

PROCESOS DE DESARROLLO BIOLÓGICO Y AMBIENTAL



**EMOCIONES
QUE DAÑAN
TUS ÓRGANOS**



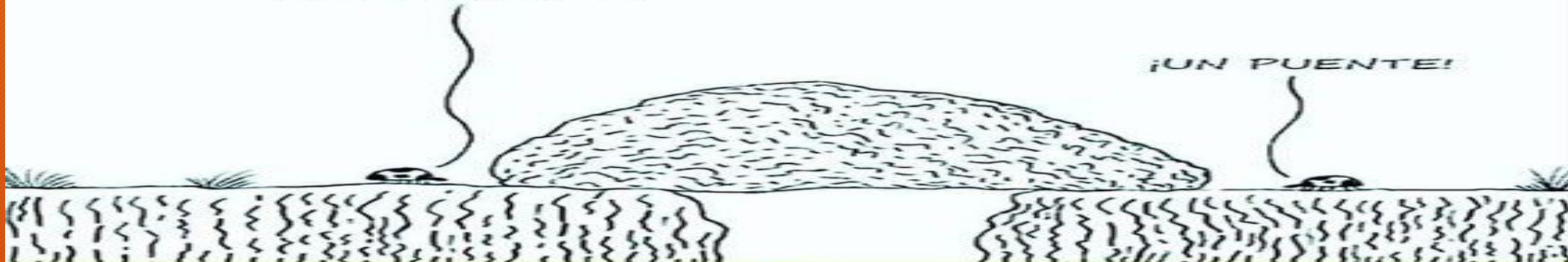
REFLEXION

#FRASES

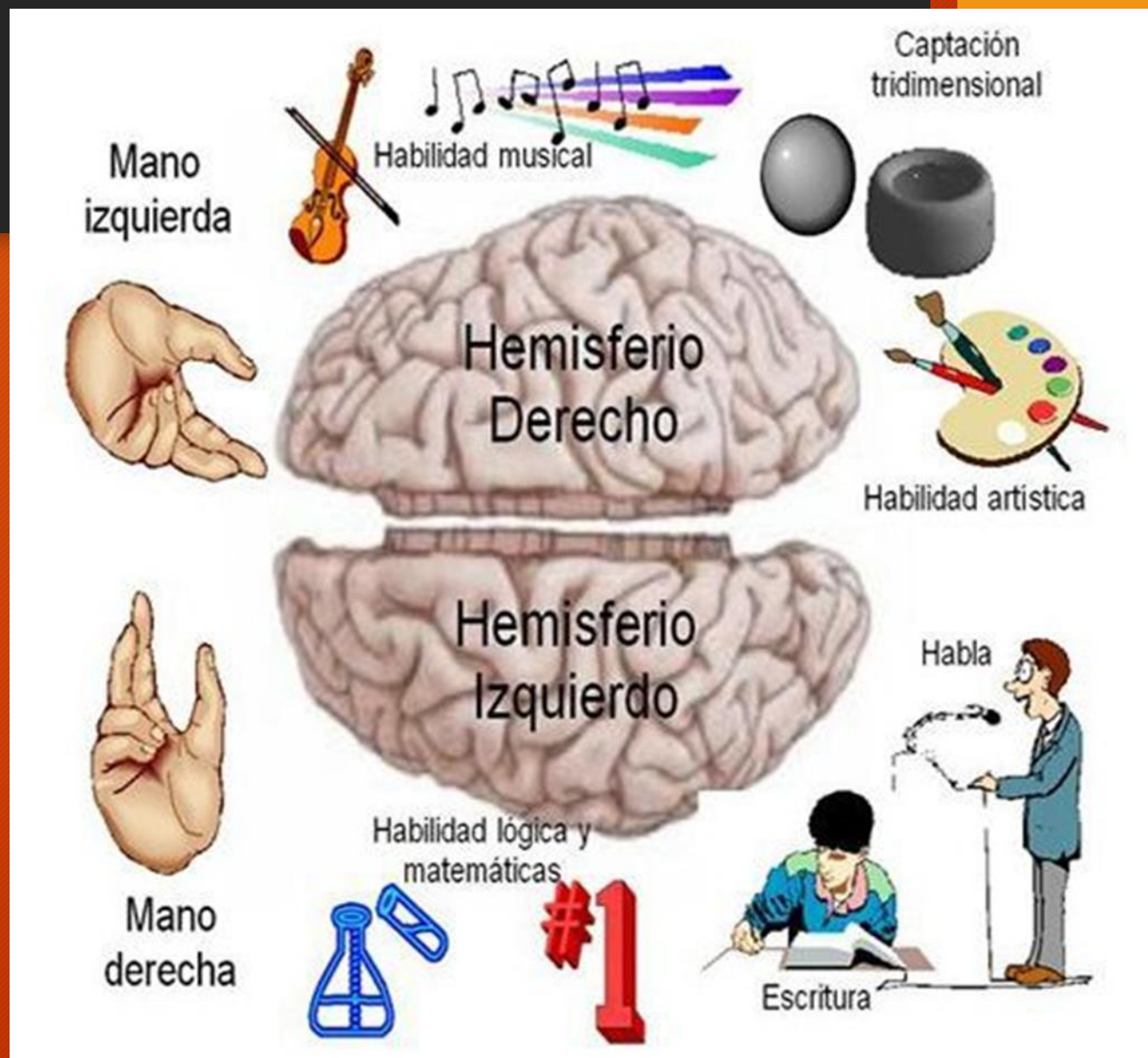
LA VIDA ES...
SEGÚN LA MIRE

¡UNA PIEDRA
EN EL CAMINO!

¡UN PUENTE!



Hemisferios

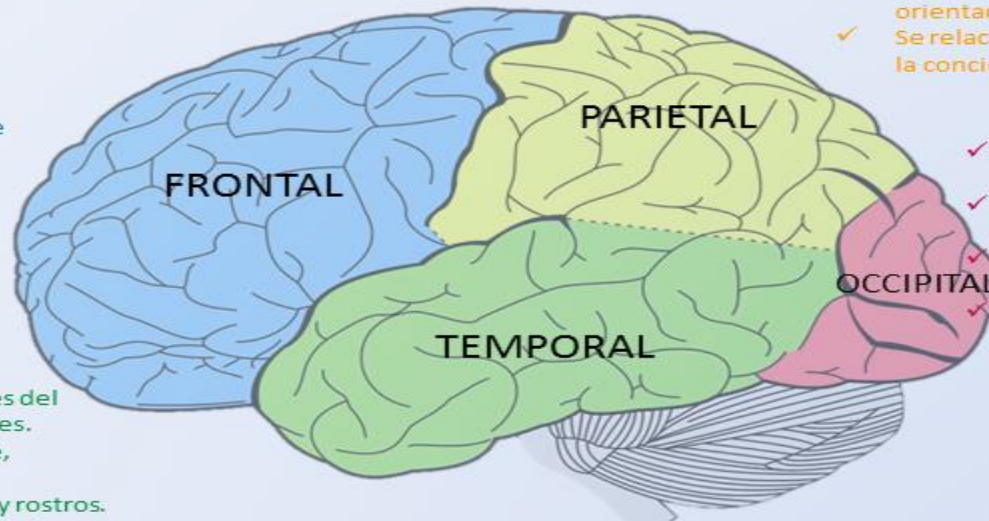


Función de cada uno de los lóbulos

Función de cada uno de los Lóbulos Cerebrales

- ✓ En los humanos es el más grande de los lóbulos del cerebro.
- ✓ Ejecución y control de la conducta.
- ✓ Funciones ejecutivas de alto nivel.
- ✓ No está totalmente formado sino hasta los 24 o 25 años de edad.
- ✓ Encargado de la inteligencia cognitiva y autocontrol.
- ✓ Establecimiento de metas.
- ✓ Parte del lenguaje y el movimiento.
- ✓ Emociones y resolución de problemas.

- ✓ Se encuentra a los laterales del cerebro, pegado a las sienes.
- ✓ Encargado del aprendizaje, memoria y el lenguaje.
- ✓ Reconocimiento de voces y rostros.
- ✓ Recuerdo y reconocimiento de palabras.
- ✓ Memorización de datos y conocimientos o adquisición y utilización de lo aprendido.
- ✓ Procesamiento auditivo.
- ✓ Control motor
- ✓ Equilibrio
- ✓ Estados de ánimo



- ✓ Se encuentra entre el frontal y el occipital.
- ✓ Procesa la información sensorial del cuerpo.
- ✓ Integra la visión y la orientación espacial.
- ✓ Se relaciona con la atención y la conciencia perceptiva.

