



MODULO AROMATERAPIA SUTIL

# Aromaterapia emocional

ESCUELA DE  
AROMATERAPIA

Ana Requejo



# TEMA 1

## ANATOMIA DE LA EMOCION

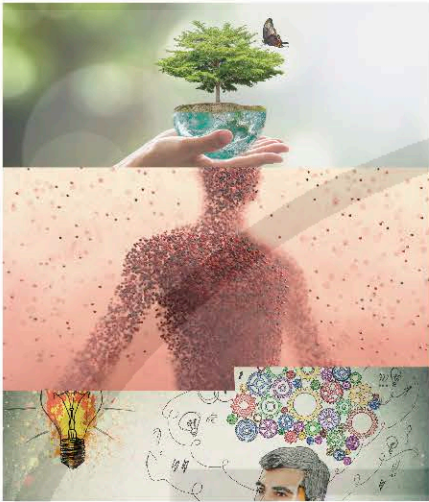
---

- Tu ruta de Resurrección.
- ¿Qué es la emoción?
- Reacciones somáticas emocionales.
- Propósito y Origen de las emociones.
- Dimensiones emocionales humanas.
- Beneficios emocionales.
- Por qué emocionarnos.
- Razón de ser de las emociones.
- Sentimientos y estados de ánimo.
- Anatomía emocional.





## DEFINICION DE EMOCION



Etimologicamente : Motio = movimiento = emoción

*"Movimiento extraordinario que agita el cuerpo o al espíritu y que turba el temperamento o el equilibrio".- Antoine Furetière (1690)*

*"Reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo. Se acompaña de fenómenos neurovegetativos" .- Ana María Sanguinetti y Francisco Mora (Diccionario de Neurociencia)*

*"Combinación de un proceso evaluado mental, simple o complejo, con respuesta disposicional a dicho proceso, la mayoría dirigidas hacia el cuerpo propiamente dicho, que produce un estado corporal emocional, pero también hacia el cerebro, que producen cambios mentales adicionales" .- Antonio r. Damasio (El error de Descartes, la emoción, la razón y el cerebro humano)*

Expresión de un sentir interno, de una motivación, deseo o necesidad que provoca reacciones diferentes con modificaciones distintas, según el individuo, a varios niveles fisiológicos.- Ana Requejo

## RESPUESTAS SOMÁTICAS

- Piel. Reacción galvánica.
- Ritmo cardíaco. Alteración.
- Circulación sanguínea. Dilatación o vasodilatación.
- Sistema Respiratorio. Variaciones de ritmo.
- Vista. Reacciones pupilares.
- Sistema Digestivo. Salivación: aumenta o disminuye. Trastornos gastrointestinales.
- Liberación glucosa en sangre
- Sistema endocrino. Sudoración
- Sistema Muscular. Tono muscular: tensión, contracción...

## PROPÓSITO Y ORIGEN DE LAS EMOCIONES

Emocionarse implica RESPONDER ante una circunstancia adaptándonos mejor a ella.

### Origen de la emoción:

- Ambito social del sujeto.
- Procesos fisiológicos del sujeto.
- Cauce de pensamientos del sujeto: recuerdos e imaginación.

## DIMENSIONES EMOCIONALES HUMANAS

### Respuestas Subjetivas:

- Individualidad del sujeto
- Sentimientos que le provoca
- Conciencia que le despierta

### Respuesta expresiva:

- Facial
- Postural
- Verbal

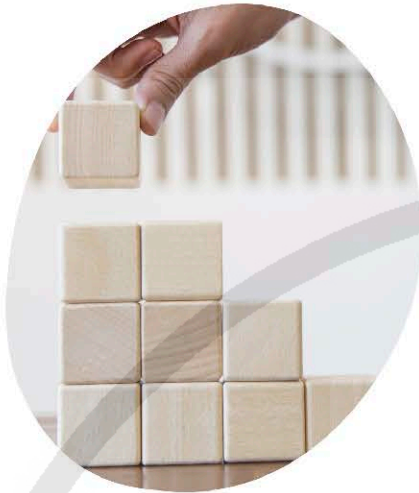
### Respuestas Fisiológicas:

