7 Razones de Porque Somos Negativos

Y Como Ser Positivos En Lugar

Loretta Graziano Breuning, PhD

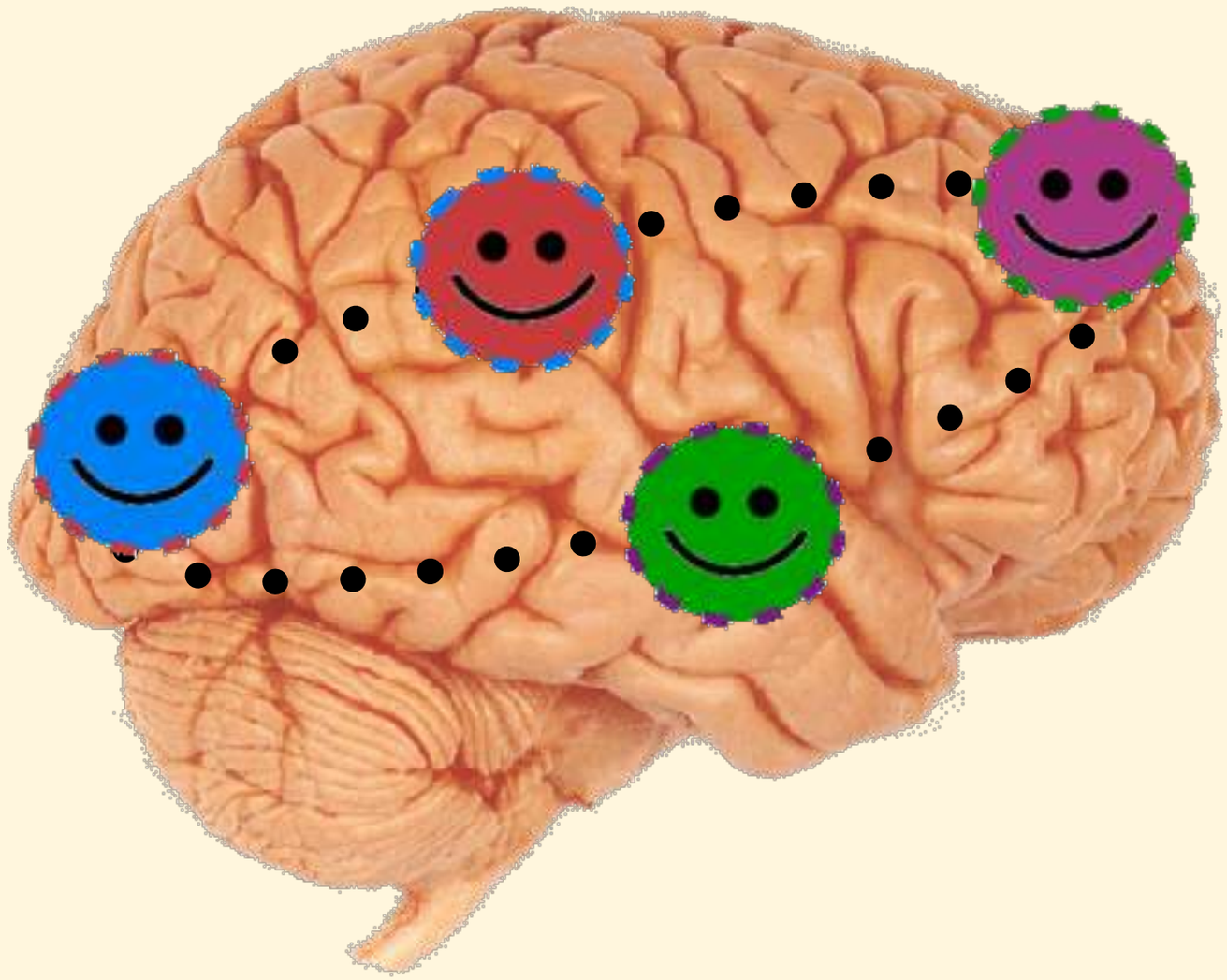
Inner Mammal Institute

Nuestro cerebro ve el mundo a través de lentes negativos

se enfoca en lo malo e ignora lo bueno que ha pasado

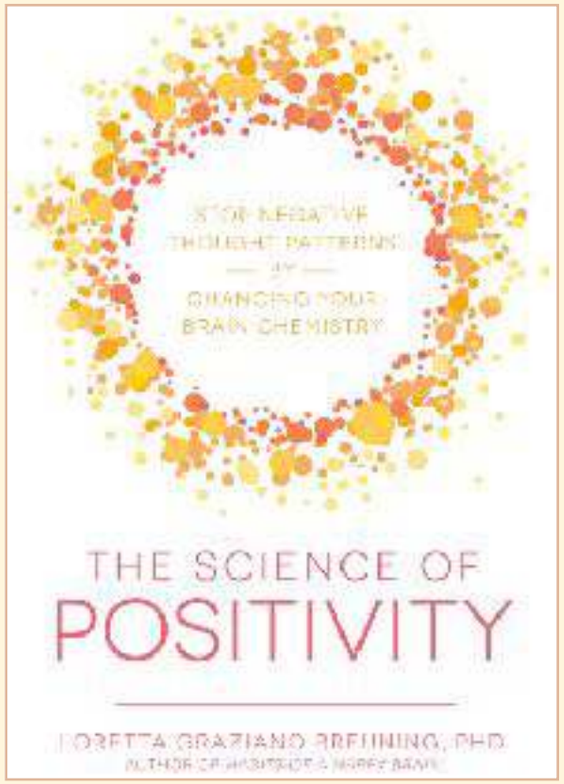
© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

La negatividad es natural,
pero puedes construir lentes correctivos
que te dejen positivo



Hábitos de un Cerebro Feliz

The Science of Positivity



InnerMammalInstitute.org/espanol

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

La paradoja de la popo del perro

un descuido hace que la gente se moleste pero un progreso enorme nunca hace a la gente feliz

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

Por qué el cerebro va a ahí?

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

1. Tu cerebro está diseñado para aprender del dolor

El dolor es un aumento de **cortisol**, el químico del estrés

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

El cortisol conecta todas las neuronas activas en ese momento

Que te cablea para encenderlas más rapido en el futuro

Tus ancestros sobrevivieron porque anticiparon el dolor y actuaron para evitarlo

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

2. Los mamíferos evolucionaron el dolor social

El cerebro mamífero te recompensa con **oxitocina** cuando te sientes a salvo dentro del soporte social.

Te alarma con **cortisol** cuando alejas de ese soporte social.

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

El cerebro mamífero sopesa el dolor anticipado de la soledad social contra el dolor de oportunidad perdida

3. El cortisol se siente horrible porque funciona

Esa mala sensación comanda tu atención hasta que haces lo que sea para que se detenga

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

Si tu alivias tu cortisol al escalar un árbol, la buena sensación de alivio te conecta para buscar otros arboles