- ✓ Localizado en la parte superior arriba de la nuca.
- ✓ Recepción e interpretación de imágenes. Almacena imágenes de nuestra memoria biográfica. Visión, reconocimiento espacial, discriminación del movimiento y colores.



Saber cómo funciona el cerebro nos permite:

1. Conocer que la maduración cerebral y física en los niños es diferente.

2. Comprender el ritmo de aprendizaje de los niños.

3. Identificar señales de alerta a padres de familia y maestros.

4. Permite hacer intervenciones a temprana edad.

5. Proporcionar recursos, apoyo e información para mejorar los aprendizajes.



FACTORES CONSTITUYENTES DE TODO SER VIVO

**FACTOR
ESTRUCTURAL**

MÚSCULOS
HUESOS
ARTICULACIONES

**FACTOR
FUNCIONAL**

ÓRGANOS
SISTEMAS
FISIOLOGÍA

DIGESTIVO
RESPIRATORIO
CIRCULATORIO
NERVIOSO
HORMONAL
REPRODUCTOR
LOCOMOTOR
EXCRETOR-
URINARIO
LINFÁTICO

**FACTOR
PSICOLÓGICO**

EMOCIONES / DESEOS
PENSAMIENTOS

El cerebro **no distingue** entre los hechos leídos y lo que vivimos en realidad, provocando las mismas sensaciones.

Hacemos **fotografías mentales** de las imágenes que describen los textos.

La lectura en **otro idioma** desarrolla el hipocampo y la corteza cerebral.

La secuencia **'principio-nudo-desenlace'** potencia el pensamiento secuencial y la vinculación causa-efecto.

¿QUÉ PASA EN EL CEREBRO CUANDO LEEMOS?

Cuanto **más leemos** mayor es nuestra capacidad de atención.

La lectura **aumenta el flujo** sanguíneo.

Leer ejercita el **procesamiento del lenguaje escrito**.

Cuando leemos en profundidad **aumentamos la empatía**.

**LA VIDA ES 10%
LO QUE TE PASA
Y 90% COMO
REACCIONAS.**

Estimula los químicos de la felicidad de tu cerebro

Estimula los químicos de felicidad de tu cerebro de manera natural

Anónimo

Dopamina 

- Duerme de 7-9 hrs.
- Celebra logros diarios.
- Haz ejercicio diario.

 **Oxitoxina**

- Medita.
- Dale un abrazo a alguien.
- Haz un acto de generosidad.

- Agradece todos los días.
- Disfruta de la naturaleza.
- Recuerda momentos importantes

Serotonina 

 **Endorfina**

- Práctica hobbies.
- Ríe con seres queridos.
- Baila, canta.

www.jurgenklaric.com

OXITOCINA

- Ser generoso
- Meditar
- Abrazar

DOPAMINA

- Dormir (7 a 9 h)
- Ejercitar
- Celebrar

ENDORFINA

- Hobbies
- Bailar
- Reír

SEROTONINA

- Agradecer
- Buenos recuerdos
- Conectarse con la naturaleza



¿POR QUÉ NO ES BUENO DORMIR DE MAL HUMOR?

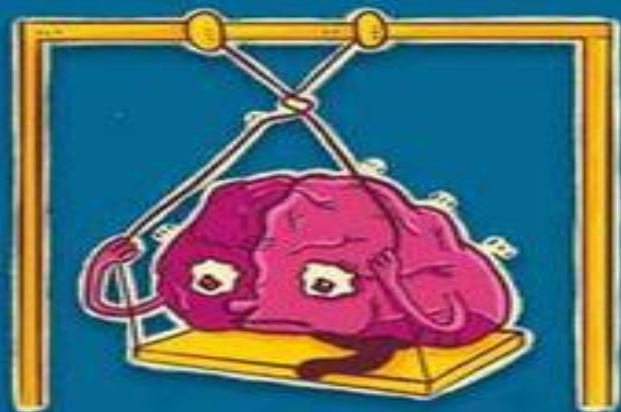


1. Al dormir, nuestro cerebro reorganiza el almacenamiento de experiencias adquiridas a lo largo del día.

2. La acumulación de emociones nocivas dificulta el descanso y evita que el cerebro deseche los malos recuerdos.



3. Si no resolvemos un conflicto antes de dormir, será más difícil revertir el impacto emocional negativo.



¿QUÉ PASA CUANDO REPRIMES TU ENOJO?