- Viscerales
- Motrices

### Propósito emocional

Lo veremos a continuación en los beneficios emocionales

## BENEFICIOS EMOCIONALES



- Comunicación e interacción
- Percepción
- Adaptación
- Decisión
- Enriquecimiento personal
- Autoconocimiento
- Disfrutar, aprovechar

## RAZON DE SER DE LAS EMOCIONES

Es una preparación previa del organismo cuando nos enfrentamos a:

- Ira: movilidad, defensa
- Miedo: alerta, huida, ocultación
- Felicidad: descanso= más energía
- Sorpresa: precisión visual
- Amor: relax, cooperación
- Disgusto: bloqueo
- Tristeza: adaptación



## SENTIMIENTOS Y ESTADOS DE ANIMO

¿Qué se muestra primero?

1. Sentimiento. Surgen de la experiencia emocional. Es una respuesta adaptativa del cuerpo.
2. Estado de ánimo. Tras una experiencia emocional, el cuerpo sufre un cambio anímico durante un largo periodo de tiempo.

+ Intenso  
- Duración

- Intenso  
+ Duración

Emoción	Sentimiento	Estado de animo
Miedo	Temor	Ansiedad
Ira	Frustración	Irritabilidad
Alegria	Felicidad	Euforia
Tristeza	Melancolía	Depresión
Asco/Aversión	Rechazo	Disgusto, Asqueo
Sorpresa	Desconcierto, asombro	Alerta

## ANATOMIA EMOCIONAL

Dr. Paul MacLean, neurofisiólogo, formuló la teoría del Cerebro Triuno (\*1) en la cual el Cerebro se compone de 3 capas con una evolución diferente.

I. **Reptiliano o atávico (Tronco de encéfalo):** médula, formación reticular y núcleo basal, cerebelo.

Supervivencia básica, instinto y comportamiento como la agresión y la conducta repetitiva, además de la jerarquización social.

II. **Límbico (Mesencéfalo):** tálamo, amígdala, hipocampo, corteza cingulada, fórnix, septum, hipotálamo.

Evolucionada hace 150 millones de años. Se encarga de la autopreservación de la especie. Emociones, sustento, protección, búsqueda de placer, identidad personal y el aprendizaje.

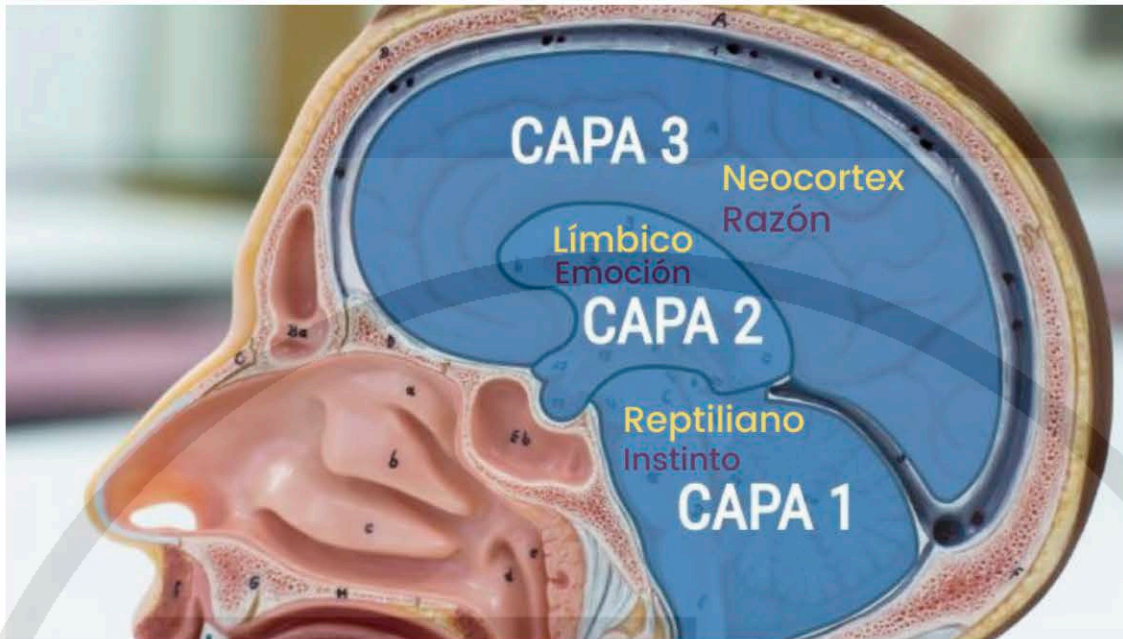
40.000 MILLONES DE BITS DE INFORMACION AL SEGUNDO.