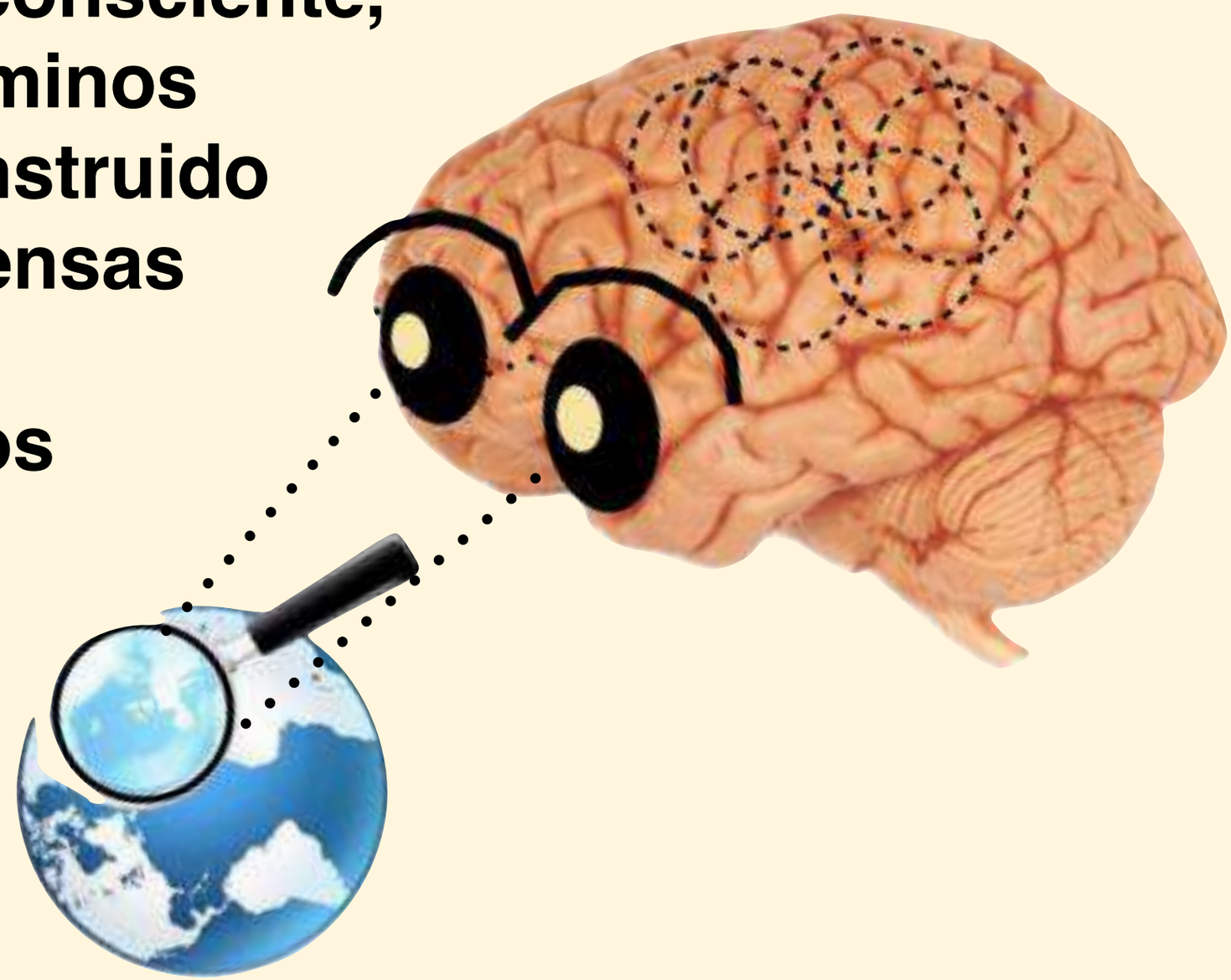
Si haces que se detenga por comer pizza, eso te cablea para buscar más pizza.

La **distracción** no te protege de depredadores verdaderos, pero alivia la anticipación de dolor.
La buena sensación de alivio te motiva a buscar más distracciones.

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

4. Tu cerebro esta constantemente filtrando información porque el mundo inunda nuestros sentidos con mas detalles de los que puede procesar

Tu filtro no es consciente, es la red de caminos neuronales construido de tus recompensas pasadas y dolores pasados



© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

La electricidad en tu cerebro fluye como agua en una tormenta, encontrando las vías de menor resistencia

5. La decepción dispara cortisol

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

El cerebro mamífero te recompensa con el buen sensación de dopamina cuando esperas una recompensa, pero te alerta con cortisol cuando la recompensa no llega

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

6. La comparación social

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

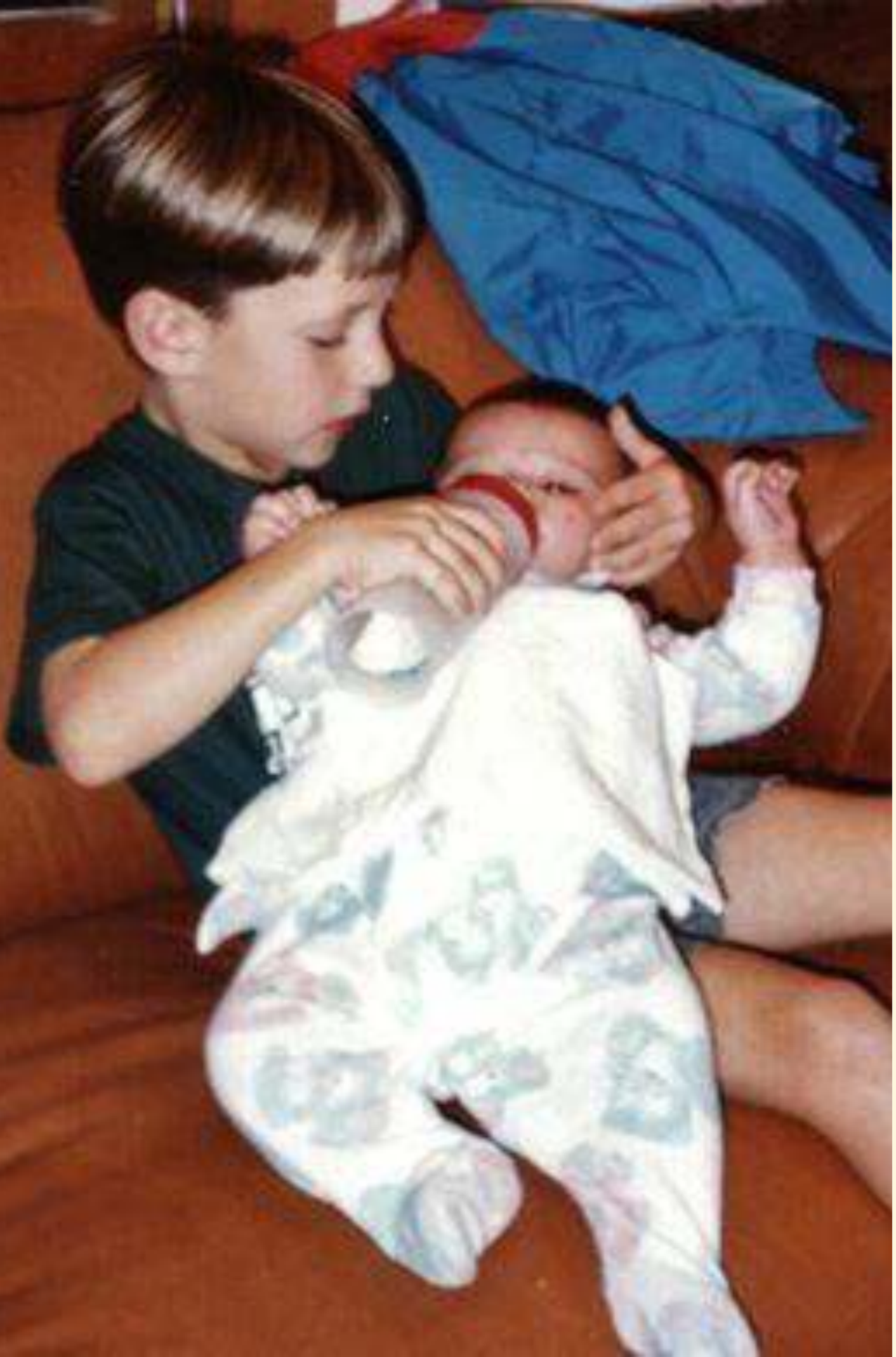
El cerebro mamífero te recompensa con el buen sensación de serotonina cuando te ves a ti mismo en la posición de mas fuerza

Te alerta con cortisol cuando estas en la posición mas débil

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

7. Tu cerebro construye sus autopistas en la juventud

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org



- Nosotros los humanos somos mas impotentes y vulnerables al nacer que cualquier otra criatura

- Llorar es una gran oleada de cortisol. Es una de nuestra únicas conductas pre-cableada

- El circuito fundamental en tu cerebro es un sentido de necesidad urgente que son impotentes por satisfacer

