

* Institute of Emotions

Bioneuroemoción®

Explorando el papel
de la conciencia

01.	¿Qué es una mente más consciente?	4
02.	Bioneuroemoción®	7
03.	¿En qué se fundamenta la Bioneuroemoción®?	10
04.	La eficacia del método	14
05.	Conclusiones	18
06.	¿Alguna pregunta?	20

La conciencia es la nueva inteligencia

Nuestros hábitos, creencias y antiguos condicionamientos nos hacen experimentar situaciones de estrés emocional que afectan a nuestras vidas. Salir de esta inercia no depende tanto de nuestro nivel intelectual, sino de nuestro nivel de conciencia.

¿Qué es una mente más consciente?

*01

El mundo que nos rodea es la manifestación de los pensamientos, los sentimientos y las creencias con las que hemos crecido, conformando nuestro estado de conciencia y definiendo nuestro marco de realidad. Muchas de nuestras decisiones están dictadas por influencias inconscientes.

Ser consciente implica comprender qué hay detrás de nuestras experiencias y así poder aplicar los cambios necesarios para crear realidades más positivas.

Bajo nivel de conciencia

Actuamos guiados por patrones inconscientes. Piloto automático.

Buscamos la solución de nuestros problemas en el exterior.

Necesitamos controlar todas las situaciones.

Niveles de estrés y ansiedad altos. Efectos adversos a nivel psicológico y fisiológico.

Alto nivel de conciencia

Método de la Bioneuroemoción®

Actuamos comprendiendo los factores inconscientes que influyen en nuestra realidad y tomando decisiones conscientes.

Buscamos las soluciones en nuestro interior a través de la comprensión y el cambio de percepción.

No buscamos controlar las situaciones, sabemos gestionar los momentos de incertidumbre.

Estado de calma y serenidad, repercutiendo y potenciando nuestra salud física y emocional.

Hasta que no hagamos conscientes nuestras creencias más profundas, no tendremos la posibilidad de decidir si queremos mantenerlas o cambiarlas. Esta situación bloquea la expresión de todo nuestro potencial.

En este contexto nace Institute of Emotions, una organización educativa con el propósito de ser un referente en el desarrollo de la conciencia a través de un método propio que hemos llamado Bioneuroemoción®

- Bioneuroemoción® en la Empresa
- Bioneuroemoción® en la Salud
- Bioneuroemoción® en el Deporte
- Bioneuroemoción® en la Educación

La Bioneuroemoción® es un método centrado en lograr una mente más consciente a través de una comprensión profunda de nuestra manera de percibir el mundo.

*02

Cuando hablamos de tener una comprensión más profunda de nuestra manera de percibir, nos referimos a hacernos responsables de nuestras interpretaciones, conocer nuestro contexto y desaprender todos aquellos automatismos que condicionan nuestra vida.

Las técnicas utilizadas en Bioneuroemoción® tienen como objetivo que las personas puedan modificar la percepción que tienen de sus situaciones, tomando conciencia de la información que poseen a nivel inconsciente.

En síntesis, el actual método se desarrolla en las siguientes cuatro fases:



Análisis

Identificación de una situación de estrés, conducta desadaptativa o bloqueo emocional.



Compresión

Profundización en el significado y las causas inconscientes asociadas al conflicto.



Aprendizaje

Reconocimiento de los aspectos que están influyendo o favoreciendo en dichas experiencias.



Aplicación

Ampliación de los recursos y aplicación práctica de los mismos para potenciar el bienestar emocional.

La práctica de la Bioneuroemoción® propicia el desarrollo del nivel de conciencia.

Todo ello se asocia con una mayor satisfacción vital, así como con un aumento de la salud emocional y el bienestar global, mejores relaciones interpersonales y creación de realidades más positivas.

Se trata de un método probado empíricamente, contrastado por más de 41.000 personas alrededor del mundo y avalado por diferentes centros universitarios.

¿En qué se fundamenta
la Bioneuroemoción®?

10

*03

Es un método compuesto por diferentes disciplinas científicas, filosóficas y humanistas como:

- Psiconeuroinmunoendocrinología
- Educación emocional
- Epigenética conductual
- Biología
- PNL (Programación NeuroLingüística)
- Psicología

Psiconeuroinmunoendocrinología

La Bioneuroemoción® se nutre de las últimas investigaciones acerca de la relación entre las emociones, el sistema inmunitario y el sistema endocrino. De esta forma podemos entender hasta qué punto la psicología se relaciona con la parte más estructural y orgánica del cuerpo físico y cómo todos estos sistemas no funcionan de forma aislada, sino que se influyen mutuamente. Todo ello conforma gran parte del paradigma que integra el método.

