

**CÓMO GESTIONAR EL ESTRÉS,
TRISTEZA, ANSIEDAD Y
PREOCUPACIONES**

NEUROPSICOLOGÍA Y
EDUCACIÓN EMOCIONAL

KARINA BALLESTAS ARZUZA
ALEXANDER ORTIZ OCAÑA

Catalogación en la publicación

Ballestas Arzuza, Karina, autora

Cómo gestionar el estrés, tristeza, ansiedad y preocupaciones: Neuropsicología y educación emocional / Karina Ballestas Arzuza y Alexander Ortiz Ocaña. -- Primera edición. -- Bogotá: Ecoe Ediciones, 2024.

227 páginas, 17x24 cm (Sociedad y Ciencias Sociales. Psicología fisiológica y neuropsicología, biopsicología).

Incluye datos curriculares del autor -- Incluye referencias bibliográficas.

ISBN 978-958-508-363-9 (impreso) 978-958-508-364-6 (pdf) 978-958-508-365-3 (digital)

1. Emociones 2. Gestión de las emociones 3. Impulsos fisiológicos 4. Equilibrio emocional 5. Neuropsicología I. Ballestas Arzuza, Karina, autora II. Ortiz Ocaña, Alexander

CDD: 155.24 Ed.23

nla-



Área: Sociedad y ciencias sociales

Subárea: Psicología fisiológica y neuropsicología, biopsicología

ECOE
EDICIONES

© Karina Ballestas Arzuza

© Alexander Ortiz Ocaña

© Ecoe Ediciones S.A.S.

info@ecoeediciones.com

www.ecoeediciones.com

Carrera 19 # 63 C 32

Teléfono: (+57) 321 226 46 09

Bogotá, Colombia

► Cita sugerida:

Ballestas Arzuza, K., & Ortiz Ocaña, A. (2024). *Neuropsicología y educación emocional. Cómo liberarte del estrés, tristeza, ansiedad y preocupaciones*. Ecoe Ediciones.

Primera edición: Bogotá, 2025

ISBN: 978-958-508-363-9

e-ISBN (PDF): 978-958-508-364-6

e-ISBN (ePUB): 978-958-508-365-3

DOI: 10.59979/ECOE.9789585983639.9789585083546.9789585983653

Directora editorial: Ana María Rueda G.

Coordinadora de producción editorial:

Alejandra Rondón Forero

Asistente administrativo editorial:

Edwin Corzo S.

Corrección de estilo: Andrés Díaz

Diagramación: Paula Andrea Cubillos

Carátula: Laura Yillian Garnica

Impresión: Carvajal Soluciones de

Comunicación S.A.S. Carrera 69 # 15 - 24

La reproducción total de esta obra, ya sea en formato físico o digital, está estrictamente prohibida sin la autorización expresa del titular de los derechos. Asimismo, cualquier reproducción parcial de este libro, con o sin fines comerciales, en formato físico o digital, requiere la autorización previa.



DEDICATORIA



*Si existe, aunque sea una mínima posibilidad
de hacer algo que te haga feliz,
¡hazlo ya!, no lo postergues, arriésgate.
La vida es demasiado corta
y la felicidad es tan extraña,
rara, inverosímil y escurridiza,
que no debemos aplazar la alegría.*

CONTENIDO

DEDICATORIA	v
PRESENTACIÓN	xv
CAPÍTULO I. ¿QUÉ BUSCAS?	1
Persiguiendo y buscando la felicidad.....	3
¿Sufrir para ser feliz?	5
¿Qué eres? ¡Nada!	6
Nada nace y nada muere	7
¡Detente! ¡Ríndete! No te resistas	8
Nada que hacer, ningún lugar a donde ir	9
Lo que es, es. Nada es bueno ni malo	10
Aquí y allí son lo mismo.....	11
Escuchar, aceptar y transformar	12
CAPÍTULO II. TU ENOJO	15
Mente dispersa y distraída.....	17
Tu manifestación	18
Semillas de tu enojo	19
Manifestación de tu enojo	21
Tu enojo causa sufrimiento.....	22
Tu enojo es problema tuyo	23
Tu enojo es tu bebé.....	24
Cuida tu enojo.....	25
Calma tu enojo.....	26
Respira para cuidar de tu enojo.....	27