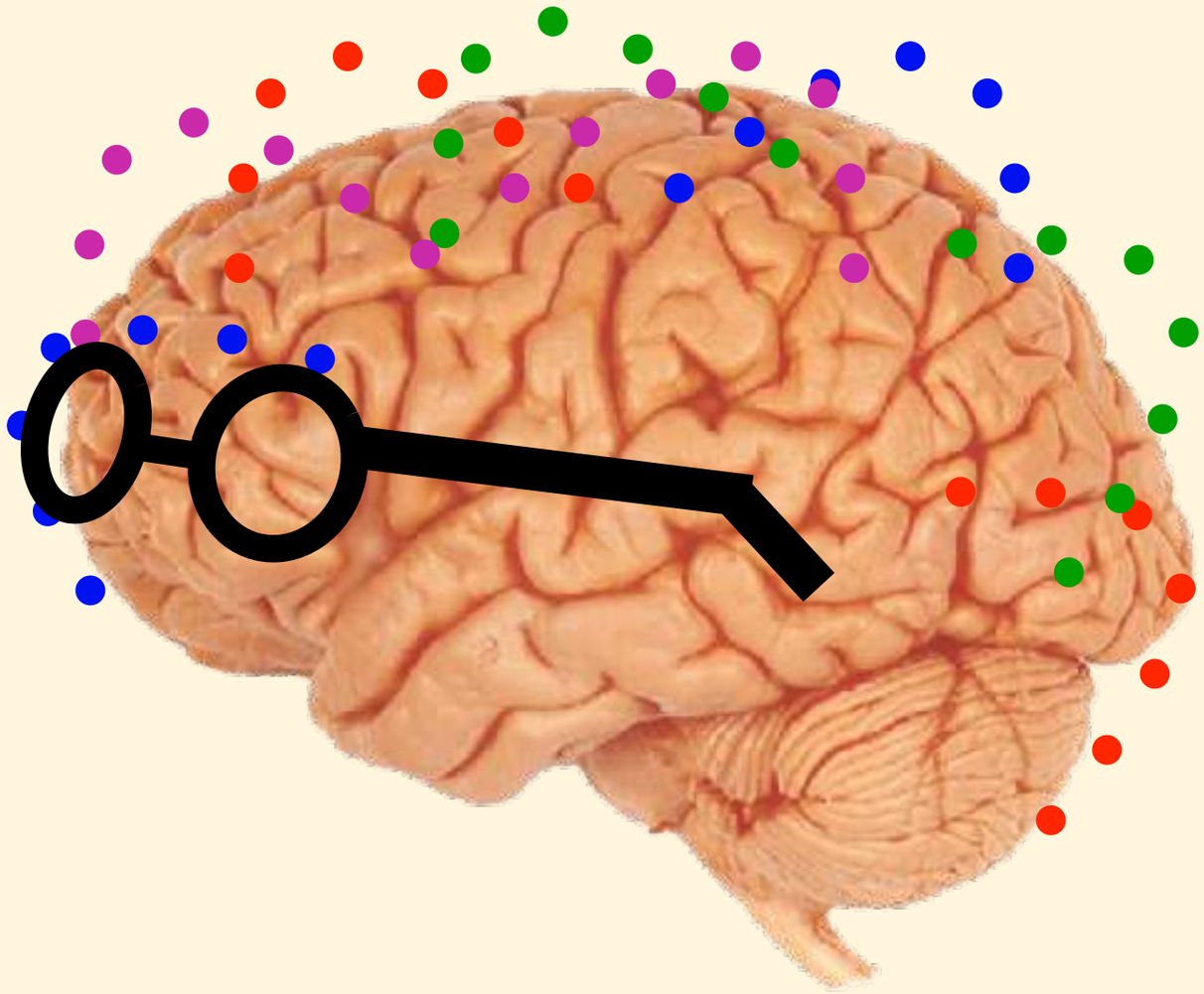
© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

Un cerebro joven esta lleno de mielina, que cubre a las neuronas, para que pueden conducir electricidad a una súper velocidad

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

Cada cerebro ve el mundo a través del lente de sus neuronas mielinizadas

La mielinizacion ocurre antes de los 8 y durante la pubertad



© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

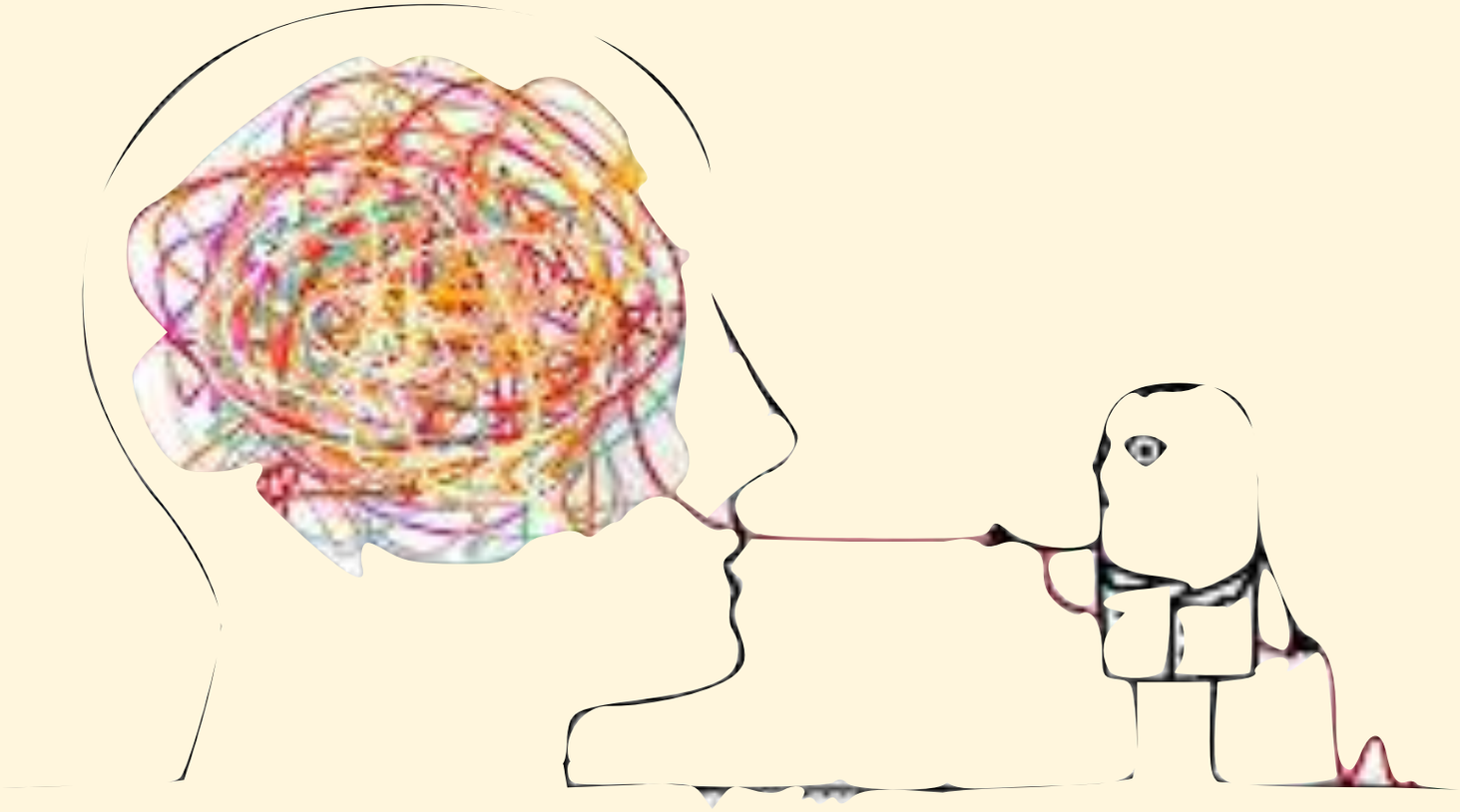
Nuestro cerebro no esta diseñado para la felicidad. Evoluciono para motivar el comportamiento de supervivencia.

