



TEMA 5

GESTION EMOCIONAL

ASCO/AVERSION

- Estudiemos el asco, el disgusto.
- Indicadores no verbales del asco, disgusto.
- Reacciones somáticas emocionales.
- Beneficios emocionales del asco.
- Tipos de Asco.
- Sustancias segregadas.
- Organos relacionado con la el asco.
- Sentimientos y estados de animo del asco.
- Anatomía emocional del asco.
- Aceites esenciales para gestionarlo.
- Técnicas en sinergia.



En psicología está considerada una de las emociones básicas o primarias. Una respuesta orgánica surgida como **rechazo, repulsión o aborrecimiento** de un hecho, aspecto o persona con aspecto sucio, putrefacto, maloliente...

Según el psicólogo Paul Rozin, Universidad de Pensilvania, el precursor de esta emoción es la percepción del mal sabor que ya los recién nacidos notan al probar por vez primera una sustancia ácida o amarga (1). Los estudios sobre la aversión de Garb y Stunkard indican que es probable que los seres humanos **desarrollemos mayor tendencia a sentir asco entre los 6 y 12 años de edad** que en cualquier otra etapa de la vida.

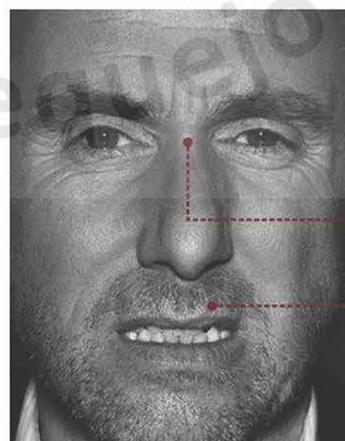
Presente en **situaciones de amenaza a nuestro organismo y a nuestros ideales, ante la presencia de:**

- **alimentos en mal estado, sustancias venenosas.**
- También responde ante otros peligros: contraer **enfermedades** ante la presencia de : virus, ratas, gusanos, arañas, cucharas, excrementos..y también,
- por **conceptos morales y prejuicios**, ante la presencia de **personas desaliñadas, desaseadas y criminales**. Lo que se da en llamar Asco Moral.

Estas respuestas que produce la emoción de asco tienen muchas similitudes con las respuestas del miedo, **ambas incluyen la evitación y/o escape**. Muchas veces las emociones de miedo y de asco suelen ir juntas y otras veces no, como el TOC -trastorno obsesivo compulsivo- donde parece ser que solo existe repulsión hace objetos contaminantes. También se ha investigado la relación de esta emoción con los trastornos alimentarios (2), donde se rechazan ciertos grupos de alimentos porque producen náusea y vómito.

INDICADORES NO VERBALES del ASCO/AVERSION/RECHAZO

- ✓ Párpados ligeramente cerrados.
- ✓ Pliegue nasolabial arrugado
- ✓ Labio superior levantado.
- ✓ La boca puede abrirse enseñando la lengua o cerrarse comprimiendo los labios.
- ✓ Lenguaje corporal con barreras (brazos, manos).
- ✓ Movimiento evitativo.



Asco disgust

- ① nose wrinkling
Nariz arrugada
- ② upper lip raised
Labio superior levantado

RESPUESTAS SOMÁTICAS del ASCO/AVERSION/RECHAZO

- Sistema digestivo. Arcada e incluso náusea.
- Sistema respiratorio. Ligera elevación de la frecuencia respiratoria.
- Sistema muscular. Contraído pero no rígido. Sobre todo a nivel facial.
- Sistema nervioso. Mayor actividad a nivel de neurotransmisores en el hemisferio derecho.

BENEFICIOS EMOCIONALES del ASCO

- Preservar la salud física. Separación de elementos tóxicos.
- Preservar la salud mental. Separación de personas tóxicas.

TIPOS DE ASCO

- Asco **básico**: relacionado con la amenaza de que algo esté contaminado.
- Asco **visceral**: nos recuerda nuestra **naturaleza animal**; sangre, cadáveres, etc.
- Asco **moral**: repulsión ante personas o actos de ellas que consideramos inapropiados.