CAPÍTULO III. ALÉJATE	29
Percepciones y sufrimiento	30
Suelta las amarras	31
Abandona lo que te limita	32
Libérate de los conceptos y percepciones.....	33
Trascender los conceptos.....	34
CAPÍTULO IV. VIVE AHORA Y CONSCIENTE.....	37
Tu interior.....	38
La conciencia.....	39
Manifestación de la conciencia.....	40
Tipos de conciencia.....	41
Conciencias vitales: visual, auditiva, olfativa, gustativa, táctil, mental	42
Conciencia perceptiva.....	49
Transformación de la conciencia.....	50
Plena conciencia: mente atenta, despierta y serena	51
Respiración consciente	55
Vive el momento presente aquí-ahora.....	56
Respirar, sonreír y ser consciente	57
CAPÍTULO V. ERES SILENCIO	61
Inter-ser: todo está conectado con todo lo demás	62
Yo soy tú y tú eres yo.....	64
Comprensión	65
Haz silencio	66
Tu silencio atrae.....	67
Escucha tu silencio	69
Vivir en soledad.....	70
Estar contigo mismo	71
Meditar/contemplar	73
La meditación no es lo que crees.....	75
Contemplar para aprender y trascender.....	76
CAPÍTULO VI. LAS EMOCIONES AFLICTIVAS. SU ORIGEN Y EVOLUCIÓN.....	79
¿Por qué te enojas con tanta facilidad?	80
Contempla tu mente y dime lo que observas.....	81
Trascender tu mente.....	82
El apego a las personas y cosas	83
¿Cómo surgen el apego, la dependencia y las adicciones?	85
El poder de la mente humana.....	86
Génesis del sufrimiento humano: ego, apego e ignorancia.....	87
Somos perpetuos pensadores.....	91

Elimina los pensamientos negativos de tu mente	92
¿Cuál es el sentido del sufrimiento, la tristeza y del dolor humano?	
¡Fortalecer tu mente!.....	94
Las imágenes del pasado o del futuro no son tu realidad. Son solo imágenes, pero no es lo que estás viviendo aquí y ahora.....	95
Tus recuerdos sobre el pasado, que tanto malestar te han causado en tu presente, no son un reflejo real de lo que viviste hace tiempo	96
La mayoría de las personas no quiere estar aquí, ni acá, ni allí, ni allá	97
Llueve aquí y ahora	98
¡Morirás, por eso debes vivir, aquí y ahora!	99
¿Estás enojado o enojada?	99
Diccionario de las emociones y los sentimientos.....	101
Si alguna persona te hace sufrir, no la castigues, ayúdala, porque está sufriendo mucho	102
No es el tiempo, ¡es el viento!.....	103
Quien te enfada, te domina: lo que te preocupa, te somete. La emoción aflictiva te controla	104
 CAPÍTULO VII. EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LA VIDA.....	107
Salud mental vs. salud física.....	109
La bondad esencial del mundo y del ser humano.....	110
Eres una persona maravillosa	111
Cierra tu paraguas, ya dejó de llover.....	112
Lo que más retengas, más te ata, y menos feliz te hace. Suelta y deja ir.....	113
Para vivir una vida en plenitud debes consumir mucho té.....	115
Desear y aceptar: vive y disfruta tus experiencias negativas, conviértelas en positivas	116
Vivir humano en plenitud: decálogo vital.....	118
El medicamento que llevas en tu billetera, uno para cada día de la semana	120
Renuncia, descansa y vive en plenitud	121
Fluir como el agua	122
Placer vs. felicidad	123
Toma el control de tu vida.....	125
Disfruta del mundo natural y del vivir humano tal como se te presenta, tal como es, a través de la contemplación vital.....	126
Alimenta la paloma: tómate una pausa y ¡respira!	128
Comunicación para: pertinente, excelente, relevante y asertiva	128
En tu vida cotidiana, debes ser como una guitarra.....	129
¡Convertirte en un caballito de mar!.....	130
Transita cauteloso por el presente, no te quedes estancado en tu pasado, pero tampoco te anticipes al futuro	131
¡Fluye y sé feliz! Abandona lo que te limita: disipa tu tristeza, desvanece tu dolor, devela la emoción aflictiva que te paraliza	132