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

Las experiencias negativas crean vías enormes, lo que hace que tu electricidad tome eso camino

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

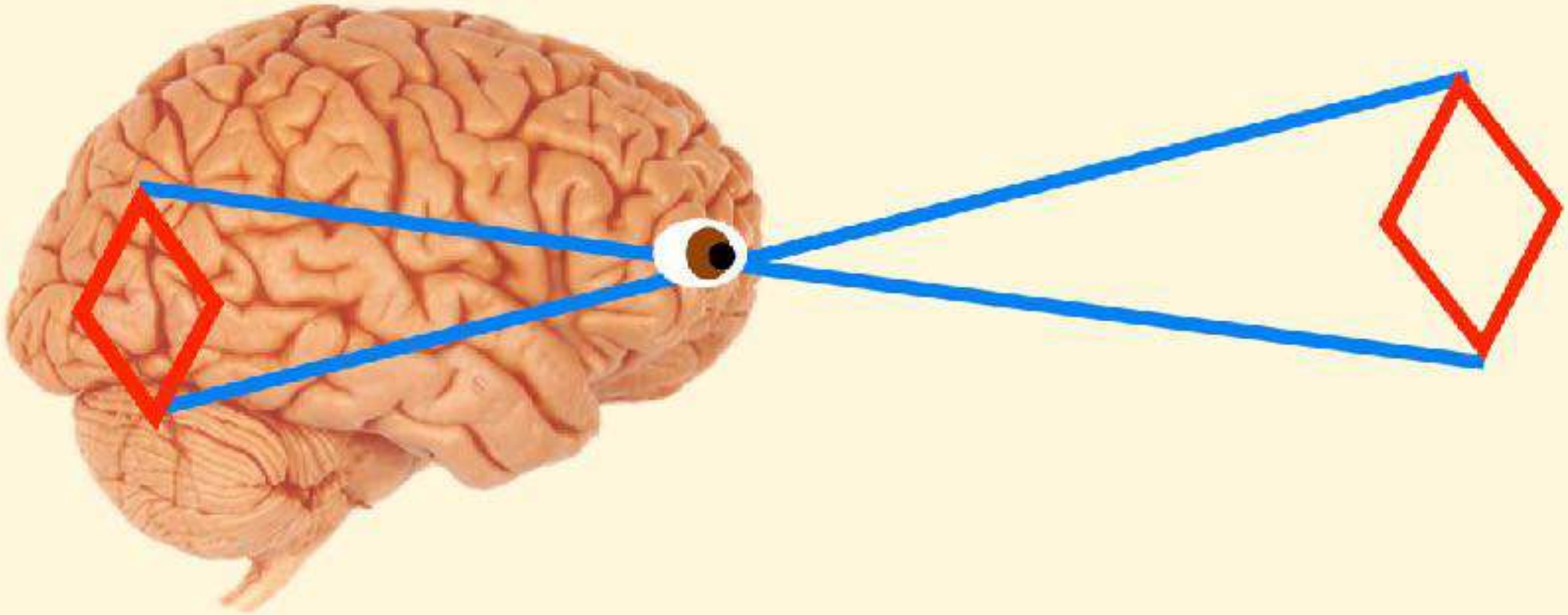
Puedes construir un camino positivo para darle a tu electricidad un nuevo lugar por donde fluir



© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

Pasa un 1 minuto buscando solo cosas buenas

3 veces al día por 45 días



© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

Tú crearas un nuevo lente que dejara entrar lo positivo

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

Posiblemente piensarás que si hubiera tantas cosas buenas, ya las hubieras encontrado.

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

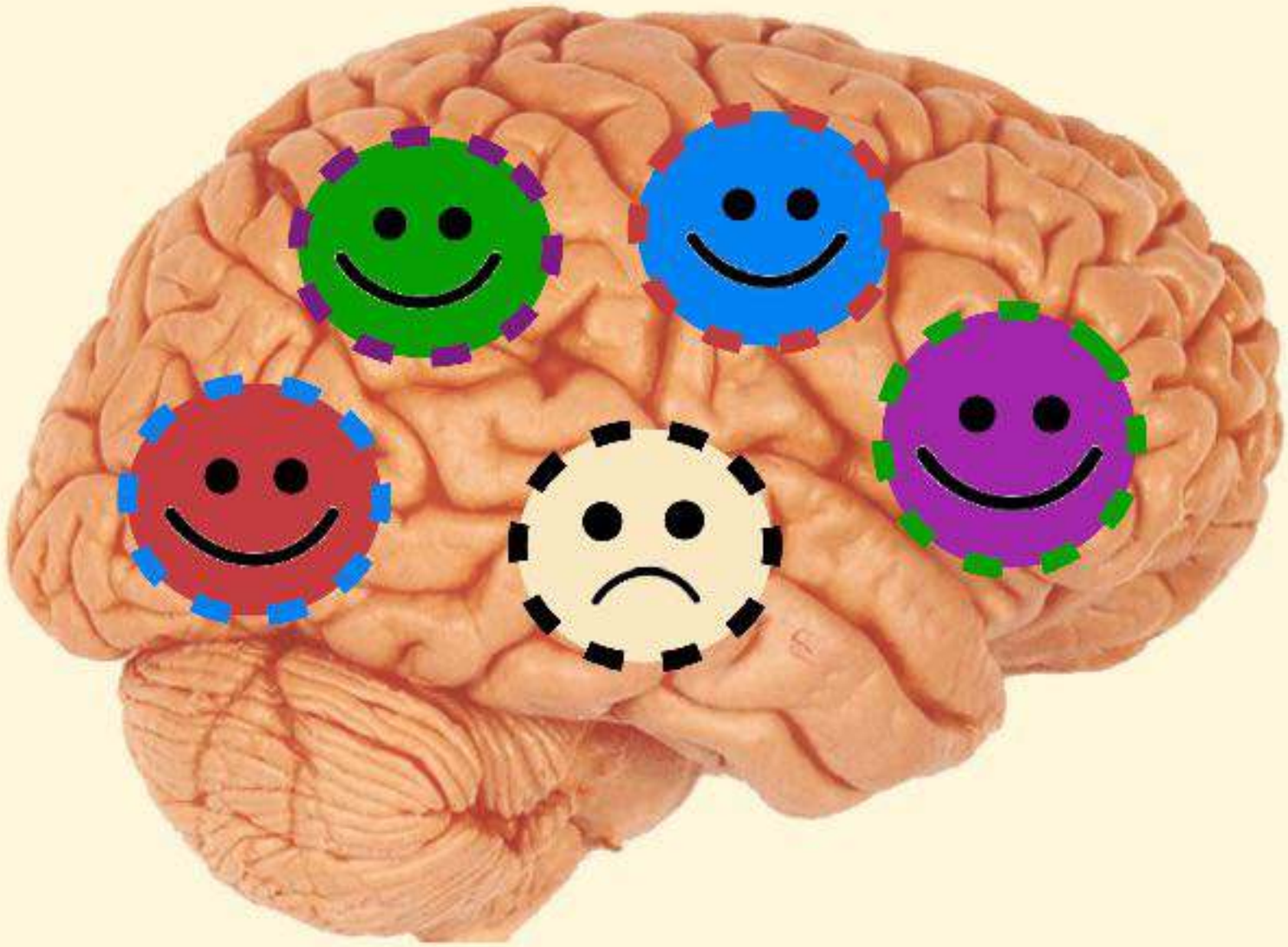
Esa es tu negatividad natural

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

Afortunadamente no tienes que salvar huérfanos de edificios en llamas y ser una estrella de cine para crear positivismo