III. **Neocortex:** hemisferios derecho e izquierdo divididos en 4 lóbulos: frontal, parietal, occipital y temporal.

Pensamiento superior, respuesta emocional y cognitiva.

2.000 BITS DE INFORMACION AL SEGUNDO.

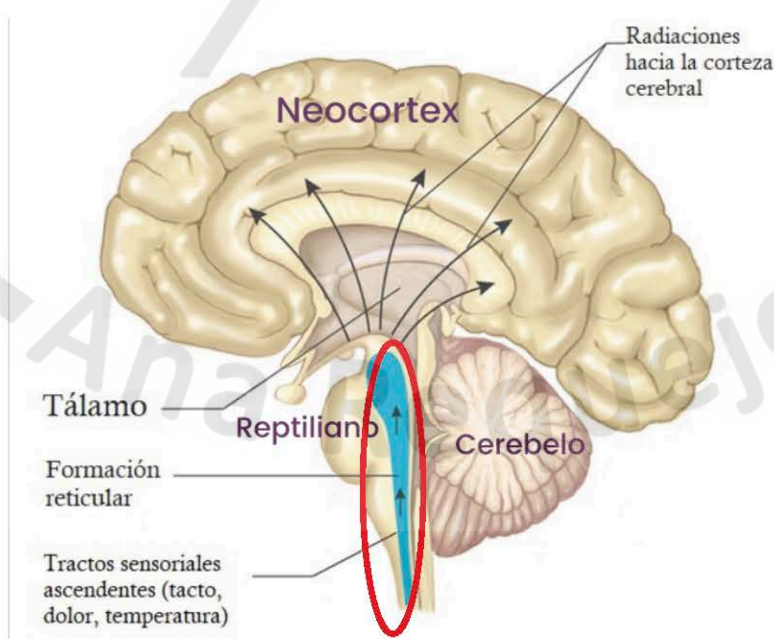




## CEREBRO REPTILIANO

### FORMACION RETICULAR

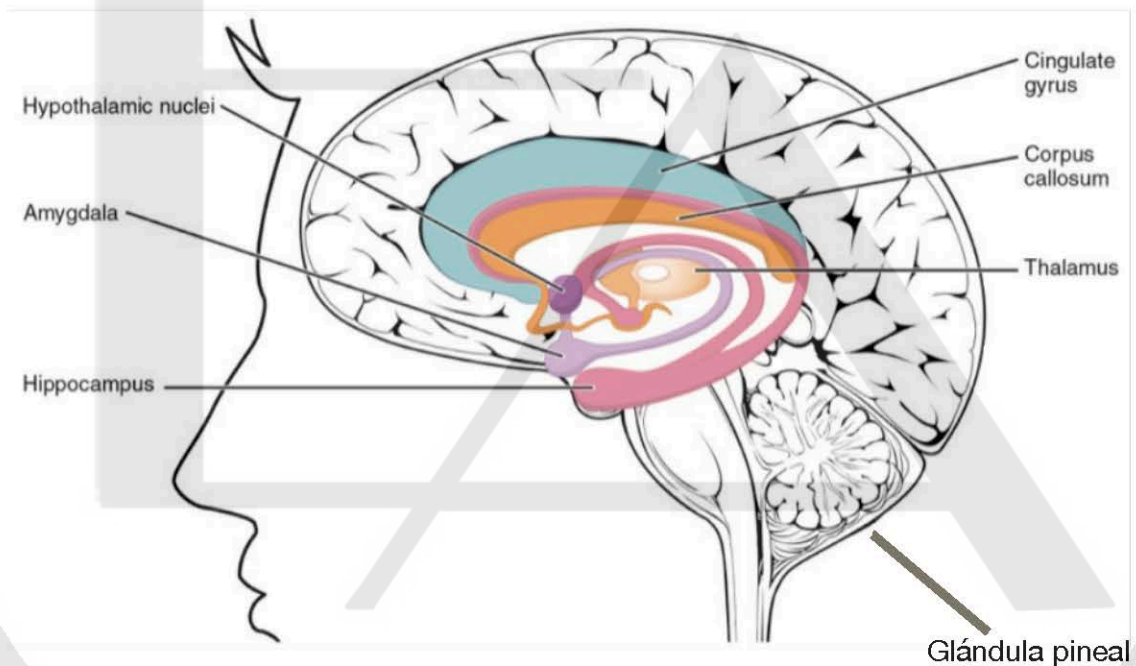
- Compleja red central del tronco encefálico.
- Conecta la médula espinal con el cerebro.
- **Interviene en: el movimiento, atención, reflejos cardiacos, circulatorios y respiratorios.**
- Mantenimiento del ritmo nictameral (vigilia-sueño).
- Sueño de ondas lentas (NREM). Sueños profundo.