Calma tu mente preocupada: observa tu respiración, es tu mejor juguete.....	133
Elimina tu malestar y enojo: no etiquetar, no verbalizar, no emitir juicios, no pensar. Gestiona tus emociones para el cuidado de tu salud mental.....	135
Cuida tu salud mental: observa tu respiración, contempla tu mente, autogestiona tus emociones	136
Haz silencio: escucha el sonido de tu corazón.....	139
Vivir una vida plena, sin dolor ni sufrimiento	140
Atendamos nuestro interior, independientemente de lo que sucede afuera ...	141
Ten paciencia.....	142
Estoy aprendiendo.....	143
¿Qué es amar?	145
Amarse no se explica ni se describe. ¡Amarse es amarse!	146
Ámate, ama y déjate amar, ¡te lo mereces!	147
Vivir aquí y ahora	147
Presente: aquí-ahora	148
CAPÍTULO VIII. ESTRATEGIAS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL	151
¿Qué es meditar?, ¿cómo meditar?.....	152
El poder de la meditación	154
Sentir la emoción.....	156
Energías de la meditación	158
¿Qué es la atención plena?.....	159
Perdón	160
Perdonar	161
La aceptación es la clave	163
Diferencia entre la aceptación, el perdón y el enojo, en las relaciones interpersonales.....	164
Elimina los deseos de tu vida.....	166
No lo verbalices: afluencia corporal, control mental.....	169
Haz ayuno de opinión.....	171
No sigas el guion humano	172
No le des mucha importancia a las cosas	176
¡Suelta y deja ir!.....	177
Revertir el sufrimiento.....	179
Eres tu silencio.....	181
¡Respira!.....	182
¡Estás vivo!.....	184
Cómo controlar el ego emocional.....	185
Desapego no significa dejar de amar	186
¿Cómo lidiar con el malestar, la insatisfacción y el dolor físico y mental?	189
¿Cómo controlar tus emociones negativas?.....	192

¿Cómo sanar una mente deprimida, triste, preocupada, estresada, en angustia o ansiedad?	195
Meditación compasiva 7	198
¿Cómo practicar la meditación de la atención plena (<i>mindfulness</i>)?	199
<i>Mindfulness</i> : meditación compasiva, para vivir con alegría	201
Acciones/huellas de la meditación en el vivir cotidiano	203
Meditación: estrategia de la configuración compasiva.....	204
La felicidad es una trampa. Si quieres ser feliz, no busques la felicidad.....	206
REFLEXIONES FINALES	211
El giro emocional: devolverse hacia la apertura mental, mediante la estrategia RIES: respira, inhala, exhala y suspira	211
Autoterapia emocional: observación/atención, aceptación/calma y decisión/ tranquilidad.....	213
Acciones y beneficios de la meditación.....	214
REFERENCIAS	217

Sistema de Información en Línea



Al final del libro encontrará la información para ingresar al **Sistema de Información en Línea** - SIL - donde podrá encontrar encuestas de diagnóstico, estrategias, fábulas y ejemplos prácticos en algunos capítulos del libro.

PRESENTACIÓN

Neuropsicología y educación emocional es una obra que te invita a explorar el camino hacia la felicidad a través de la fluidez. Por eso afirma: “Fluye y sé feliz, abandona lo que te limita, descubre el arte de vivir en armonía”.

En un mundo donde la prisa y el estrés son compañeros cotidianos, este libro te guiará hacia una forma de vida más tranquila y satisfactoria. A lo largo de estas páginas descubrirás las herramientas y enseñanzas que te permitirán liberarte de las tensiones que te impiden alcanzar la felicidad plena.

Acompáñanos en un viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal, donde aprenderás a fluir con la vida, abrazar los cambios y encontrar la alegría en cada momento. Este libro es un faro de luz para aquellos que desean vivir con autenticidad, plenitud y, sobre todo, felicidad.

Abandona lo que te limita: liberando tu potencial interior, es una guía que te invita a emprender un viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal. En un mundo lleno de desafíos y distracciones, a menudo cargamos con creencias limitantes, hábitos tóxicos y miedos que nos impiden alcanzar nuestro verdadero potencial. Este libro es un faro de luz que te mostrará cómo liberarte de esas cadenas invisibles que te mantienen estancado.