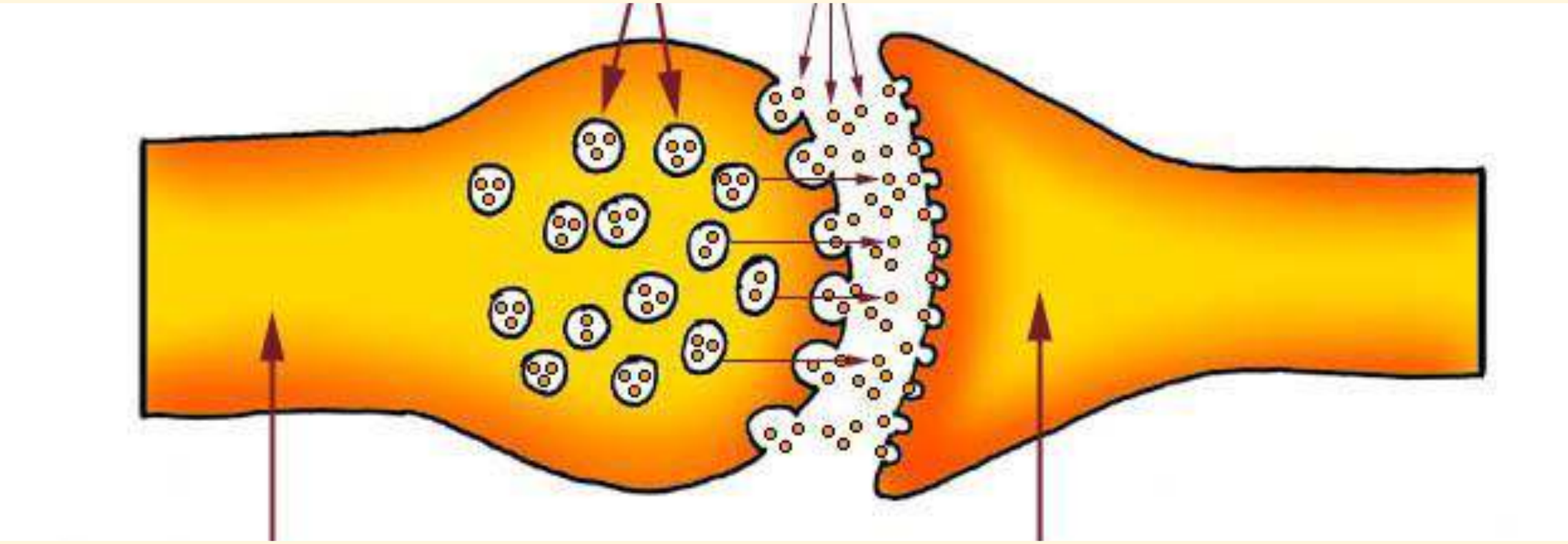
© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

Tu puedes crear un nuevo camino en tu cerebro al perciba la ausencia de popo de perro



© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

Los nuevos caminos se crean por repetición, emoción y la mocedad



© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

La mocedad es fugaz

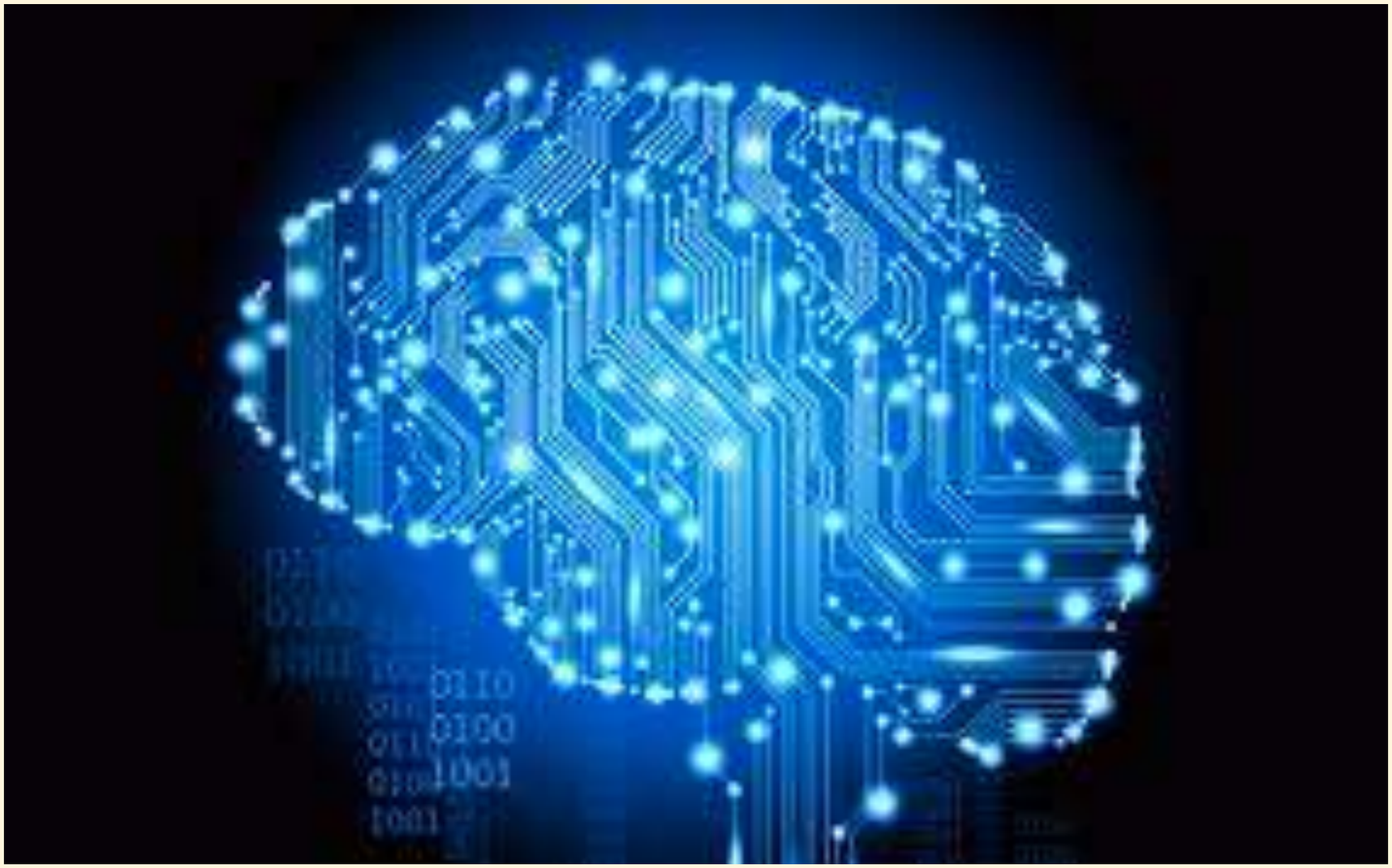
La emoción te lleva a la pizza

La repetición es tu amiga

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

Abrir un nuevo sendero a través de tu jungla de neuronas toma un esfuerzo tremendo

Y después de todo ese esfuerzo tu nuevo sendero pronto desaparece dentro de la tierra. Es por eso que los viejos caminos son muy tentadores.



© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

Pero si cortas a través de la nueva ruta cada día, un nuevo camino será construido

Es difícil ser positivo cuando todo el mundo a tu alrededor es negativo

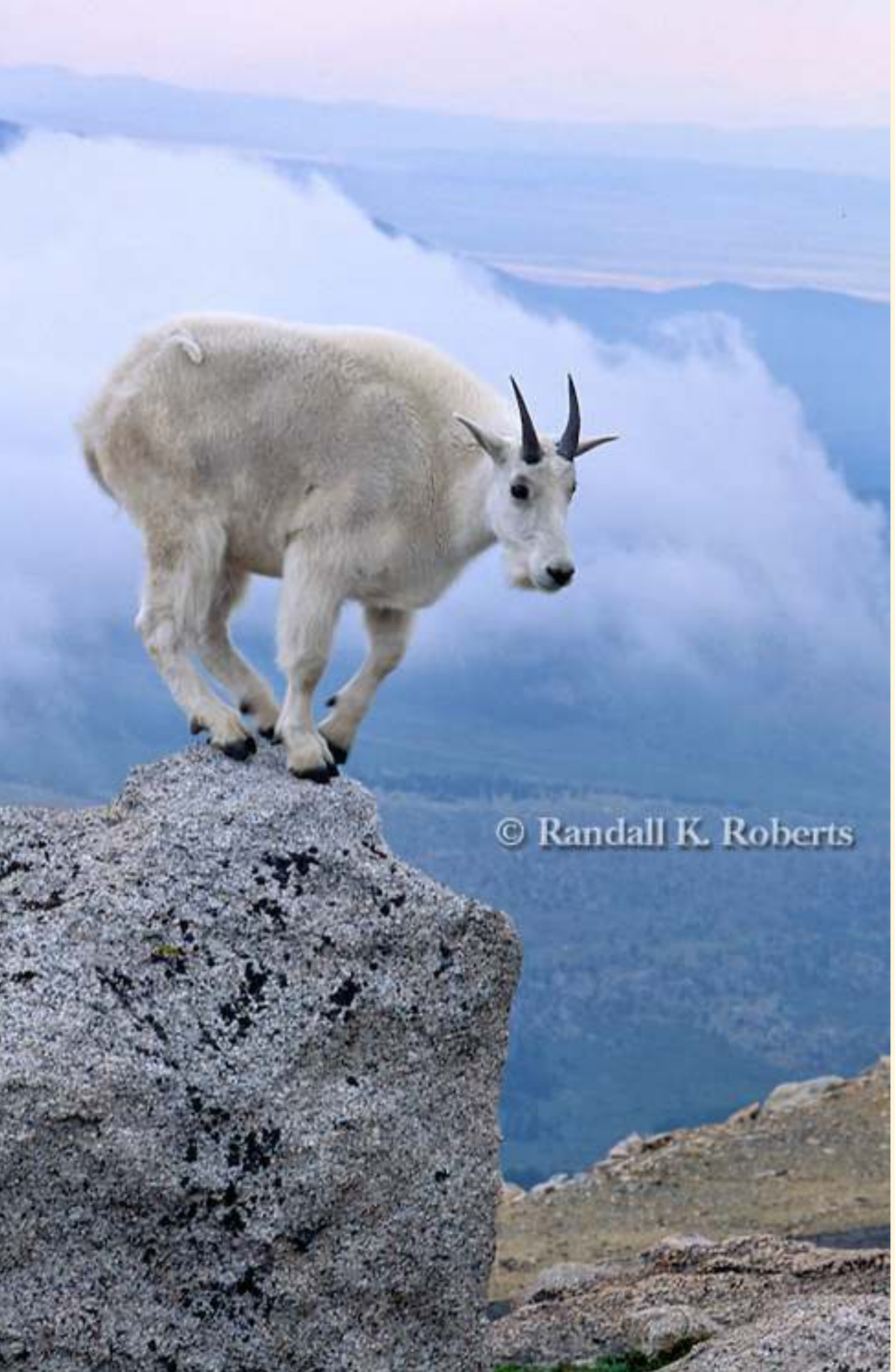
Ser negativo da recompensas sociales

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

Parece que serás débil o aislado si eres positivo

Pero una vez que hayas construido tus lentes positivos estarás agradecido de haberlo logrado

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org



Tu puedes arreglar tu negatividad con Acción Personal y Expectativas Realistas

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

Acción Personal

Es sentir placer al elegir tus siguientes pasos

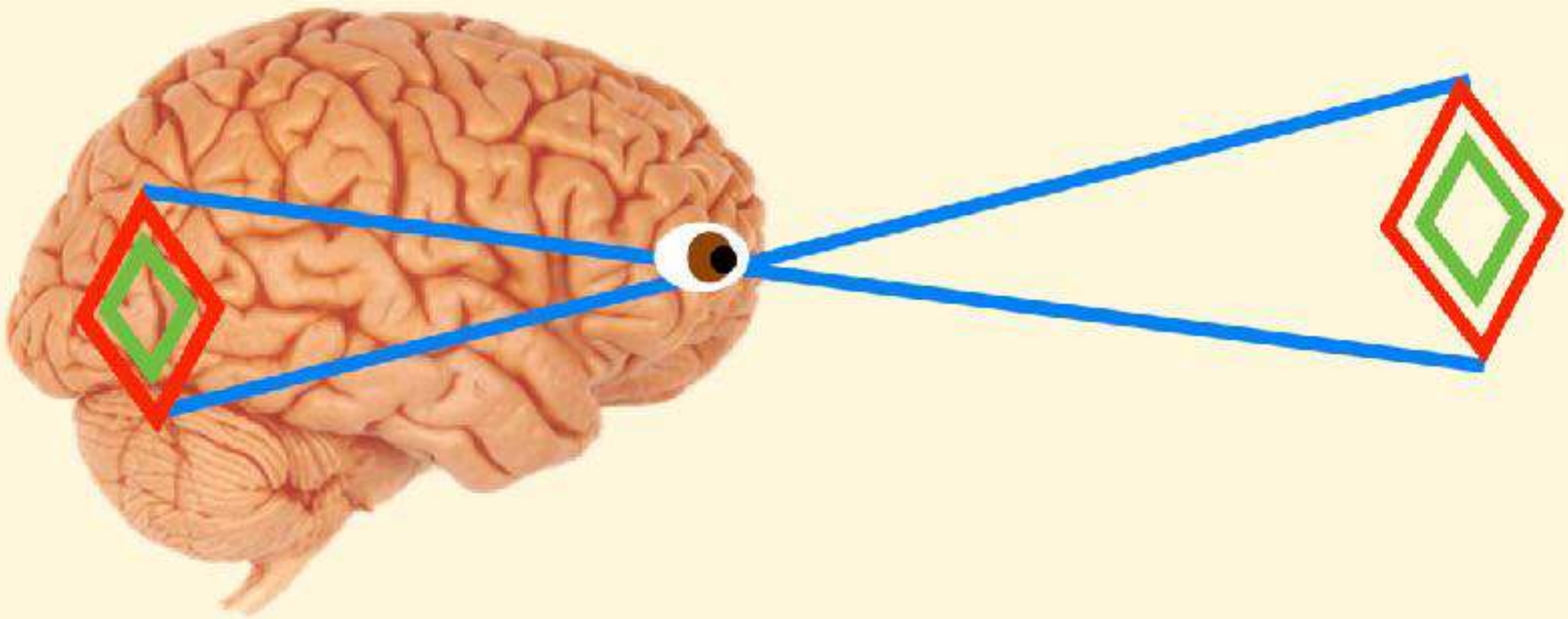
Los resultados son impredecibles pero siempre puedes escoger

