

A cluster of stylized leaves in shades of green and orange, scattered in the top right corner of the page.

¿CÓMO SE SIENTEN

A large, horizontal, light green brushstroke that serves as a background for the middle two lines of text.

LAS EMOCIONES EN

A cluster of stylized leaves in shades of orange and green, scattered in the bottom left corner of the page.

EL CUERPO?

EL ERROR DE DESCARTES



Estaba equivocado al decir que la razón estaba separada de las emociones y sentimientos

realidad dual



físico, matemático y filósofo

SISTEMAS INVOLUCRADOS EN LAS EMOCIONES

La emoción implica al sistema nervioso por completo. Pero hay dos partes del sistema nervioso que son especialmente importantes: El sistema límbico, el sistema endocrino y el sistema nervioso autónomo.



Sistema Límbico



Es un conjunto de zonas cerebrales cuya utilidad principal es la gestión y la regulación de las emociones.



Ganglios basales

Se encargan de los gestos o expresiones relacionadas con los estados emocionales.

Tálamo

Es el núcleo de conexión y asociación de estímulos e información emocional.

Bulbo olfativo

Permite vincular la información emocional a los aromas.

Hipotálamo

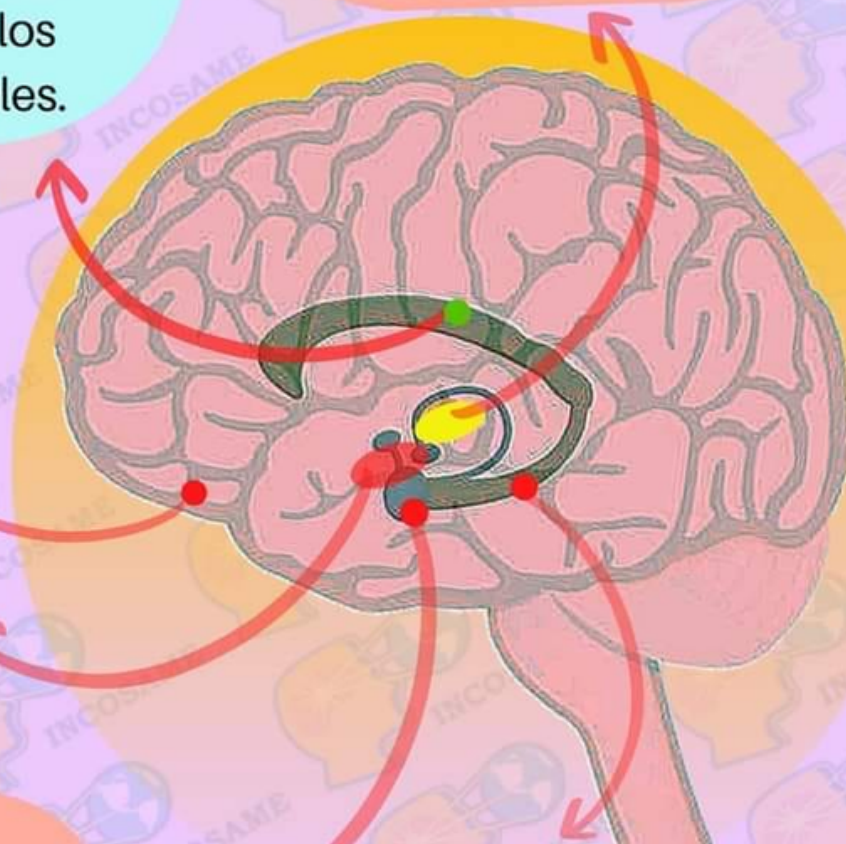
Es el encargado de la regulación homeostática.

Amígdala

Se relaciona con la percepción de estímulos aversivos y deseo sexual.

Hipocampo

Esta vinculado a la orientación y la memoria espacial.