La ira es una descarga energética y emocional; negativa e inconsciente.

Su acumulación se asocia con la aparición de úlceras, y trastornos de personalidad.

Al no externarse provoca conductas autodestructivas y desórdenes mentales.

La atención psicológica y el deporte ayudan a liberar las emociones negativas.



¿QUÉ PASA CUANDO LLORAMOS?



Liberamos opiáceos y oxitocinas, dos hormonas que alivian el dolor.

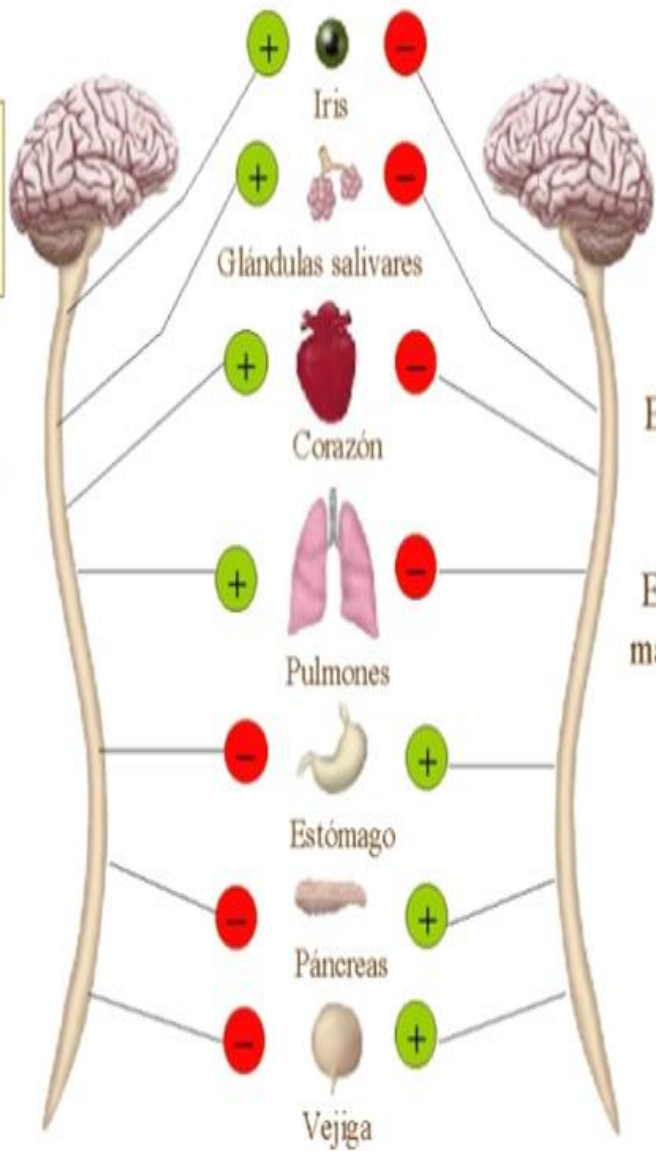
Eliminamos gérmenes y bacterias gracias a una sustancia presente en las lágrimas llamada lisozima.

Nuestro estado de ánimo mejora al deshacernos del estrés y las toxinas acumuladas.

SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO

Prepara al organismo para las situaciones de emergencia o de tensión.