## CEREBRO LIMBICO

### TALAMO (centro de interconexión)

- Repetidor de señales de las vías sensoriales -excepto el olfato-: vista, gusto, oído, tacto, presión, temperatura, dolor.
- Regulador, junto al hipotálamo, del ciclo del sueño.
- **Interviene en la consciencia**: capacidad de pensar en los propios pensamientos, uso del lenguaje, **centrar la atención** en informaciones concretas según objetivos que se tengan en cada momento.
- Interactúa con vía neuronales emocionales. Recibe información del hipotálamo; interviene en la regulación emocional y la segregación hormonal.



### HIPOCAMPO (dos)

- Involucrado en la codificación de la memoria a largo plazo. Clasifica la información.
- Aporta contexto a las emociones, generando experiencias asociadas entre los recuerdos y las emociones. - *Aprendizaje asociativo*.
- Percepción espacial.



## AMIGDALA

- Almacena las 4 emociones primitivas: alegría, agresividad, tristeza y miedo.
- Es el número de emergencia que **alerta** al cuerpo de los peligros.
- **Responde antes de que seamos conscientes** de la amenaza. Respuesta precognitiva.
- Crea **emociones de rabia y agresividad** como respuesta inmediata de autoprotección.

## CORTEZA O GIRO CINGULADO

- Conexión entre el cerebro límbico y el neocórtex.
- Sistema de aviso ante peligro que se activa a nivel inconsciente.
- Interviene en la modulación de la voz.
- Su activación es básica para alcanzar **objetivos** vocacionales en el individuo.
- Participa en la movilidad de manos y otros movimientos coordinados difíciles que usa la memoria reciente y la acción espontánea.
- Responsable del **nivel de ansiedad y miedo** del individuo.

## CUERPO O NÚCLEO ESTRIADO

- Estructuras localizadas a nivel subcortical que a su vez forma parte de los ganglios basales.
- Aprendizaje motor.
- Procesamiento de la **memoria procedimental. No es racional ni consciente.**
- Inicio y regulación de los movimientos voluntarios: dirección, intensidad, amplitud...
- Ejecución de los movimientos automáticos.
- Inicio de los movimientos oculares.
- Regulación de la memoria de trabajo (u operativa).
- **Focalización de la atención.** (Romero y limón, por ejemplo)
- **Regulación de la conducta motivada** (en función de la dopamina).
- **Selección de acciones en función de la recompensa esperada.**