SUSTANCIAS EN NUESTRO ORGANISMO durante el ASCO

- **SEROTONINA.**

Su bajo nivel se asocia con la ansiedad, la obsesión y la depresión y se ha constatado que **actúa en aquellas zonas cerebrales donde se producen náuseas.**

- **DOPAMINA**

Cuando una persona realiza una acción que satisface una necesidad o sacia un deseo, esta hormona produce una sensación de placer. En caso contrario, el nivel es bajo.

- **OXITOCINA**

Junto a la vasopresina, la oxitocina interviene en el enamoramiento, el orgasmo, el apareamiento y el amor maternal y en caso de disgusto, rechazo o aversión su nivel en nuestro cerebro está bajo mínimos.

ORGANOS A LOS QUE AFECTA el ASCO

Estómago - Tierra

- Mar de los alimentos y las bebidas.
- Controla la descomposición primaria de los alimentos.
- Gobierna el descenso del bolo alimenticio hasta el intestino donde se completa su digestión.
- Poder de **transformación**.

Su debilidad afecta y muestra sintomatologías como:

- Eructos.
- Hipo.
- Náuseas.
- Regurgitación.
- Inflamación encías.



Bazo - Tierra

- Gobierna la sangre y la mantiene en el interior de venas y arterias.
- Contrarresta la gravedad manteniendo las vísceras y músculos en su lugar.
- Regula el metabolismo y gobierna la extracción de nutrientes de los alimentos.
- Ajusta la pureza de la "esencia" liberada durante la digestión y la libera en la circulación.
- Es el **garante del nivel energético de la "esencia"** que se transforma en Qi y en Sangre.
- **Enfoca la mente y da poder a la intención** que aporta voluntad e impulso al riñón y al hígado.



El **exceso de información** de cualquier tipo y el consumo excesivo provoca su sobrecarga:

- Distensión abdominal.
- Plenitud.
- Apatía.**
- Pensamientos obsesivos.**
- Improductividad de movimientos.
- Cansancio crónico...

ANATOMIA EMOCIONAL del Asco

Parece ser que hay múltiples áreas del cerebro que colaboran para hacemos sentir rechazo ante algo o alguien pero las zonas más destacadas serían:

NEOCORTEX

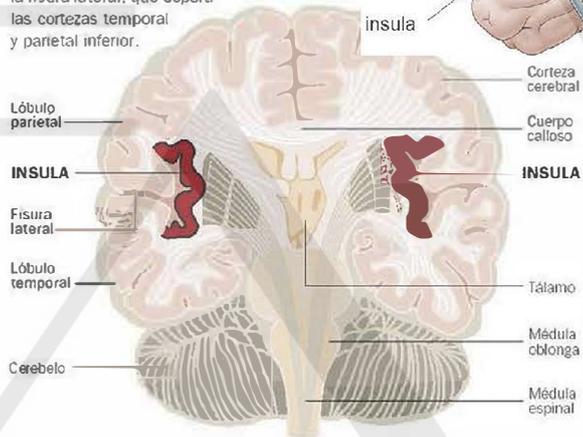
INSULA

Estructura de la corteza cerebral situada en el punto en que confluyen los lóbulos temporal, parietal y frontal.

- **Lugar de integración** de los estímulos externos con los internos del propio organismo
- **Regulación de las vísceras y órganos.**
- Integración vestibular de nuestra anatomía.
- Asociación entre percepción y emoción.
- Implicación en **adicciones.**
- **Empatía**

QUE ES LA INSULA

Son dos zonas de la corteza cerebral. Se encuentran en ambos hemisferios, dentro de la fisura lateral, que separa las cortezas temporal y parietal inferior.