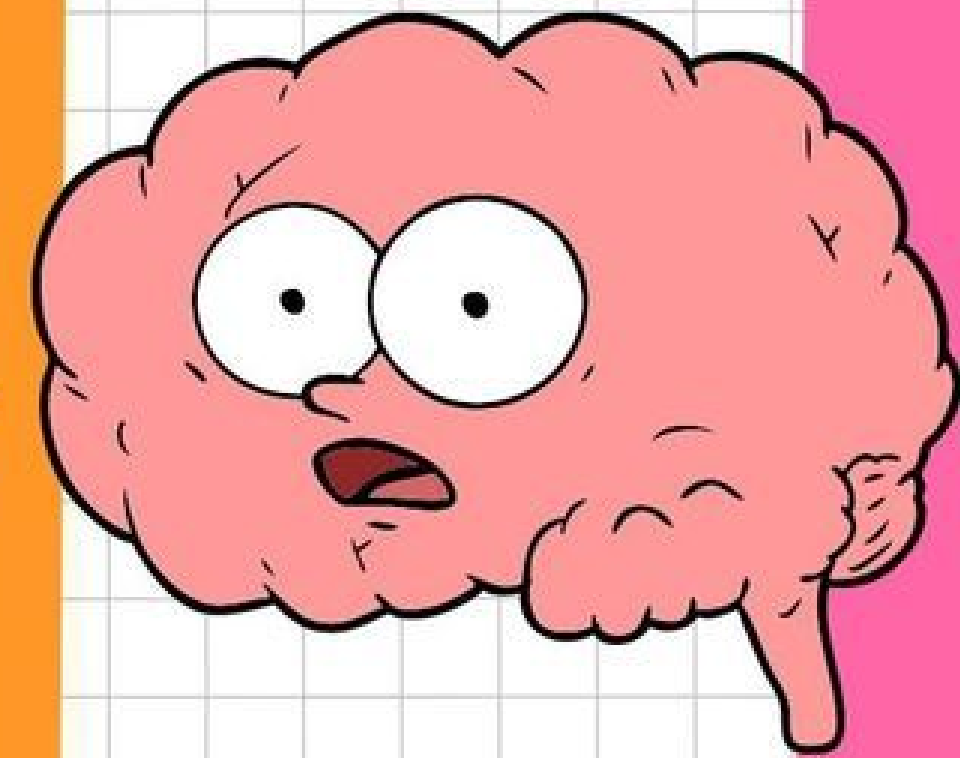


RELACIONES AFECTIVAS

¿SABIAS QUÉ...

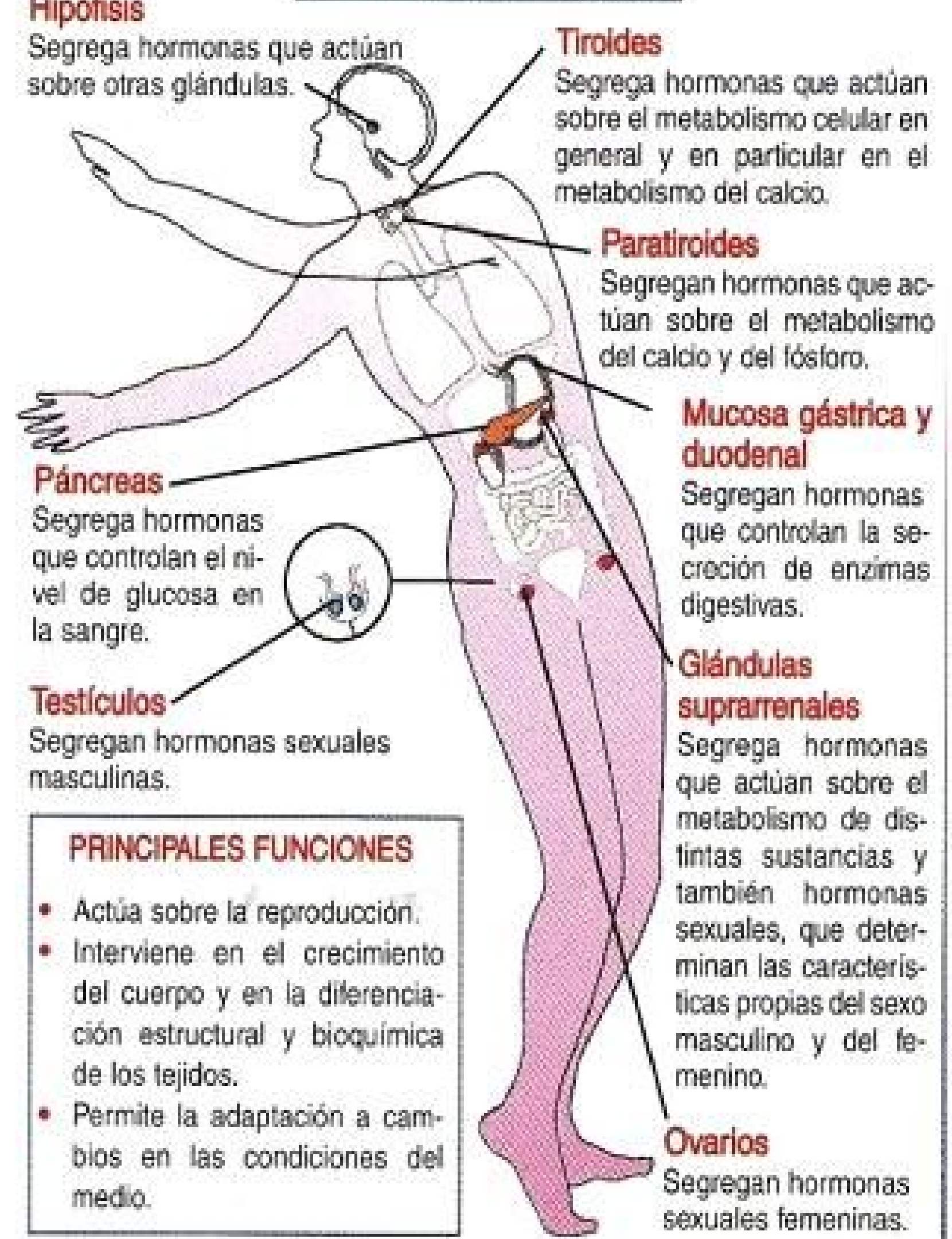
Nuestras emociones se generan a través del Sistema Límbico?