Expectativas Realistas

Comprender que tu oleada de cortisol no es una real amenaza de supervivencia

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

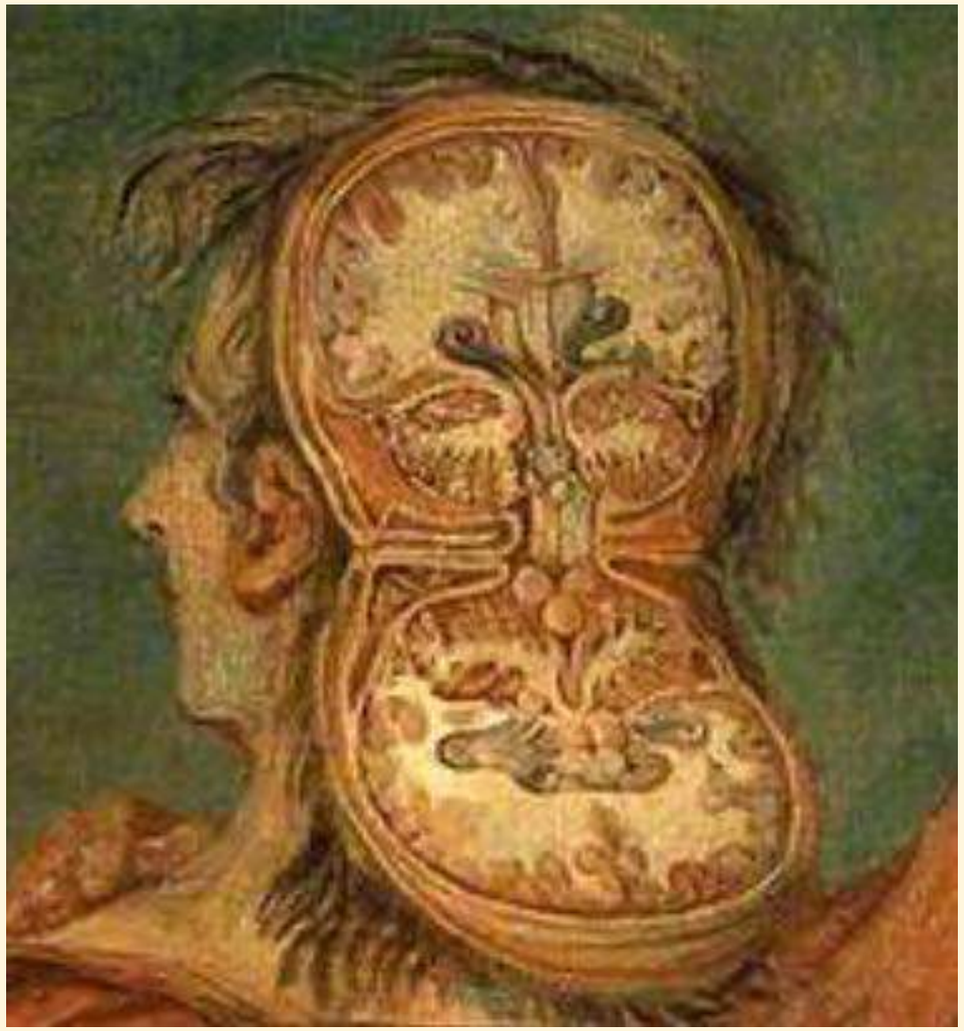
Terminaras teniendo cortisol porque nuestros esfuerzos por lo general se quedan cortos de nuestras expectativas



Puedes encontrar lo bueno sin depender de las recompensas inmediatas visibles. Muchos de los progresos del ser humano vienen del intentos que no tienian una recompensa inmediata visible.

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

A la gente le gusta encontrar positivismo externo porque es mas fácil que encontrarlo dentro de nosotros mismos



© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

Así que aquí hay algunos positivismo externos

sex

People are free to choose their own sex partners for the first time in human history.

investment

Booms and busts have always been part of life, and booms leave behind improvements that last.

health

Most children lost a sibling and most parents lost a child until recent times. Death lurked closely.

security

Violence was so pervasive in the past that people rarely left their villages. Now we rub shoulders with strangers worldwide, and violence is "news."

environment

People always burned trees or coal. The air stank, blocked out the sun and caused cancer until recently.

food

Imagine eating the same few foods every day, with worms and pebbles, after hours of prep time. Imagine that starvation is a real prospect when weather, storage, or transport problems arise.

family

In the past you were stuck with your family no matter how badly they treated you. Now you can make a family.

ethics

Bribing a judge was not a sin in the Old Testament unless you were guilty. It's still this way in traditional societies. The rule of law has grown slowly over time, and people still act like they're above the law when they can get away with it. But now it's hard to get away with.

En mi sitio web

https://innermammalinstitute.org/positivity

Cada uno de nosotros ve al mundo a través del lente creado en base de experiencia individual pasada sin esfuerzo o intention

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

Puedes crear un nuevo filtro para dejar entrar lo bueno que tu viejo filtro ignora

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

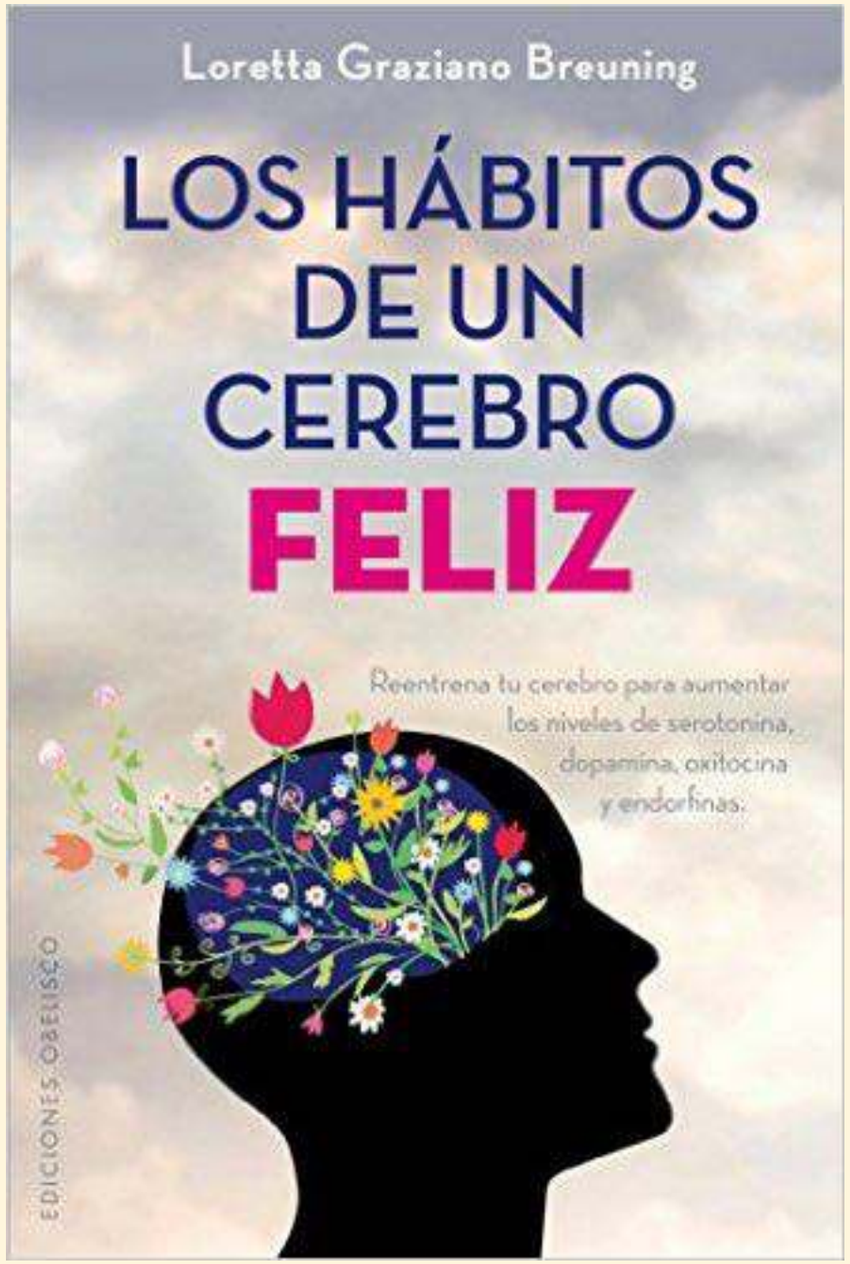
Aprende mas acerca de tus químicos felices

Recursos gratis del Instituto interno mamífero

- podcasts
- videos
- infographics
- training certification
- slide shows (incl this)
- 5-day Happy-Chemical Jumpstart

InnerMammalInstitute.org/espanol

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org



Graziano

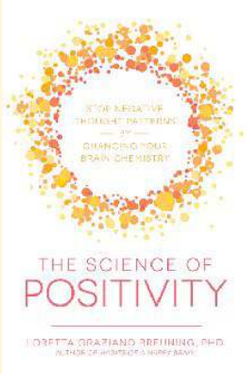
Habitos de un Cerebro Feliz

Reentrena tu cerebro para aumentar los niveles de serotonina, dopamina, oxitocina y endorfina