A lo largo de estas páginas exploraremos estrategias efectivas para identificar y superar tus limitaciones personales. Descubrirás cómo cultivar la mentalidad

adecuada, deshacerte de patrones de pensamiento negativos y adoptar nuevas formas de vida que te empoderen. Abandonar lo que te limita no es solo un proceso de liberación, sino un acto de valentía y autenticidad que te permitirá vivir una vida más plena y significativa.

Acompáñanos en este viaje de transformación y autodescubrimiento, donde aprenderás a liberar tu verdadero potencial y a crear la vida que siempre has deseado. Este libro es una herramienta invaluable para aquellos que buscan alcanzar la plenitud y el éxito en todas las áreas de sus vidas.

La práctica es una empresa personal. Nada puede ser alcanzado basándose simplemente en la experiencia de los demás. Ninguna persona puede comunicar a otra el estado de conciencia, presencia y plenitud. La mejor garantía es ser responsable de sí mismo y trabajar personalmente.

Algunas personas dicen que la espiritualidad es una filosofía. Esto es correcto desde el punto de vista intelectual; sin embargo, la esencia real de la enseñanza espiritual es la práctica. Para un auténtico ser humano espiritual, la exposición intelectual de la enseñanza es únicamente un sofisma que debe ser evitado.

La doctrina espiritual recalca con fuerza que solo la comprensión y la práctica pueden dirigir a los seguidores de la espiritualidad hacia el camino que conduce a la visión de la naturaleza vacía de todas las enseñanzas. Ellos pueden saborear el néctar de todas las enseñanzas solo si alcanzan el reino del vacío.

Este es un libro que invita a los lectores a liberarse de las limitaciones que les impiden alcanzar la felicidad y el bienestar en sus vidas. A través de una combinación de reflexiones, ejercicios prácticos y consejos inspiradores, los autores nos guían en un viaje de autodescubrimiento y transformación personal.

Este libro nos enseña a dejar atrás los miedos, las creencias limitantes y los patrones de pensamiento negativos, para así abrirnos a nuevas posibilidades y vivir una vida más plena y satisfactoria. Con un enfoque positivo y motivador, el libro nos anima a tomar el control de nuestra propia felicidad y a vivir de acuerdo con nuestro verdadero potencial.

A continuación, se presentan algunas ideas sobre cómo podemos ser felices, abandonando lo que nos limita:

1. El poder de la transformación personal
2. Identificando tus limitaciones
3. Reconociendo tus miedos y creencias limitantes
4. Liberándote de los patrones de pensamiento negativos
5. Cultivando una mentalidad positiva

6. Aceptando el cambio y adaptándote a las circunstancias
7. Enfrentando tus miedos y tomando riesgos
8. Descubriendo y siguiendo tu pasión
9. Cultivando relaciones saludables y positivas
10. Practicando la gratitud y el autocuidado
11. Creando una vida en equilibrio y armonía
12. El camino hacia la felicidad y el bienestar pleno

Es importante tener en cuenta que estas ideas son solo algunas sugerencias.

El libro que tienes en tus manos te invita a liberarte de las limitaciones que te impiden alcanzar la felicidad plena. A través de sus páginas, descubrirás herramientas y reflexiones para fluir con la vida y encontrar la verdadera alegría en cada momento. ¡Prepárate para dejar atrás lo que te detiene y abrirte a un mundo lleno de posibilidades!

Fluye y sé feliz: abandona lo que te limita. ¿Cómo?

1. Liberándote de tus limitaciones
2. Identificando tus creencias limitantes
3. Aceptación y transformación personal
4. Fluir con el cambio y la incertidumbre
5. Liberándote del miedo y la preocupación
6. Cultivando la gratitud y la alegría en tu vida
7. Conectando con tu propósito y pasión
8. Relaciones saludables y equilibradas
9. Abrazando la autenticidad y el amor propio
10. Vivir en plenitud y disfrutar el presente
11. El camino hacia la felicidad duradera

Aquí tienes el contenido de cada una de estas ideas:

1. Liberándote de tus limitaciones. La idea principal del libro es la de liberarse de las limitaciones que nos impiden alcanzar la felicidad plena. Las creencias y pensamientos limitantes pueden afectar nuestra vida, te invito a abrirte a nuevas posibilidades.
2. Identificando tus creencias limitantes. Debes profundizar en el concepto de creencias limitantes y practicar estrategias para identificarlas. Estas creencias pueden ser configuradas desde la infancia y pueden afectar nuestra vida adulta.