El sistema límbico es un conjunto de estructuras neuronales que responden a ciertos estímulos generando el miedo, la alegría, enojo o tristeza. Además de las emociones también controla la conducta, la atención, el estado de ánimo, la memoria, el placer y las adicciones.



SISTEMA ENDOCRINO

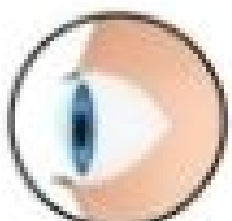
Está compuesto por glándulas y órganos que elaboran hormonas y las liberan directamente en la sangre de manera que llegan a los tejidos y órganos de todo el cuerpo. Estas hormonas controlan muchas funciones importantes en el cuerpo, como el crecimiento y el desarrollo, el metabolismo y la reproducción.



Sistema nervioso autónomo

Sistema nervioso parasimpático

Contrae las pupilas



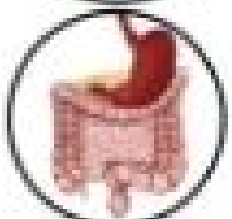
Estimula la salivación



Contrae los bronquios
Disminuye el ritmo cardíaco



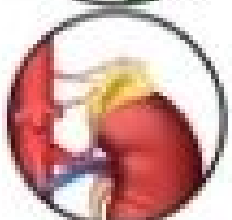
Estimula la actividad digestiva



Estimula la vesícula biliar



Inhibición en la producción de adrenalina



Contrae la vejiga



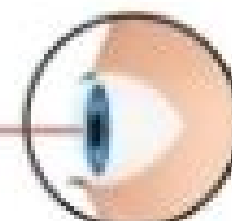
Relaja el recto



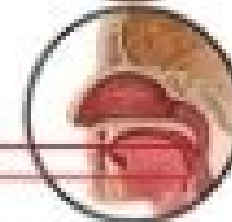
Sistema nervioso simpático

Médula espinal
Ganglios de la cadena simpática

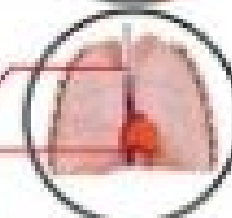
Dilata la pupila



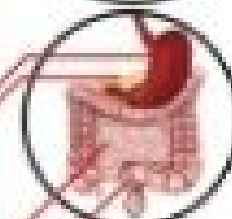
Inhibe la salivación



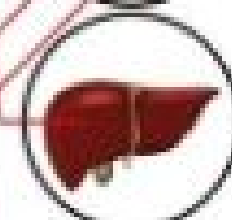
Relaja los bronquios,
Aumenta el ritmo cardíaco



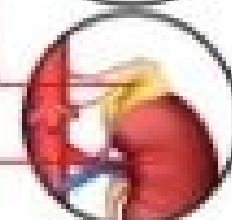
Inhibe la actividad digestiva



Estimula la liberación de glucosa por el hígado



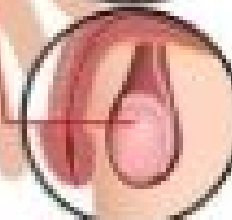
Estimula la secreción de epinefrina y norepinefrina