Kindle US $12.40 MX $245

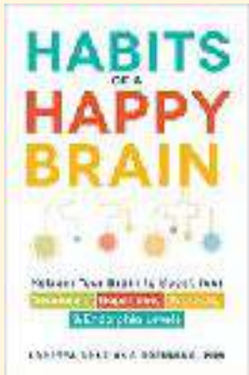
Papel US $14.45 MX $258

Libros por L. Breuning, PhD



The Science of Positivity

Stop Negative Thought Patterns
By Changing Your Brain Chemistry



Habits of a Happy Brain

Retrain your brain to boost your serotonin, dopamine, oxytocin and endorphin

I, Mammal

How to Make Peace With
The Animal Urge for Social Power

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

contactame

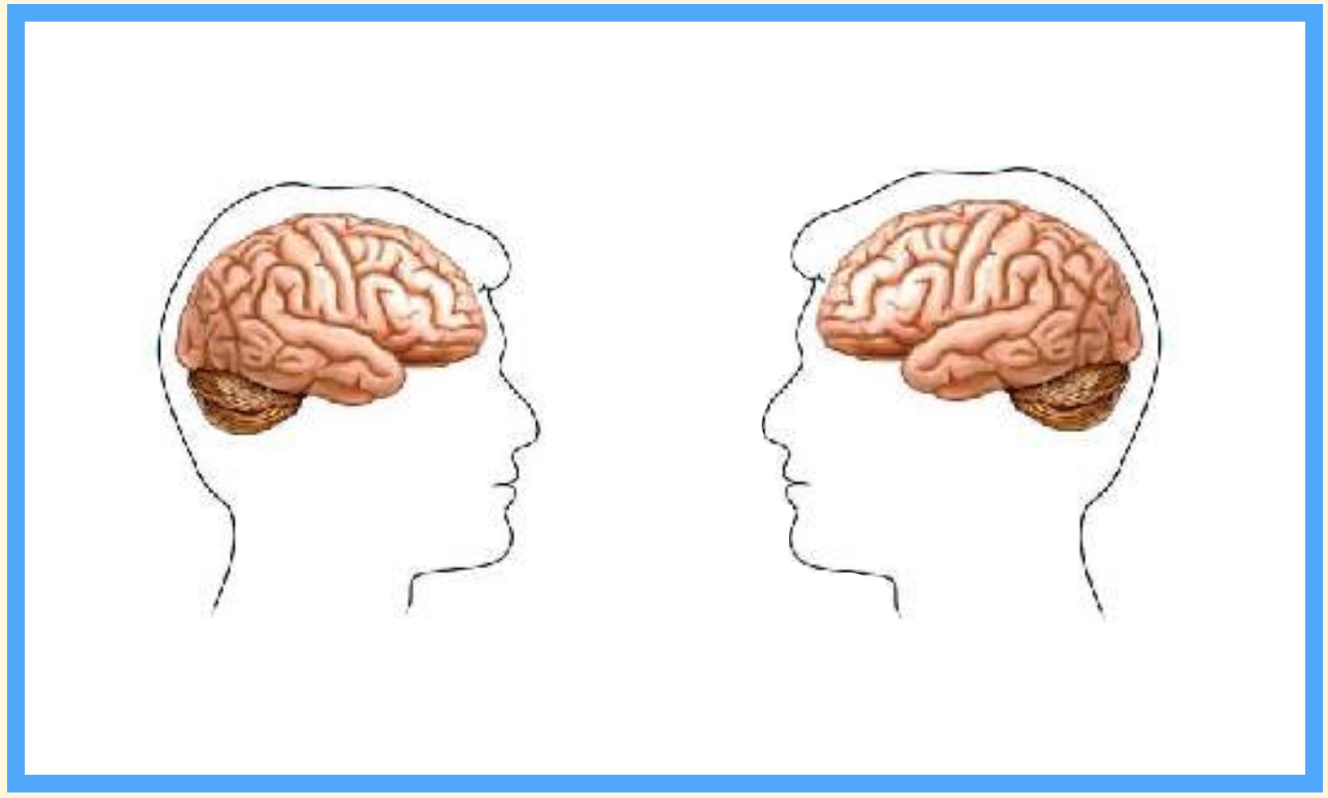
Loretta@InnerMammalInstitute.org

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

Una cosa mas

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

No te compares a ti mismo con los demás

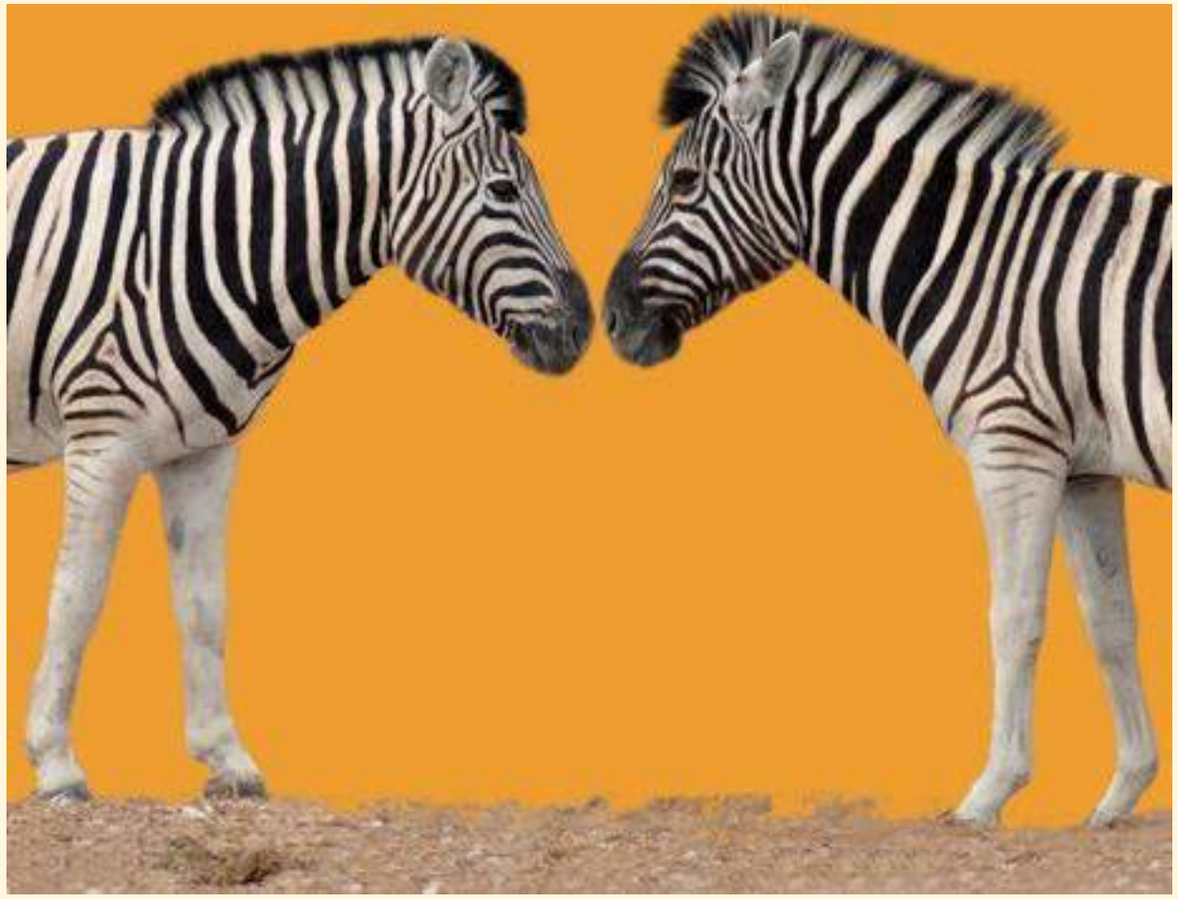


© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

No te compares a ti mismo con los demás

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

No te compares a ti mismo con los demás



© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

No te compares a ti mismo con los demás

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

No te compares a ti mismo con los demás

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

No te compares a ti mismo con los demás

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

No te compares a ti mismo con los demás

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org

© Loretta G. Breuning PhD, InnerMammalInstitute.org