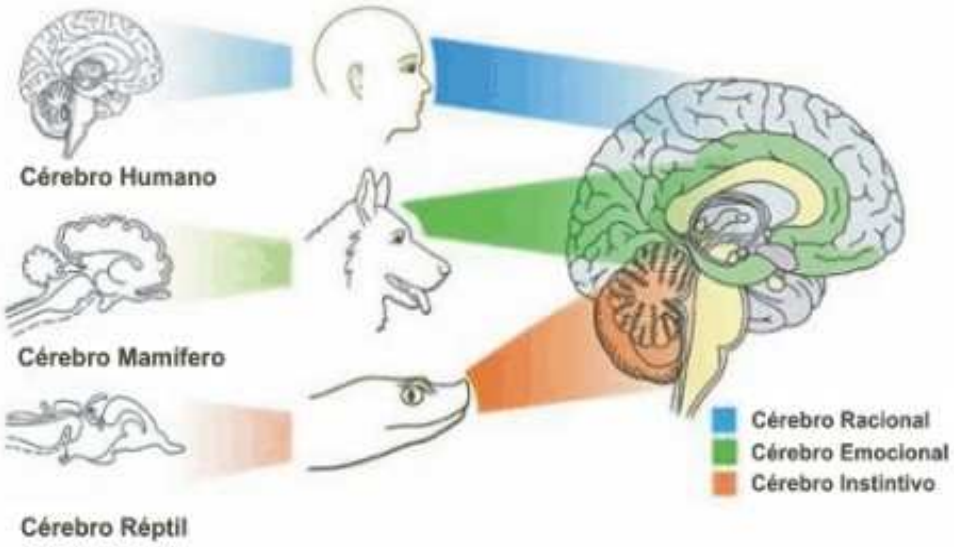
Robin Dunbar – The Social Brain

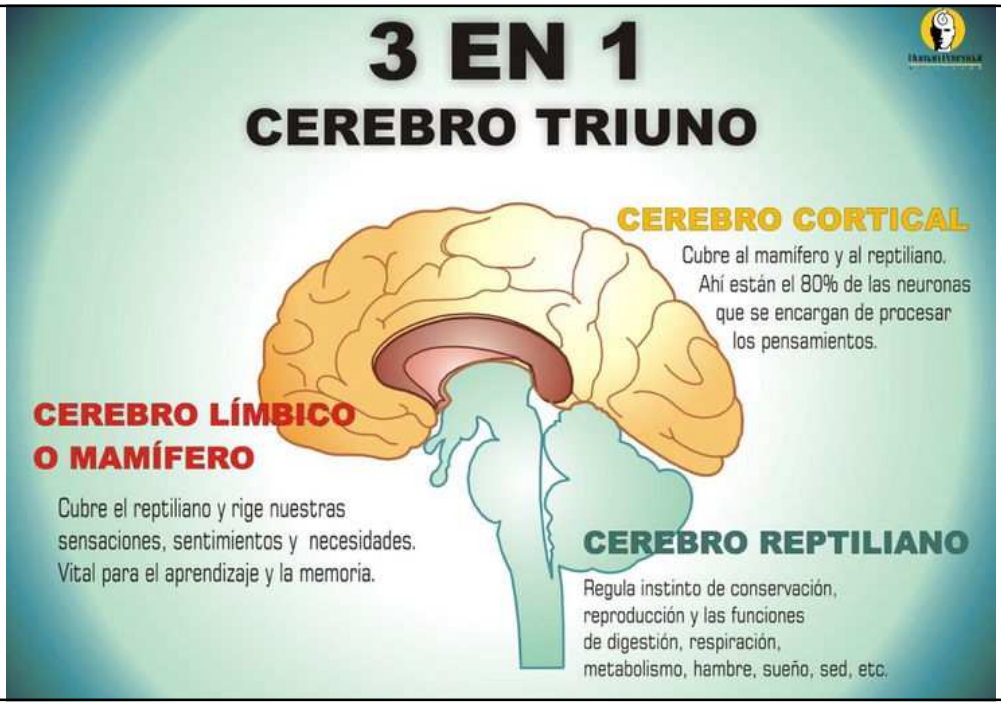


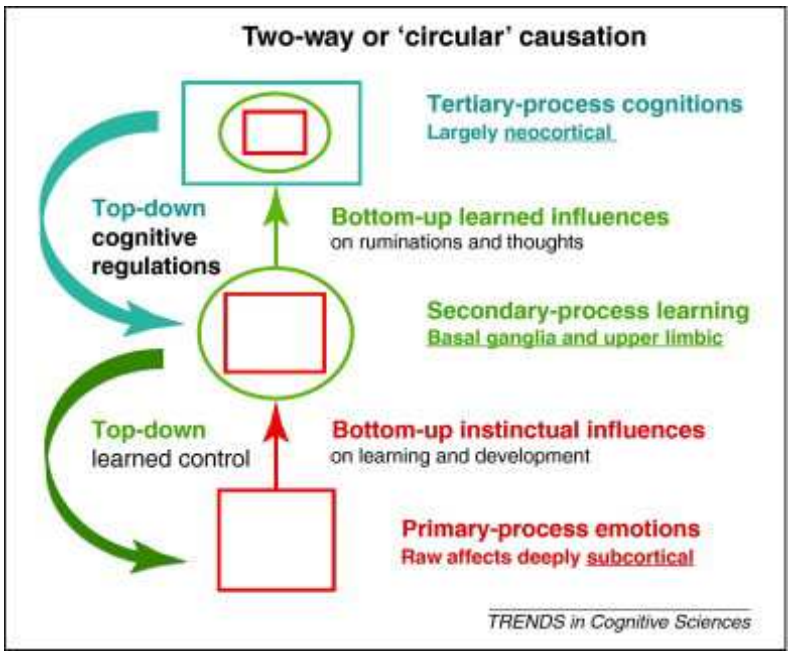
www.arunmansukhani.com

www.arunmansukhani.com

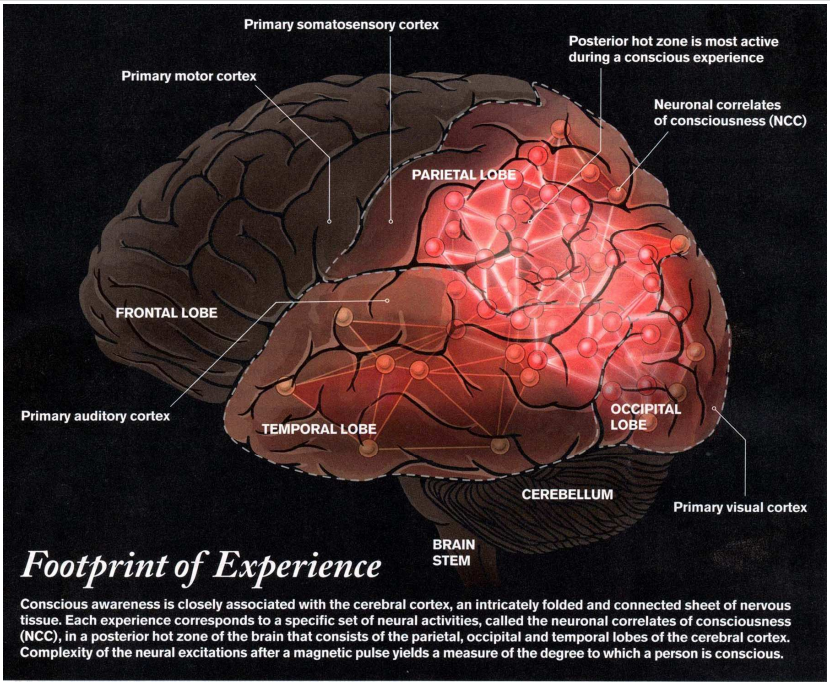


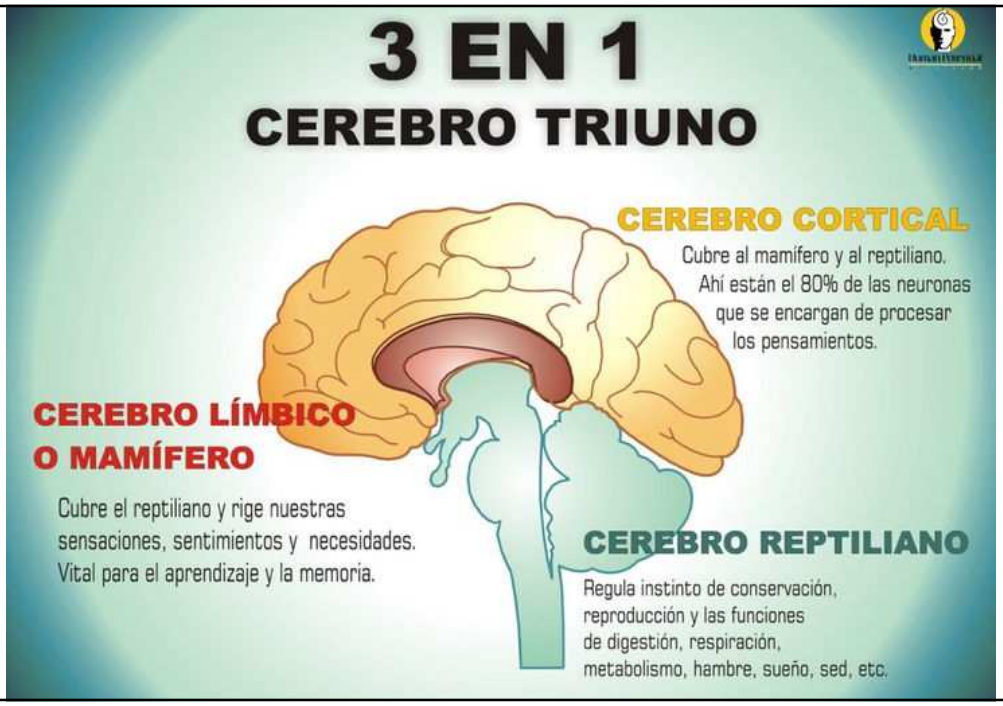

Cérebro Humano
Cérebro Mamífero
Cérebro Réptil
Cérebro Racional
Cérebro Emocional
Cérebro Instintivo





Jaak Panksepp


Primary somatosensory cortex
Posterior hot zone is most active during a conscious experience
Primary motor cortex
Neuronal correlates of consciousness (NCC)
PARIETAL LOBE
FRONTAL LOBE
Primary auditory cortex
TEMPORAL LOBE
OCCIPITAL LOBE