3. Aceptación y transformación personal. Aborda el tema de la aceptación personal como herramienta para el cambio. Te invito a aceptar tu situación actual y a trabajar en tu transformación personal.
4. Fluir con el cambio y la incertidumbre. El cambio es una constante en la vida. Debes aplicar estrategias para fluir con él. Debes lidiar con la incertidumbre y adaptarte a las situaciones cambiantes.
5. Liberándote del miedo y la preocupación. Aborda el tema del miedo y la preocupación, que son emociones que pueden limitarnos en nuestra vida diaria. Aplica estrategias para superar estos sentimientos y vivir con mayor tranquilidad.
6. Cultivando la gratitud y la alegría en tu vida. Te invito a cultivar la gratitud y la alegría en tu vida diaria. Realiza ejercicios prácticos para fomentar estas emociones positivas.
7. Conectando con tu propósito y pasión. Es muy importante conectar con nuestro propósito y pasión en la vida. Utiliza estrategias para descubrirlos y vivir en armonía con ellos.
8. Relaciones saludables y equilibradas. Aborda el tema de las relaciones interpersonales, te invito a cultivar relaciones saludables y equilibradas. Utiliza estrategias para mejorar las relaciones con los demás.
9. Abrazando la autenticidad y el amor propio. Te invito a abrazar tu autenticidad y amor propio. Es muy importante aceptarte a ti mismo tal como eres, esto te puede llevar a una vida más plena.
10. Vivir en plenitud y disfrutar el presente. Configura la idea de vivir en plenitud y disfrutar el presente. Aplica estrategias para vivir el momento presente con mayor conciencia y disfrutar de las pequeñas cosas de la vida.
11. El camino hacia la felicidad duradera. Esta idea resume el contenido del libro, te invito a seguir trabajando en tu camino hacia la felicidad duradera. Te inspiro a seguir adelante en tu búsqueda de la felicidad.

“Fluye y sé feliz”, es una invitación a explorar el arte de vivir con gracia y alegría, incluso en medio de las corrientes a veces tumultuosas de la vida. A través de estas páginas encontrarás la sabiduría que viene al abrazar la fluidez, permitiendo que la vida se desenvuelva en su propio ritmo.

Este libro es un recordatorio amoroso y compasivo de que la felicidad no se encuentra en resistir las mareas de cambio, sino en aprender a bailar con ellas. Descubrirás que, al abrazar la fluidez, cultivas la fortaleza interna para enfrentar cualquier desafío con gracia y comprensión.

En cada capítulo se te guiará hacia la aceptación consciente del presente, desprendiéndote de las cargas innecesarias y abrazando la belleza de cada momento.

Aprenderás a encontrar la calma en la incertidumbre y a descubrir la dicha en las pequeñas maravillas de la vida cotidiana.

Neuropsicología y educación emocional no es solo un libro, sino un viaje de autodescubrimiento. Te invita a sumergirte en las aguas de tu propia existencia, explorando las profundidades de tu ser y permitiéndote fluir con la corriente de la vida. A medida que avanzas en estas páginas, te acompañará una sensación de liberación y un recordatorio constante de que la verdadera felicidad surge cuando nos permitimos fluir con gratitud, aceptación y amor hacia nosotros mismos y hacia los demás.

Para lograr la fluidez verbal en nuestro discurso escrito, hemos considerado no hacer citas textuales de los diversos autores consultados. En su lugar, hemos considerado desplegar una exégesis profunda de sus planteamientos y valiosos aportes. Esto con el fin de mantener la elocuencia de nuestras ideas y estrategias, sin interrupciones innecesarias. Así lo amerita el tema de la autogestión de las emociones para el cuidado de la salud mental.

Que este libro sea un faro que te guíe hacia la serenidad interior y te inspire a vivir cada día con una sonrisa en el corazón. Fluye y sé feliz, porque en la danza constante de la vida, encontrar la alegría reside en la armonía que descubrimos cuando nos rendimos a la corriente del momento presente.

“Abandona lo que te limita” es una travesía hacia la libertad y la autenticidad, un llamado valiente a soltar las cadenas autoimpuestas y abrazar la plenitud de tu ser.

Esta obra es una neuropsicología para la vida cotidiana, un modelo para tu vida en plenitud. Precisamente, lo que estás buscando.