LIMBICO

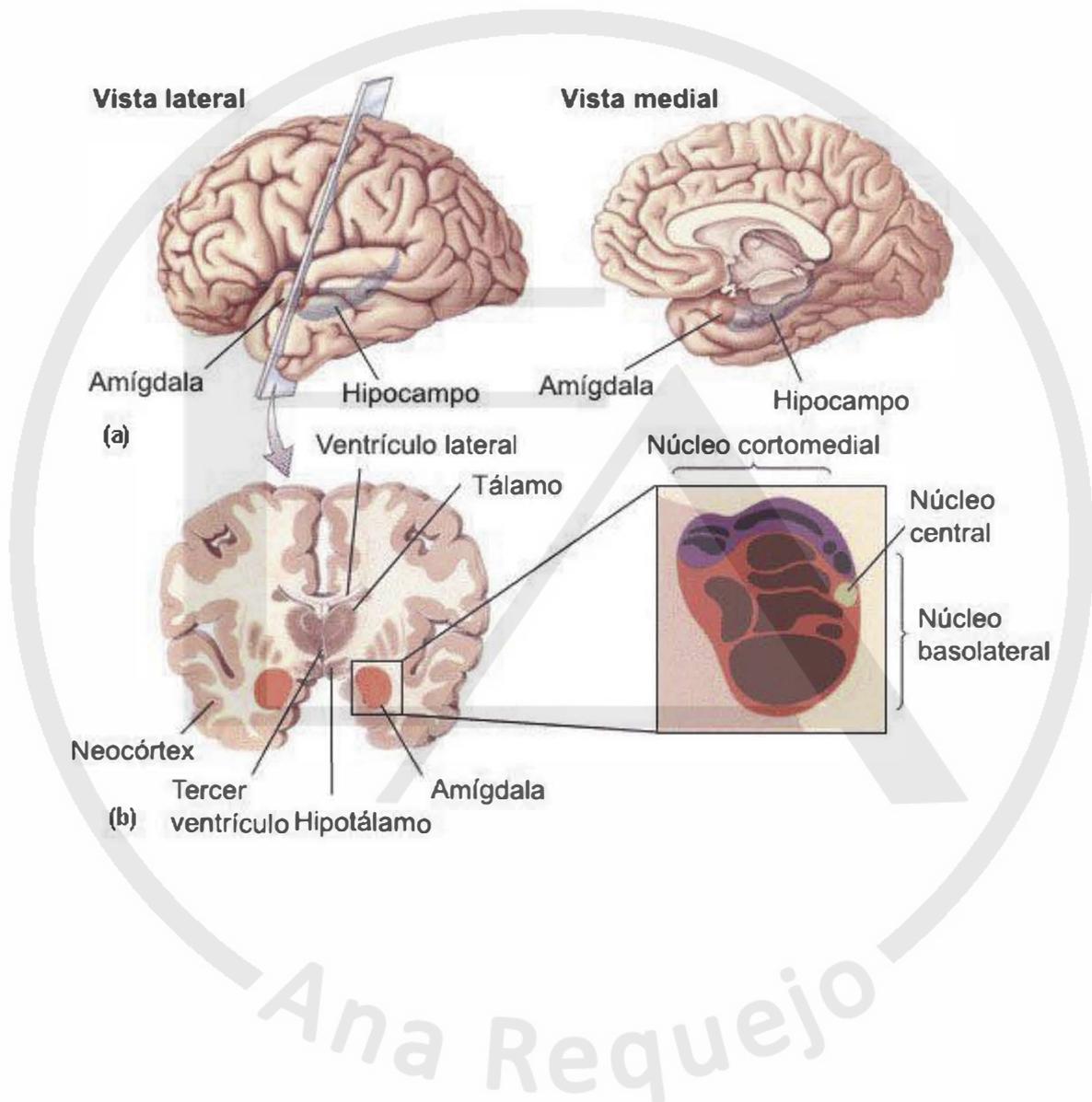
AMIGDALA - grupo Basolateral

Investigadores del área de Psicobiología de la Universidad de Granada, junto a la Universidad Autónoma de Baja California, han detectado la zona del cerebro que modula el rechazo hacia nuevos sabores que se asocian a malestar gastrointestinal o síntomas de envenenamiento. Es el llamado **grupo Basolateral en la Amígdala.** (3)

El rechazo generado ante los alimentos en mal estado es denominado *aprendizaje aversivo gustativo*. En experimentos con animales se ha utilizado este modelo con el fin de profundizar en cómo se aprende y se recuerda. Consiste en exponer al animal a un sabor novedoso no tóxico y, minutos después, inducir una alteración gastrointestinal mediante la inyección de una sustancia dañina.