Educación emocional

La Bioneuroemoción® estudia qué son las emociones, cómo se originan y qué papel cumplen en las experiencias vividas. Se hace especial énfasis en el concepto de estrés percibido, entendido como un estado de alteración emocional que contiene un significado implícito. Las emociones reflejan información relacionada con nuestras necesidades no satisfechas, anclan nuestros recuerdos y condicionan nuestras reacciones y percepciones. Esta información emocional revela aspectos profundos de quien las experimenta y además define las relaciones interpersonales y el bienestar subjetivo de cada ser humano.

Epigenética conductual

La epigenética conductual ofrece una nueva perspectiva que describe los mecanismos por los cuales heredamos información emocional y conductual relacionada con las experiencias vividas en el sistema familiar. La Bioneuroemoción® estudia el campo de la epigenética y lo utiliza para tener un enfoque holístico e integrador de nuestros conflictos emocionales.

Biología

Nuestro cuerpo es un preciso sistema de comunicación entre aquello que nos sucede y nuestra forma de afrontarlo. Esta manera de reaccionar frente al entorno, no sólo almacena memorias personales de nuestro pasado sino también de nuestra especie y del resto de seres vivos.

La Bioneuroemoción®, dentro de su propio ámbito de aplicación, se centra en el análisis del factor emocional y en el estudio del contexto de vida en el que se manifiestan las alteraciones fisiológicas. De esta manera pretende aportar su enfoque de forma complementaria a otras disciplinas, a través de un concepto integral de las personas para favorecer su bienestar.

PNL (Programación NeuroLingüística)

El marco teórico en el que se basa la programación neurolingüística (PNL) hace referencia al efecto que tienen nuestros pensamientos y creencias tanto en nuestro organismo como en nuestras decisiones. Ofrece herramientas que nos permiten indagar en nuestro inconsciente mediante el análisis del lenguaje verbal y no verbal. En Bioneuroemoción® se utilizan recursos de esta disciplina para poner en evidencia la experiencia subjetiva que mantiene a una persona atrapada en una situación y, una vez localizada, poder aportar recursos con el fin de ampliar su percepción y así mejorar su calidad de vida.

Psicología

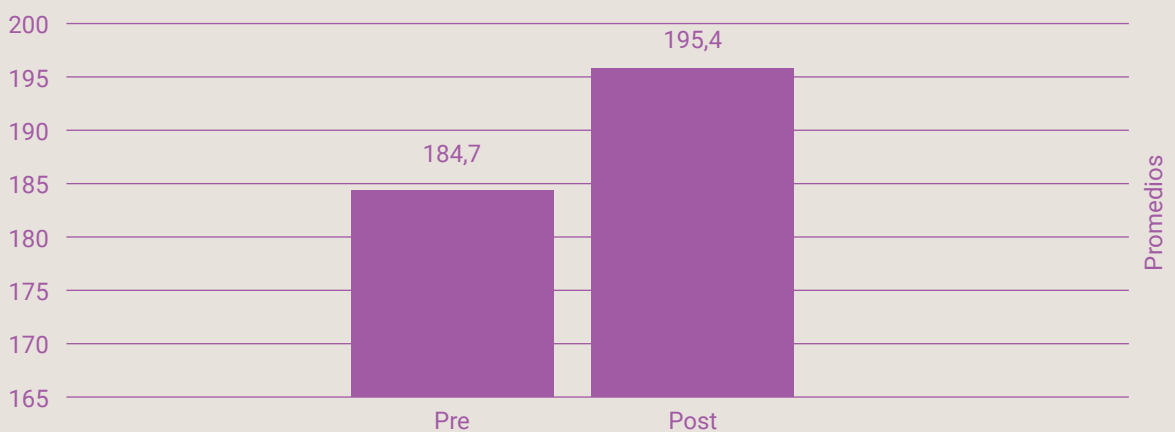
La Bioneuroemoción® toma en cuenta muchos conceptos y herramientas procedentes de distintos enfoques psicológicos. No puede equipararse a una terapia en psicología ya que tiene objetivos, dinámicas y paradigmas distintos, pero, sin embargo, es un complemento perfecto para la misma. Tanto desde el punto de vista de un psicólogo que la tenga integrada al llevar a cabo el ejercicio de su profesión, como la de un consultante que, combinando ambos abordajes, pueda obtener una visión más global y completa de su situación. Detrás de la gestión y manifestación emocional hay componentes psicológicos que han de ser tomados en cuenta y por ello forman parte de la fundamentación teórica y práctica del método.

*04

La Bioneuroemoción® es un método contrastado por más de 41.000 personas alrededor del mundo.

Disponemos de un equipo de I+D que ha demostrado de forma estadística y objetiva la eficacia del método para aumentar el bienestar y la salud emocional.