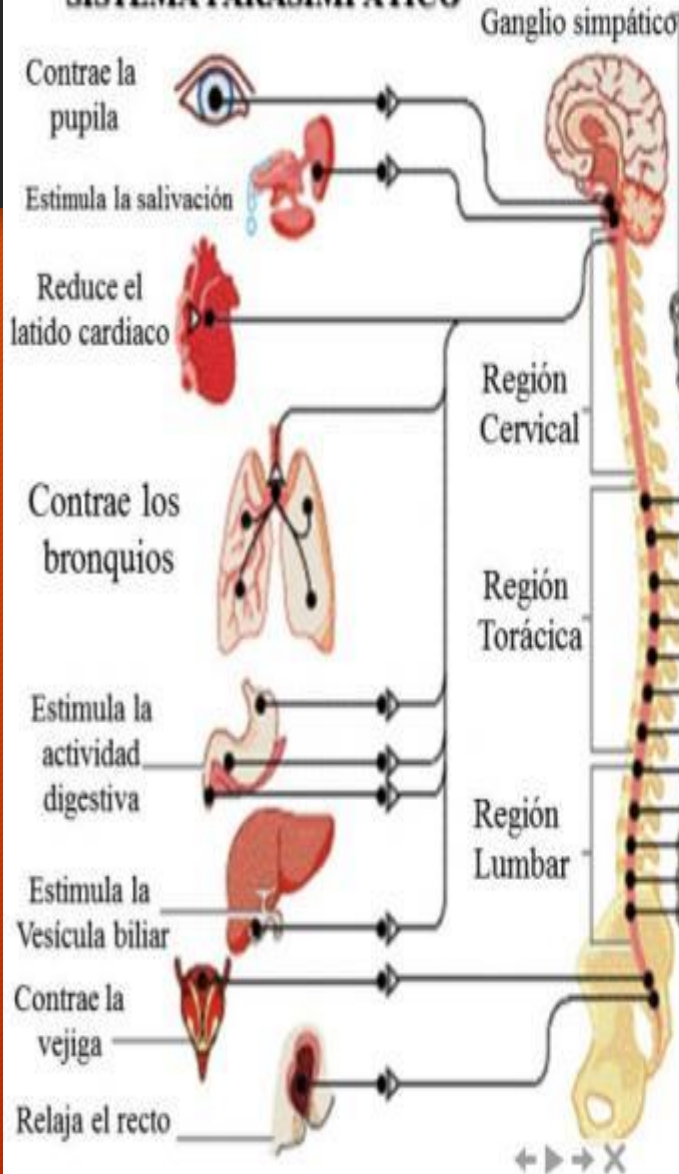
- + Estimula
- Inhibe



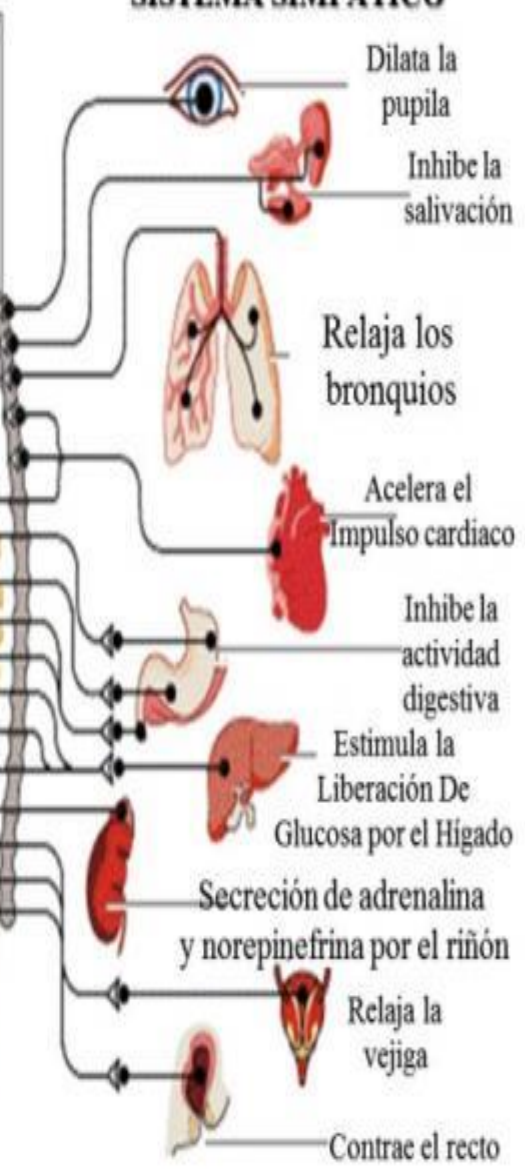
SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO

Es el principal regulador del organismo, en condiciones normales. Estimula los órganos que mantienen el organismo en situaciones de calma.