De esta manera, el animal aprende la asociación entre el sabor y el malestar gástrico. La aversión al sabor que se aprende conlleva no sólo rechazo y evitación, sino también la pérdida de apetito.

Y como la misión de vida de la amígdala es encender el foco rojo de la alerta, eso es lo que hará ante estímulos de este estilo.



SENTIMIENTOS Y ESTADOS EMOCIONALES del Asco/Rechazo

Emoción	Sentimiento	Estado de animo
DISGUSTO ASCO	Disconformidad, desaprobación	Moralista, intolerante, renuente, sentencioso, sarcástico, escéptico
	Decepción	Rebelado, nauseabundo
	Horripilidad	Asqueado, odioso, detestable
	Indeciso, aversivo	Abstinerente, dubitativo
	Atormentado, avergonzado, agobiado	Culpable

ACEITES ESENCIALES PARA combatir el ASCO/RECHAZO

A.E	Nombre botanico	Chakra asociado	Organo	Clave
Albahaca qt. linalol	<i>Ocimum basilicum qt. linalol</i>	Plexo solar	Estómago	Claridad/ emprendimiento
Abeto blanco	<i>Abies alba</i>	Corazón	Pulmón	Verdad
Arbol del Té	<i>Melaleuca alternifolia</i>	Plexo solar	Estómago	Flexibilidad
Clavo	<i>Eugenia caryophyllus</i>	Raíz	Riñones, estómago	Auto-Confianza
Eucalipto radiata	<i>Eucalyptus radiata</i>	Garganta	Pulmón	Poder realización
Geranio Bourbon	<i>Pelargonium x asperum</i>	Plexo solar	Hígado, corazón, bazo	Reajuste
Hinojo dulce	<i>Foeniculum vulgare</i>	Plexo solar	Hígado, estómago	Resolver
Lemongrass	<i>Cymbopogon flexuosus</i>	Plexo solar	Hígado, bazo , corazón	Rectitud
Mejorana	<i>Origanum mejorana</i>	Corazón	Hígado, bazo , estómago	Renacimiento
Niauli	<i>Melaleuca quinquenervia</i>	Garganta	Pulmón, vejiga y riñón	Descongestión y cambio de roles
Ravintsara	<i>Cinnamomum camphora</i>	Garganta	Pulmón, vejiga, corazón	Empuje y valor
Siempreviva	<i>Helychrisum italicum</i>	3er ojo, Raíz	Hígado, corazón	Recuperación
Tomillo qt. linanol	<i>Thymus vulgaris</i>	Garganta	Pulmón, Bazo, riñón	Liberación

A.E. Albahaca qt. Linalol (*Ocimum basilicum qt. linalol.*) - **Plexo solar**

CLARIDAD Y EMPRENDIMIENTO - ESTÓMAGO

- La Confusión mental -no sé que hacer- es su escenario de acción. Clarifica las ideas.
- Activa la acción tras la aclaración.
- Permite observar aquello/aquel que nos ha decepcionado con sus acciones; como un punto de partida para reordenar nuestras prioridades.

Este aceite esencial nos da la posibilidad de digerir el Mundo que nos rodea ayudándonos a **desechar y a emprender a un mismo tiempo**. Es su quimiotipo Linalol te permitirá actuar de un modo más tranquilo y reposado para aclarar tu visión y dejar de lado las expectativas que te planteas ante la acción ajena.

A.E. Abeto blanco (*Abies alba*) - **Corazón**

VERDAD - PULMON

- El ayudante para descubrir la VERDAD de tus debilidades, las que te impiden avanzar.
- Al desvelar tu verdad escondida **solventas tu tormenta vital**, la cual te hacía entrar en una espiral de reproches por no saber avanzar.

A.E. Arbol del te (*Melaleuca alternifolia*) - **Plexo solar**

FLEXIBILIDAD - ESTOMAGO

- Cuando la intolerancia, el sarcasmo y la reprobación nos vuelve rígidos en nuestro trato social con los demás, este a.e encuentra el resquicio para recuperar la empatía social.
- Los demás no son una amenaza a nuestro estatus por tanto no hay razón de ser para crear un ambiente totalitarista por tu parte.