## CUERPO CALLOSO

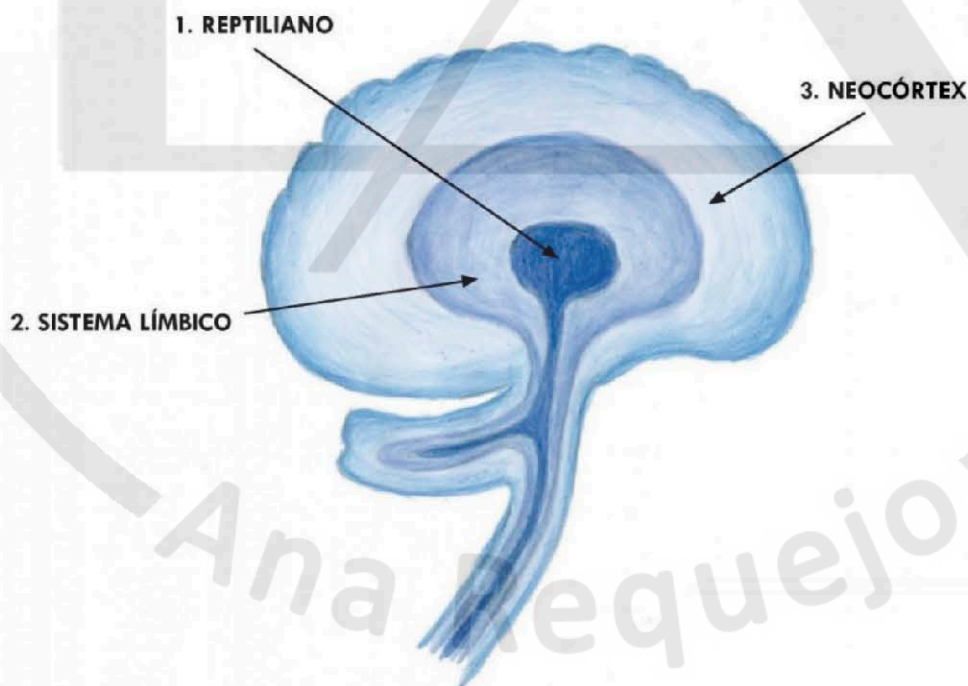
- Conjunto de fibras que une ambos hemisferios cerebrales.
- **Transmite información de un hemisferio a otro.**
- Tiene que ver con el movimiento ocular.

## HIPOTÁLAMO

- **Intermediario entre Sist. Nervioso y endocrino.**
- Controla: hambre, sed, temperatura, frecuencia cardiaca, motilidad intestinal y contracción vejiga.
- Controla patrones de sueños y vigilia.
- Controla el comportamiento sexual.
- Importante para el **equilibrio emocional**.
- **Regula** la ira, agresividad, dolor, placer.

## NEOCÓRTEX

- Razona, planifica y toma decisiones.
- Es donde se graba la información a largo plazo.
- Controla el lenguaje y se sirve de él para comunicarse con el exterior.
- Es el creador de las artes.
- Es la parte capaz de aprender cosas nuevas.
- Importante para contrarrestar la hiperactividad de la amígdala ya que racionaliza sus procesos.



## CORAZON

El **Cerebro** del corazón, capaz de latir aún antes de que en el feto, exista un cerebro -supuestamente el ordenador central que maneja todo el organismo-. Según estudios recientes, cuenta con un Sistema Nervioso de 40.000 neuronas y una Red compleja de neurotransmisores, proteínas y células.

Es en si mismo, otro modo de percibir la realidad, dejándonos guiar por la intuición y el Amor.

Cuenta con varias importantes **conexiones**, según el artículo publicado en el revista Scientific American, de 1986 en el artículo "The hearts as an Endocrine Gland". Tsuneo Ogawa y Adolfo J de Bold.

- Neurológica. Transmisión de impulsos nerviosos.
- Bioquímica. Hormonas y neurotransmisores.
- Biofísica. Ondas de presión.
- Energética. Interacciones electromagnéticas.

La pregunta que nos debemos hacer es

*¿Toda emoción parte solo de nuestro encéfalo ó  
hay parte importante en su sentir,  
a través del Cerebro del Corazón?*





## FUENTES

\*1 El Cerebro Triuno y la inteligencia etica

Fisiología de la Conducta.- Neil R. Carlson

Desarrolla tu Cerebro.- Joe Dispenza.

Psicología y Mente.com

En equilibrio mental. Net

El Maestro de corazón.- Annie Marquier

El corazón como órgano endocrino. Tsuneo Ogawa y Adolfo J de Bold. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3987289/>

### **Aviso de copyright**

El material educativo y el contenido de la formación del 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 no 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 del 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 demora en buscarlo debido a la información contenida en este curso.