CEREBELLUM
Primary visual cortex
BRAIN STEM
Footprint of Experience
Conscious awareness is closely associated with the cerebral cortex, an intricately folded and connected sheet of nervous tissue. Each experience corresponds to a specific set of neural activities, called the neuronal correlates of consciousness (NCC), in a posterior hot zone of the brain that consists of the parietal, occipital and temporal lobes of the cerebral cortex. Complexity of the neural excitations after a magnetic pulse yields a measure of the degree to which a person is conscious.


3 EN 1
CEREBRO TRIUNO
CEREBRO CORTICAL
Cubre al mamífero y al reptiliano. Ahí están el 80% de las neuronas que se encargan de procesar los pensamientos.
CEREBRO LÍMBICO O MAMÍFERO
Cubre el reptiliano y rige nuestras sensaciones, sentimientos y necesidades. Vital para el aprendizaje y la memoria.
CEREBRO REPTILIANO
Regula instinto de conservación, reproducción y las funciones de digestión, respiración, metabolismo, hambre, sueño, sed, etc.

C

Razonamiento, pensamiento abstracto…
Lenguaje
Conciencia y Auto-conciencia.

L

Emociones, motivaciones…
Sexualidad relacional.
Relacional, familiar, tribal…

R

Funciones vitales: respiración, metabolismo…
Sexualidad primordial.
Homeostásis: hambre, sed, sueño, atención...