A.E. Clavo (*Eugenia caryophyllus*) - **Raiz**

AUTOCONFIANZA - RIÑÓN - ESTOMAGO

- Ante la duda de nuestras decisiones, este a.e nos ayuda a CONFIAR en nuestros propios recursos internos.
- Somos responsables de nuestras decisiones porque sabemos que se toman sobre unos sólidos cimientos que es la base de nuestra fuerza interior.
- Lo que nos rodea no influye en nosotros. No somos víctimas de las circunstancias sino el resultado de nuestras acciones.

Ojo; no superar el 0,5% de dilución si se emplea solo. Dado su alto porcentaje en fenoles (irritativos) y no usar solo en difusión por el mismo motivo.

A.E. Eucalipto radiata (*Eucalyptus radiata*) - **Garganta**

PODER DE AUTOREALIZACIÓN - PULMON

- La desaprobación ajena no debe atormentarnos ni obligarnos a ocultar nuestro verdadero Yo, nuestro poder de realización.
- Nos avergonzamos de nuestra propia **timidez** y **retraimiento**. Este aceite esencial no solo te otorga el valor de plantarte, sino de pronunciarte **asertivamente** cuando las circunstancias lo exigen.

A.E. Geranio bourbon (*Pelargonium x asperum*) - **Plexo solar**

REAJUSTE - HIGADO, CORAZÓN, BAZO

- No lo consideraremos con un aceite esencial específico de esta emoción del rechazo pero si como un punto de apoyo para REAJUSTAR nuestro punto de vista ante la sensación de estar al descubierto, expuestos a sufrir ese **agobio** que nace cuando **no nos sentimos suficientemente amados o valorados**.
- Equilibra nuestra respuesta emocional, quizás demasiado dramática o sentida cuando nos subestiman.

- También equilibra la respuesta, a veces radical, que se tiene ante una mirada de desprecio por nuestro aspecto. No permite que nuestros sentimientos de vergüenza terminan en una **fobia o manía** compulsiva -anorexia, bulimia, desorden bipolar- Actúa casi como la flor de Bach, **Esclerantus**, resituando nuestras emociones, afirmando nuestra decisión y estabilizando nuestra ambivalencia.
-
-
-

A.E. Hinojo dulce (*Foeniculum vulgare* Mill) - **Plexo solar**

RESOLVER LO NO RESUELTO - HÍGADO- ESTOMAGO

- Nos ayuda a **resolver** aquello que nos mantiene en permanente estado de **preocupación y agobio** continuo por falta de profundidad en la situación.
- Quien no profundiza en sus sentimientos, no accede a la solución y el problema surge una y otra y otra vez.

No es un aroma que nos ayude a expresarnos ante los demás, sino más bien a modificar nuestro modo de actuar ante las situaciones complicadas, las cuales vamos dejando de lado, sabiendo en nuestro fuero interno que volverán.

.....

.....

.....

A.E. Lemongrass (*Cymbopogon flexuosus*) - **Plexo solar**

RECTITUD DE PENSAMIENTO Y ACCIÓN - HÍGADO- BAZO - ESTOMAGO

- Cuando uno no está en acuerdo con los demás y muestra no solo una actitud reprobatoria, sino sarcástica que puede hacer daño y herir los sentimientos ajenos. Con el lemongrass serás capaz de mostrar **rectitud en tus palabras y acciones** frente a los demás, pero **sin mostrar burla**.
- **Claridad** de pensamientos y **enfoque** en todas tus acciones, **sin perder de vista lo correcto**. Por tanto **trabaja también la indecisión**.

Ojo; no superar el 0,7% de dilución si se emplea solo. Dado su alto porcentaje en citral (irritativo). No usar durante el embarazo y la lactancia.