Relaja la vejiga



Orgasmo, eyaculación y contrae el recto



Craneal

Cervical

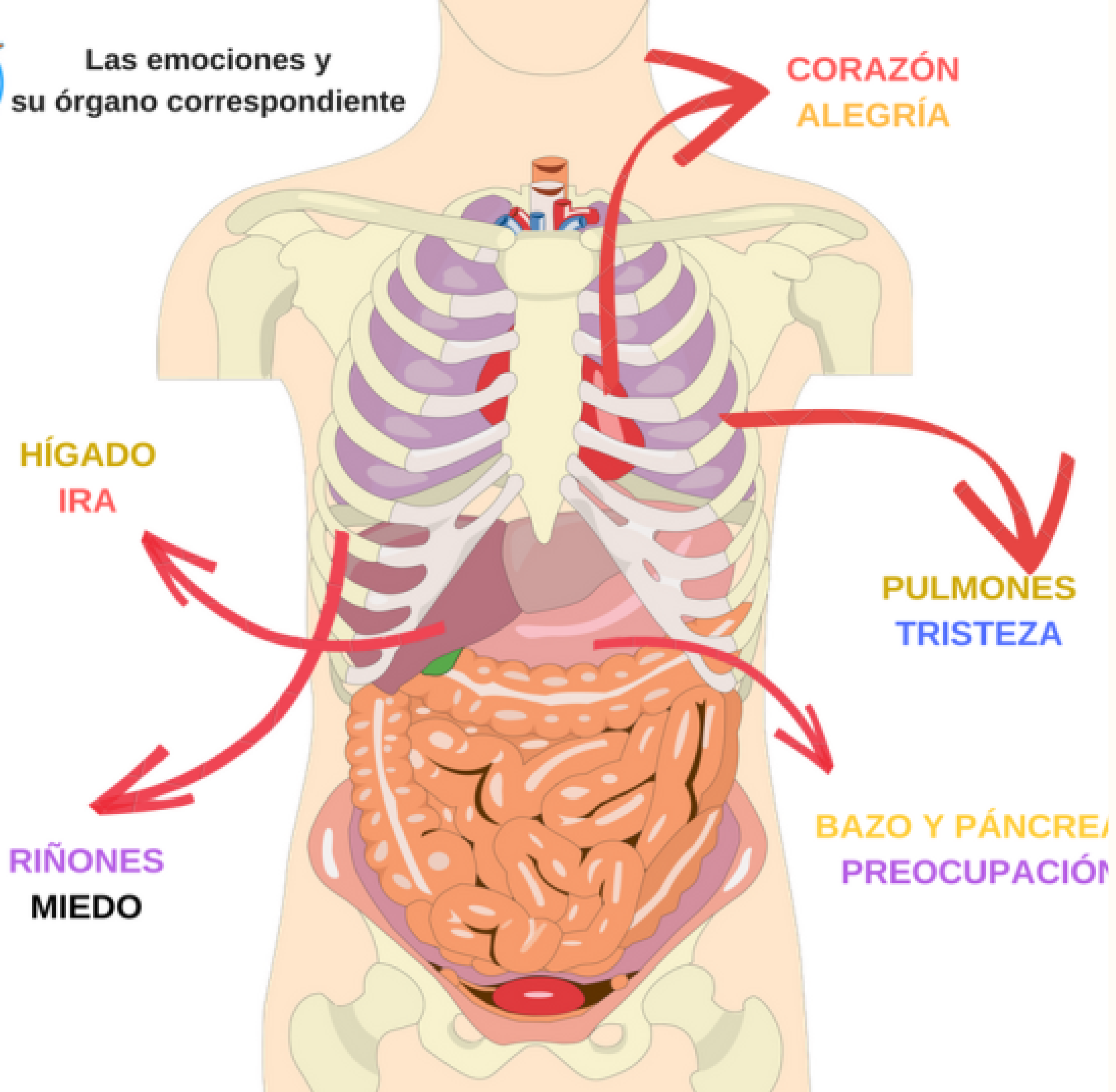
Torácico

Lumbar

Sacra

Ganglio

Las emociones y su órgano correspondiente

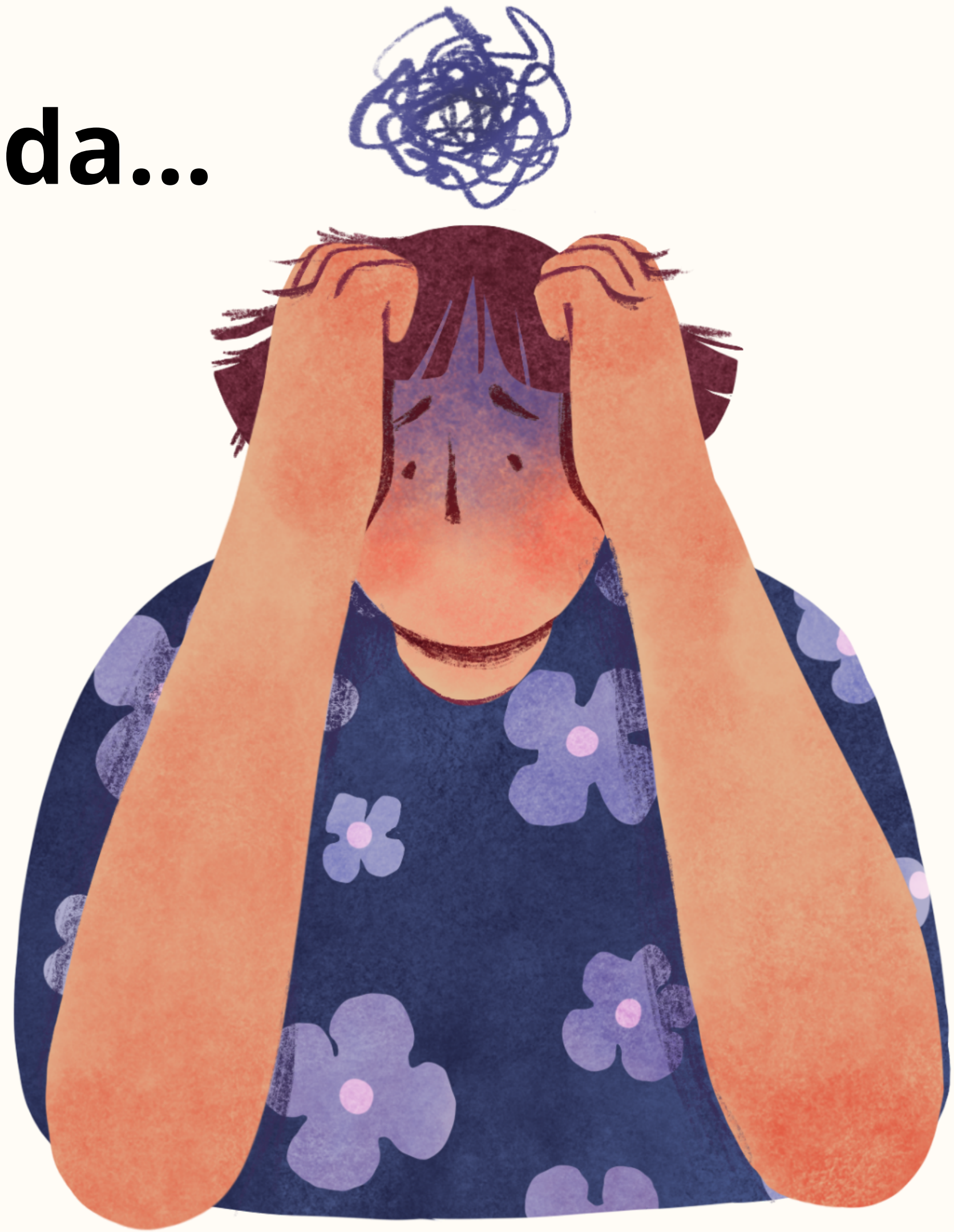


ANSIEDAD no controlada...

La ansiedad genera alteraciones en el organismo tales como fatiga intensa, trastornos cardiovasculares, desórdenes gastrointestinales, problemas en la piel... También puede ocasionar los conocidos como “trastornos psicósomáticos”, donde no se identifican factores biológicos responsables de los síntomas de la dolencia o enfermedad.



Influye en la aparición de enfermedades respiratorias y descuido de hábitos saludables



DEPRESIÓN

la depresión se ha relacionado con una peor evolución de los pacientes coronarios, ya que predispone a nuevos infartos y a la aparición de trastornos del ritmo cardíaco (Carinci et al., 1997).