www.arunmansukhani.com

C

L

R

Apego

Jerarquía Social / Cooperación

Placer / Búsqueda

Defensa

Exploración

Afiliación

Sexualidad relacional

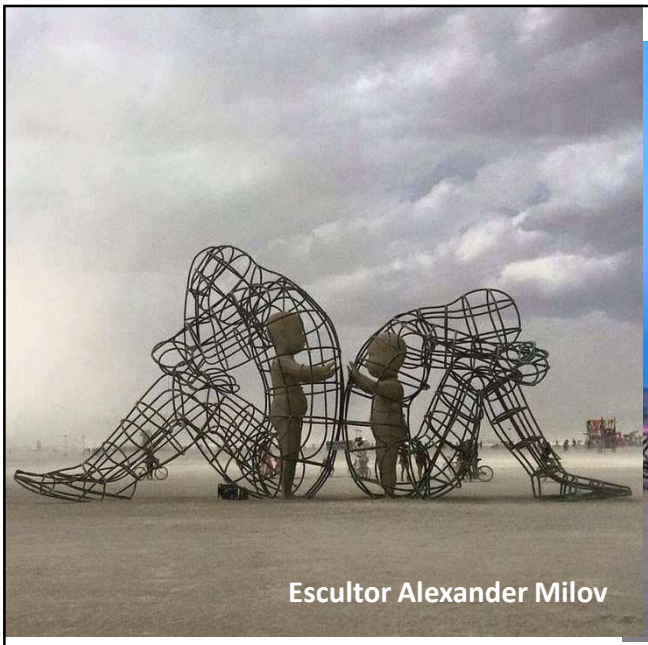
www.arunmansukhani.com

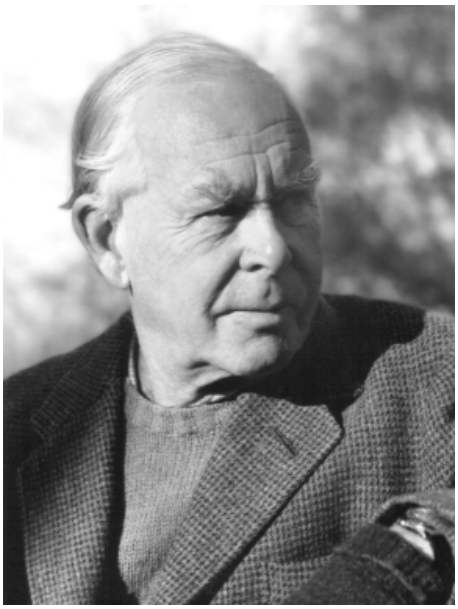
C	**Meaning making and intersubjectivity**					
L	Attachment (Care-seek)	Care-give	Social Rank (Dom/Sub)	Cooperation	Affiliation to social groups	Sexual Bonding
BS	Defense	Homeostatic systems	Predatory aggression	Exploration	Territory	Primordial Sexuality

Jerarquía de sistemas motivacionales evolucionados

Adaptado de Liotti 2014

www.arunmansukhani.com





C

L

R

Apego

Jerarquía Social / Cooperación

Placer / Búsqueda

Defensa

Exploración

Afiliación

Sexualidad relacional

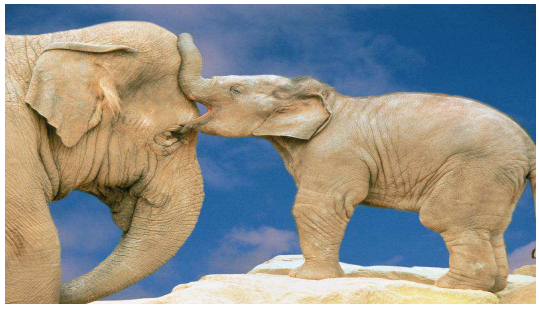
C

L

R

Relaciones verticales sanas

Relaciones horizontales sanas



Autocuidado

Cuidarse viene de cuidar, cuidar viene de querer.

El que es querido aprende a quererse

El que aprende a quererse, aprende a cuidarse.

www.arunmansukhani.com

Cuidar y amar
Los elementos del amor maduro:

- **Conocer**: ser capaz de ver al otro, trascendiendo las propias necesidades y deseos.
- **Respetar**: dejar que la otra persona se desarrolle para sí misma y no para servirme.
- **Responder**: Estar dispuesto a dar, sin sentir que uno se priva de algo, que renuncia.
- **Cuidar**: es la manera activa en la que se expresa el amor.

www.arunmansukhani.com

Erich Fromm

Características del alo-cuidado que llevan al autocuidado

Cuando se crece en un entorno emocional sano, se interioriza un patrón de auto-cuidado sano. (Ryle 2002)

Este patrón tiene tres elementos (González et al 2012):

- Aceptación radical (Linehan 1993). Una actitud o estado mental de valorarse, quererse y ser auto-compasivo (Zessin et al.):
    1. Actitud comprensiva hacia uno mismo, en lo positivo y negativo
    2. Diferencia yo – mis actos
    3. “Shared humanity”
- No tener conflictos con uno mismo.
- Desarrollar actividades específicas que aporten beneficios, crecimiento o valor al individuo.

Características del alo-cuidado que llevan al auto-cuidado (2)

Cuando una persona ha crecido en un entorno emocionalmente sano y validante, es capaz de relacionarse consigo mismo y con los demás desde la:

- Autonomía (capaz de auto-regularse y sentirse segura cuando está solo o realizando actividades por sí mismo)
- Intimidad (capaz de co-regularse y confiar de forma adecuada en los demás).