.....
.....
.....
A.E. Mejorana (*Origanum mejorana*) - **Corazón**

RECONSTRUCCION/RENACIMIENTO - HÍGADO - BAZO - ESTOMAGO

- La **fragilidad** de una persona temerosa en cada paso que da en la vida, lo lleva a sufrir permanentemente de un sentimiento de **agobio** y por tanto de una **actitud inconsistente, dubitativa y apocada** que le impide relacionarse con el Mundo sin temor a sufrir algún daño. Este aceite esencial permite **alejarse** este **estado de permanente estrés** y **encontrar la fuerza interior** escondida y nunca mostrada.
 - IMPIDE que un estado de crispación se transforme en una personalidad intocable, alejada de la vida mundana.
-
.....
.....

A.E. Niauli (*Melaleuca quinquenervia*) - **Garganta**

DESCONGESTION Y CAMBIO DE ROLES - PULMON - VEJIGA - RIÑÓN

- Dejar ir lo que, previamente hemos escogido pero no nos vale, nos resulta motivo de **vergüenza** y malestar, es la sabiduría que aporta este aceite esencial.
 - **Libera y agiliza** los sentimientos de **agobio y saturación** que sentimos al **estancarnos** durante mucho tiempo en un **rol o rutina** en nuestra vida, mejorando la respuesta emocional por estar razonada, cimentada y bien pensada.
-
.....
.....

A.E. Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) - **Garganta**

EMPUJE Y VALOR - PULMON - VEJIGA - CORAZÓN

- Activa el **entusiasmo para tomar decisiones** basadas en el convencimiento de que solo uno mismo es dueño de su vida y valores. Si te equivocas, al menos fuiste quien dio el paso equivocado y estarás orgulloso de haberlo intentado.
- Libera la **falta de expresión y de acercamiento físico** por timidez y por baja autoestima. Por tanto trabaja a favor de recuperar la capacidad de decisión.

.....
.....
.....

A.E. Siempreviva (*Helychrisum italicum*) - **3er ojo, raíz**

RECUPERACION - HIGADO - CORAZON

- Cuando has sido herido a nivel emocional y te sientes **desgarrado, atormentado y consumido** por el dolor, te apartas del Mundo y te lames las heridas. Este aceite esencial **transforma** la herida en el germen de un nuevo yo.
 - Te ves capaz de **recomponerte**, dejando **atrás el enfado, la frustración y la ansiedad** provocado por el trauma.
-
.....
.....

A.E. Tomillo qt. Linanol (*Thymus vulgaris*) - **Garganta**

LIBERACION DE AUTODEMANDAS - PULMON - BAZO - RIÑON

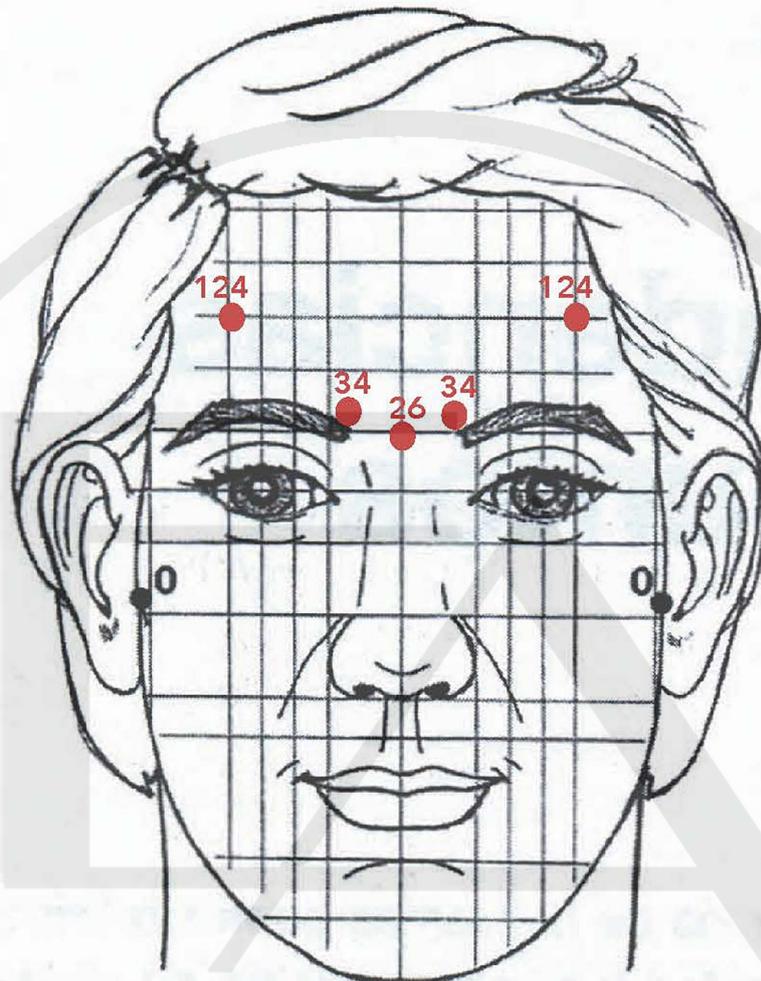
- **Libera** a aquellas personas que se **auto imponen** ciertas normas o sacrificios **o se auto limitan** en sus acciones y decisiones.
 - **Libera** el **conflicto interno** que se siente ante la inestabilidad emocional.
-
.....
.....