El estrés causa dolencia y enfermedad.

cefalea
tensional,
migraña,
cefalea en
racimos y
dolores de
cabeza



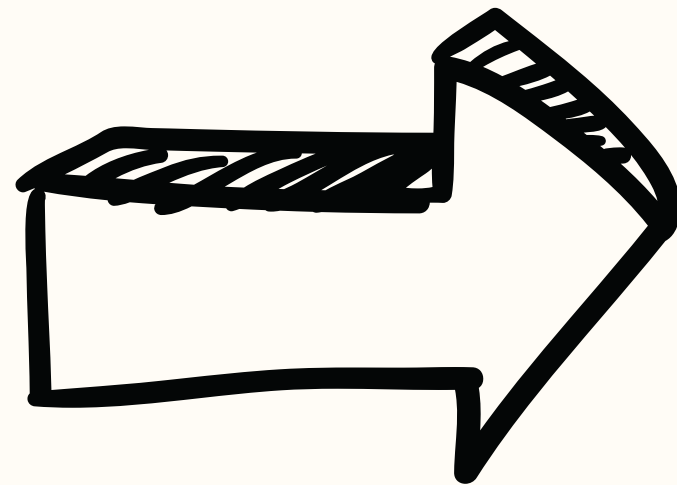
Con mucha frecuencia, un trastorno es el resultado de un estrés a largo plazo. En el momento en que el paciente busque tratamiento, el cuerpo ya ha sido expuesto al peligro

¿CÓMO INFLUYE LAS EMOCIONES EN LA SALUD FÍSICA?



“EL CUERPO HABLA LO QUE LA MENTE CALLA”

SOMATIZAR



hace referencia al hecho de manifestar el malestar psicológico o emocional en forma de síntomas físicos en ausencia de una enfermedad médica o alteración orgánica que los justifique (Kurlansic, 2016)



ocurre cuando la persona sometida a un elevado nivel de estrés o ansiedad comienza a tener síntomas físicos como dolores o malestar de índole diversa, de manera reiterada y sin que exista ningún origen físico explicable para ello.

TRASTORNO DE SOMATIZACIÓN

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS MÁS HABITUALES DE LA SOMATIZACIÓN?

¿SOMATIZAS?



1

PROBLEMAS SEXUALES COMO PERDIDA DEL APETITO SEXUAL, CICLO MENSTRUAL IRREGULAR O FALTA DE LIBIDO.

3

PROBLEMAS CARDÍACOS COMO TAQUICARDIA Y DOLOR EN EL PECHO.

5

PROBLEMAS RESPIRATORIOS COMO MAREOS Y SENSACIÓN DE AHOGO.

2

SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES COMO DIARREA, HINCHAZÓN, DOLOR ABDOMINAL Y FLATULENCIAS.

4

PATOLOGÍAS NEUROLÓGICAS COMO AMNESIA

6

DEBILIDAD MUSCULAR, CONVULSIONES Y DESFALLECIMIENTO

EJEMPLOS DE SOMATIZACIÓN



¿CÓMO DEJAR DE SOMATIZAR LOS PROBLEMAS?

Reflexiona en cómo te sientes y cuáles son las posibles causas de tu emoción.

Es importante poner palabras a lo que sentimos en cada momento

Expresa tus emociones adecuadamente

Modifica hábitos, cambia de estilo de vida (Alimentación, sueño, actividad física)

SOMATIZAR

POR ALGÚN LADO TIENE QUE SALIR
ESO QUE NO ENTIENDES



MUJERYAUTISTA.COM

NO TE JUZGUES!

ACEPTA TUS EMOCIONES

DATE PERMISO PARA
SENTIR LA EMOCIÓN
QUE TE EMBARGA EN
ESTE MOMENTO

INSIGHT MENTAL



HAZ LAS PACES CON TUS EMOCIONES





Universidad
José Carlos Mariátegui
MOQUEGUA - PERÚ



TUTORIA UNIVERSITARIA



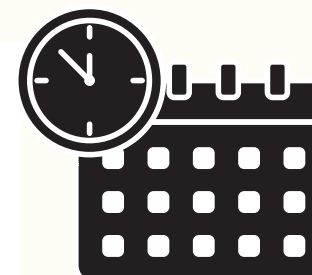
**Orientación
psicológica**



**Orientación
académica**



**Orientación
psicopedagógica
para docentes**



L -V/ 8:00 a 16:00



**Oficina de Bienestar
Universitario UJCM**

940167556

953502309

953502310

988858957



Ps. Anyela Cuayla Torres