Esto da lugar a relaciones horizontales o de apego recíproco, en las que las personas son capaces de cuidarse y cuidar a los demás, manteniendo límites sanos.

www.arunmansukhani.com

Impedimentos para el auto-cuidado (1)

Haber tenido un patrón de apego y/o una historia vital que me ha llevado a:

- No ser consciente de mis necesidades, incluso a un nivel físico. A perder la conexión con mi cuerpo. No validar mis necesidades frente a las de los demás.
- Tener que cuidar a los demás para sentirme querido.
- Esperar que alguien venga a cuidarme (sin yo tener que pedirlo).

- Querer agradar o ser bueno para sentirme querido. Dificultades para fijar límites adecuados.
- Ser eficaz, capaz o tener éxito para sentirme bueno.

- Sentirme culpable o egoísta si me siento bien o me ocupo de mí mismo.
- No poder recibir afecto positivo y reconocimiento (mientras muy susceptible con el negativo).
- No poder realizar o disfrutar de actividades placenteras.

www.arunmansukhani.com

Impedimentos para el auto-cuidado (2)

Haber tenido un patrón de apego y/o una historia vital que me ha llevado a:

- A ser excesivamente auto-suficiente, no saber pedir ayuda. A sentirme inseguro si me muestro vulnerable o débil. Me obliga a poner límites excesivos.
- Haber desarrollado una pauta narcisista (poco realista: no ver defectos) del yo y el trato que los demás me deben dispensar.
- Esta inmerso en un proceso depresivo.
- Tener conflictos internos que me impiden quererme y ser auto-compasivo.
- Tener mucho malestar interno que me lleva a conductas adictivas y/o compulsivas. Tener poca capacidad de auto-regulación.
- Tener mucha ira, odio o asco interno que me lleva a conductas auto-lesivas y auto-destructivas (patrón de auto-cuidado invertido).

www.arunmansukhani.com

Actividades relacionadas con el auto-cuidado

- Reconocer y validar las propias necesidades.

FISIOLOGICO:

- Dormir bien y descansar.
- Comer bien y de forma sana y saludable.
- Hacer deporte con regularidad.
- Cuidar la salud. Acudir a profesionales.
- Cuidar la higiene y el aspecto físico.

SEGURIDAD:

- Ser capaz de reconocer y evitar los peligros.

SOCIALES:

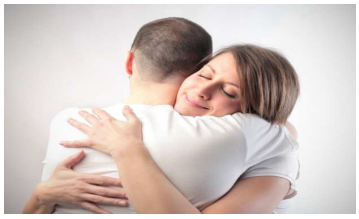
- Poder comunicarme con los otros.
- Poder pedir ayuda y recibirla.
- Poder decir que no y poner límites.
- Ser capaz de tener y mantener relaciones interpersonales significativas y maduras.

AUTOREALIZACIÓN:

- Poder tener espacio para desarrollar mis necesidades recreativas y de ocio.
- Poder desarrollar mis necesidades de auto-realización y crecimiento.