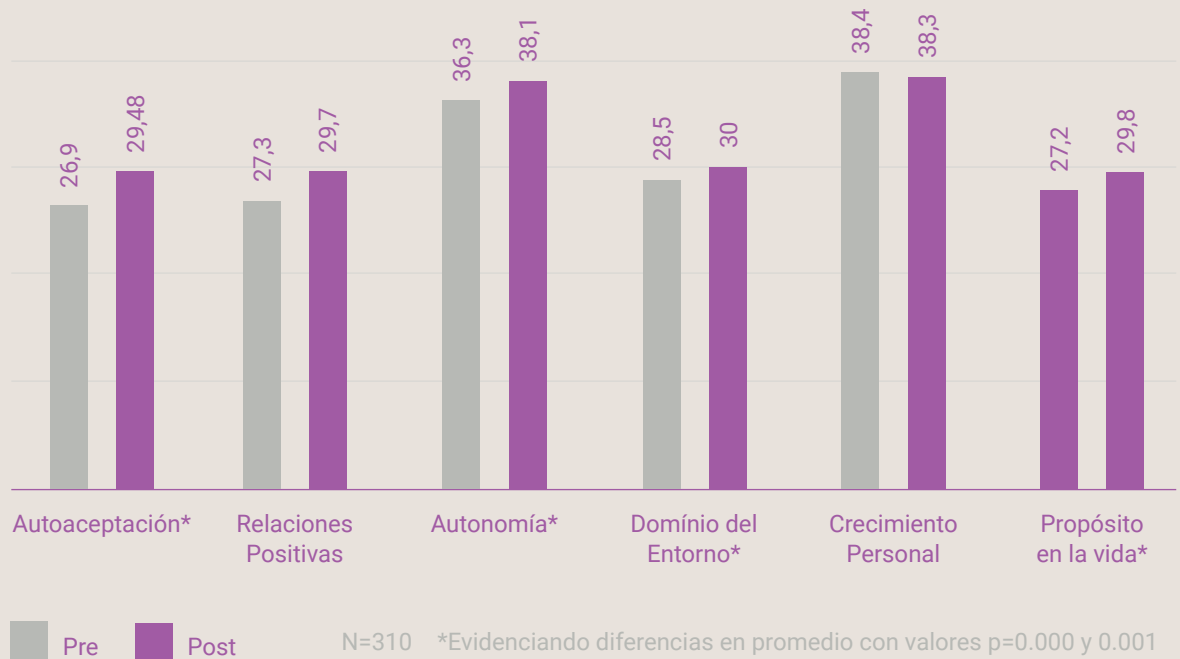
Promedios Pre y Post en Bienestar Psicológico



N=310; p=0.000;

En este gráfico se aprecian los resultados para las evaluaciones Pre y Post intervención en la escala de Bienestar Psicológico. Los promedios en la escala total evidenciaron incrementos significativos de 184.7 a 195.4 con muestras de 310 personas que realizaban la formación en Bioneuroemoción®.

Promedios Pre y Post en subescalas de Bienestar Psicológico en la formación en Bioneuroemoción®



Realizando un desglose de estos resultados podemos observar diferencias significativas en 5 de las 6 subescalas que conforman la evaluación, destacando:

- Autoaceptación
- Relaciones Positivas
- Dominio del Entorno
- Propósito en la vida

Una mente consciente produce un cambio de percepción radical de nuestros conflictos y, en consecuencia, un cambio conductual para potenciar una vida más saludable y plena.

*05

La Bioneuroemoción® parte de la premisa de que el origen de nuestros conflictos se produce en el interior de nosotros mismos, pero que los proyectamos hacia el exterior para poder solucionarlos. Todo esto se manifiesta en nuestra forma de percibir el entorno y a los demás.

La percepción está determinada por la cultura, las experiencias de vida, el sistema familiar, y toda la información o programas que portamos a nivel consciente e inconsciente.

De esta manera, aquello que consideramos la realidad no es más que una proyección de nuestro mundo interno, de nuestro sistema de creencias.

La Bioneuroemoción® considera obsoletos conceptos como la casualidad, la culpabilidad o la concepción del ser humano como un ente separado de su entorno y de su historia. Cada situación que encontramos en nuestro camino y, sobre todo, nuestra forma de percibirla, refleja nuestra información y puede ayudarnos a ampliar nuestra conciencia para elegir cómo queremos vivir cada experiencia.

¿Alguna pregunta?

20

Institute of Emotions es un proyecto desarrollado por Enric Corbera Institute.

Institute of Emotions

Llámanos
+34 92 522 20 08

Visítanos
instituteemotions.com

Escríbenos
info@instituteemotions.com

Enric Corbera Institute

Llámanos
+34 935 222 500

Visítanos
enriccorberainstitute.com

Escríbenos
info@enriccorberainstitute.com