SISTEMA PARASIMPÁTICO



SISTEMA SIMPÁTICO



Las emociones y nuestro organismo



Emociones



Organos

Ira	Higado y V. Biliar
Euforia	Corazón, I Delgado, y vasos sanguíneos
Estres, ansiedad, obsesión	Estomago, Bazo y Páncreas
Tristeza	Pulmón, Piel y Colon
Miedos	Riñón, Vejiga y S. Endócrino



Intestino Delgado

Corazón

Glándulas internas

Parénquima

Alergia

Circulación-sexualidad

Nervios

Intestino grueso

Vaso linfático

Pulmón

Bazo páncreas

Hígado

Cerebro, médula osea

Estómago

Tejido Conectivo, Músculos

Piel

Tejido graso

Vesícula biliar

Riñón

Vejiga(genitales)

NO SÓLO los productos altamente procesados DAÑAN TUS ÓRGANOS

TAMBIÉN



Preocupación
CABEZA



Tristeza
PULMONES



Miedo
RIÑONES



Estrés
CORAZÓN



Angustia
ESTÓMAGO



Frustración
PÁNCREAS



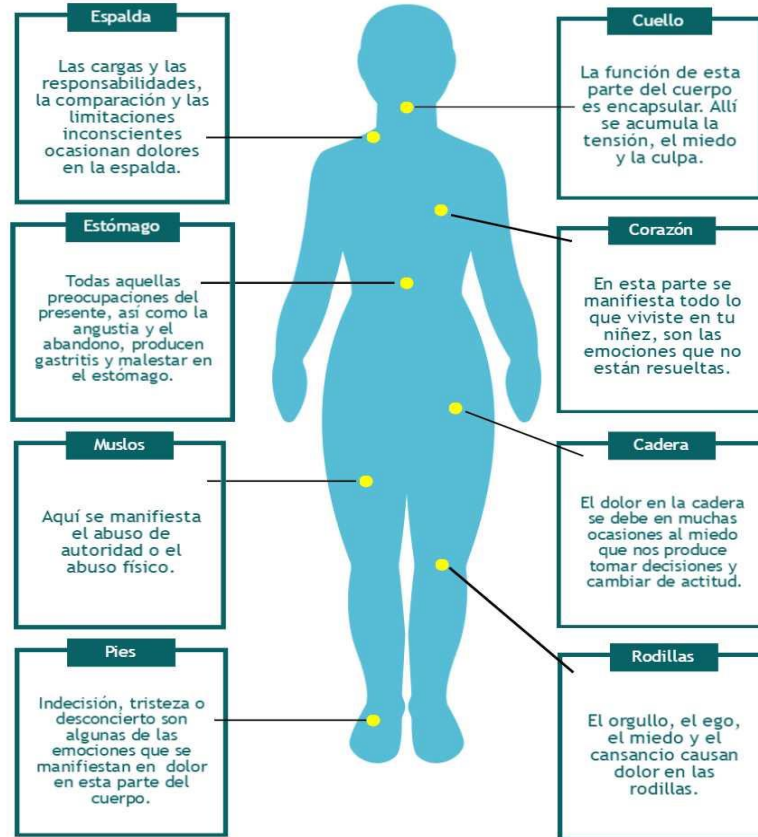
Enojo
HÍGADO



El cuerpo

y la emocionalidad

Un mal manejo de las emociones puede desencadenar dolores en diferentes partes de nuestro cuerpo. Estos son los efectos que tienen las emociones negativas en nuestra salud física.



LA RELACIÓN ENTRE EL DOLOR Y SUS EMOCIONES

Cuello – Necesidad de perdonar

Cabeza - Estrés de la vida diaria

Espalda Alta – Falta de apoyo emocional

Hombros – Carga emocional excesiva

Codos – Falta de flexibilidad

Caderas – Temor al cambio, o a hacer decisiones

Espalda Baja – Problemas financieros

Tobillos – Necesidad de placer en su vida amorosa

Manos – Falta de amistades

Pantorrillas – Estrés o celos

Pies – Señal temprana de la depresión



ESTRÉS

RENCOR

RIGIDEZ

AISLAMIENTO

**ESTRÉS
Y CELOS**

APATÍA



**CARGA
EMOCIONAL**

**FALTA DE
APOYO**

**PREOCUPACIONES
FINANCIERAS**

**MIEDO
A CAMBIOS**

**EGO
GRANDE**

**FALTA DE
PLACER**



CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

- Poseer suficiente grado de autoestima
- Ser personas positivas.
- Saber dar y recibir.
- Empatía (entender los sentimientos de los otros)
- Reconocer los propios sentimientos.
- Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos
- Ser capaz también de controlar estos sentimientos
- Motivación, ilusión, interés.
- Tener valores alternativos.
- Superación de las dificultades y de las frustraciones.
- Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia.



PROCESOS DE DESARROLLO BIOLÓGICO Y AMBIENTAL



**EMOCIONES
QUE DAÑAN
TUS ÓRGANOS**