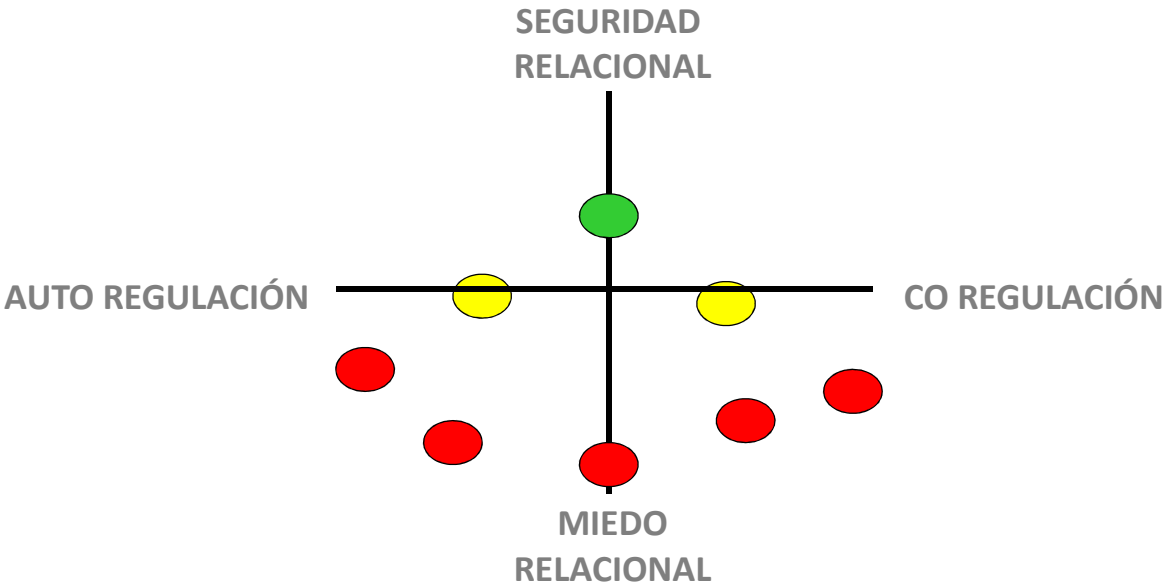
www.arunmansukhani.com

Autonomía

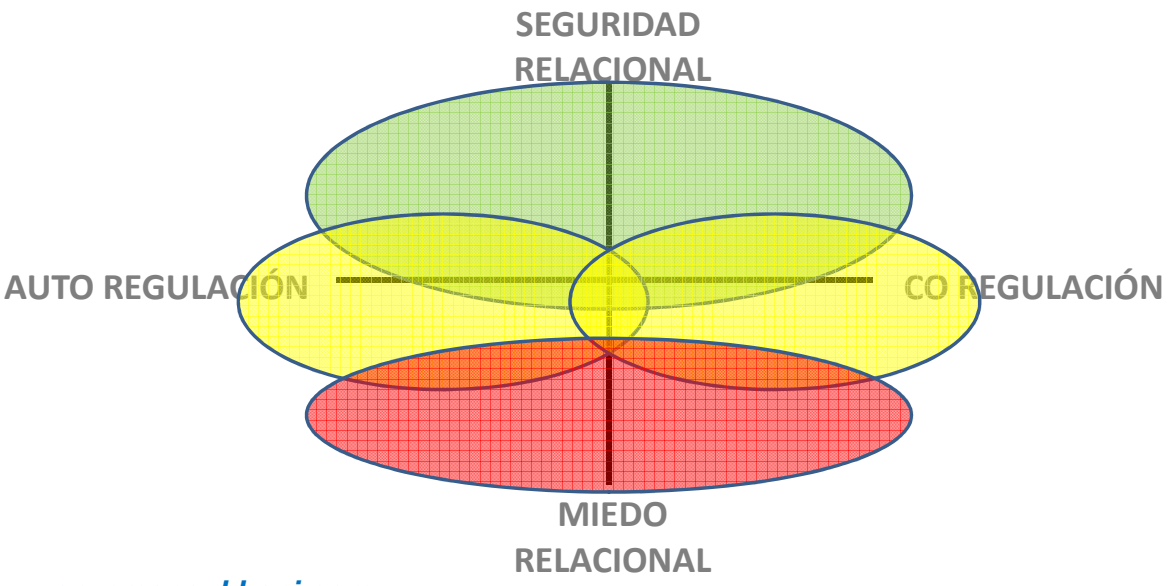


Intimidad

www.arunmansukhani.com



www.arunmansukhani.com



www.arunmansukhani.com

www.arunmansukhani.com

Del Enamoramiento al Amor

Disposición amor (carencia)

↓

Enamoramiento (relc absoluta)

↓

Crisis o conflicto: tedio, desilusión…

↓

Ruptura, dependencia o resolución/crecimiento

↓

Desenmascaramiento: del otro y propia.

↓

Amar (*eros* + *philia*)

www.arunmansukhani.com

Cuidar y amar
Los elementos del amor maduro:

- **Conocer**: ser capaz de ver al otro, trascendiendo las propias necesidades y deseos.
- **Respetar**: dejar que la otra persona se desarrolle para sí misma y no para servirme.
- **Responder**: Estar dispuesto a dar, sin sentir que uno se priva de algo, que renuncia.
- **Cuidar**: es la manera activa en la que se expresa el amor.

Erich Fromm

www.arunmansukhani.com

"Nos enseñan a vivir cuando la vida ya ha pasado"

-Montaigne

"Sólo es feliz el que ha perdido toda esperanza"

-Mahabarata.

"Nunca es demasiado tarde ni demasiado pronto para alcanzar la salud del alma"

-Epicuro

"Cuando hayas desaprendido a esperar, te enseñaré a amar"

-Séneca

www.arunmansukhani.com

Muchas gracias!

www.arunmansukhani.com

info@arunmansukhani.com

+34 607 803 803