Ana Requejo

EQUILIBRADO EMOCIONAL CON DIEN CHAM

Relajación

124 - 34 - 26 - 0



- **124:** Calma el SNC - Disminuye la transpiración - aporta fuerza - regula el Qi.
- **34:** Calma el SNC - Relaja la musculatura - Regula el ritmo cardiaco.
- **26:** PUNTO ASPIRINA: Regula el ritmo cardiaco - disminuye la tensión arterial - alivia el dolor

Estos puntos serían muy adecuados para tratar el **miedo y la ira.**

REFERENCIAS

- (1) A Perspective on Disgust. *Psychological Review* 1987, Vol. 94. No. 1,23-41
- (2) Sensibilidad al asco y síntomas de los trastornos alimentarios: un estudio transversal y prospectivo. Paloma Chorot, Rosa M. Valiente, Bonifacio Sand n, Miguel A. Santed y Margarita Olmedo
20/11/2012
- (3) <https://gacetamedica.com/investigacion/identifican-la-zona-de-la-amigdala-cerebral-implicada-en-el-rechazo-de-sabores-toxicos-xe1305257/>



Ana Requejo

Tu sinergia

Percepción de que los demás lo rechazan, le apartan. Le provoca agobio la situación y desamparo.

Aceites esenciales

A.E	GOTAS	MOTIVO
Ciprés	5	Adaptación
Eucalipto radiata	8	Rechazo, vergüenza
Geranio	10	Agobio

Transfondo de la Sinergia

1º Trabajar la incapacidad y el miedo que siente a través del A.E de Ciprés que le aportará adaptación a la situación y sabiduría interna.

2º Trabajar la Autoconfianza que le genera agobio con el A.E de Eucalipto radiata.

3ª Trabajar la Imagen negativa que tiene de si mismo y la relación con los demás con el A.E de Geranio

Conseguirá unas relaciones más sanas (Geranio) con lazos de amor más consistentes

Canalizará mejor las energías y la fuerza de voluntad (E. Radiata)

Alcanzará un estado de Paz y una guía interna (Ciprés).

Aviso de copyright

El material educativo y el contenido de la formación de la Escuela de Aromaterapia Ana Requejo están protegidos por derechos de autor. Todos los derechos están reservados. Los usuarios tienen prohibido desde copiar, distribuir, transmitir, compartir, exhibir, publicar, vender licenciar o modificar cualquier contenido de Escuela de Aromaterapia Ana Requejo para cualquier propósito a menos que se haya obtenido permiso por escrito Ana Requejo. Cualquier uso no autorizado de los materiales de Escuela de Aromaterapia Ana Requejo constituirá una infracción de los derechos de autor.

Descargo de responsabilidad

El material educativo y el contenido de la formación de la Escuela de Aromaterapia Ana Requejo son solo para uso informativo y educativo. No están destinados a ser un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional, ni tampoco destinado a transmitir pautas legales. Si eres fabricante, debes tomar nota de los requisitos legales vigentes que puedan aplicarse en su región. Busque siempre el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una afección médica. Nunca ignore el asesoramiento médico profesional o demore en buscarlo debido a la información contenida en este curso.