



MAPA CORPORAL DE EMOCIONES

CUANDO SENTIMOS EMOCIONES,
¿DÓNDE OCURREN?



Referencia: Nummenmaa, L, Glerean, E, Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). "Bodily maps of emotions." Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)

Desde la neuroanatomía y la fisiología, la médula espinal (protegida por las vértebras) contiene raíces nerviosas que salen por los forámenes intervertebrales entre cada par de vértebras.

Estos nervios espinales pertenecen al sistema nervioso periférico y se dividen en ramas somáticas (músculos y piel) y viscerales (órganos internos).

Concluye que existe una conexión anatómica entre ciertas regiones vertebrales y órganos, a través del sistema nervioso autónomo (simpático y parasimpático).

Referencias académicas:

Gray's Anatomy (42.ª edición, Elsevier, 2020).

Human Anatomy & Physiology (Marieb & Hoehn, 12.ª ed., Pearson, 2022).

Principles of Neural Science (Kandel et al., 6.ª ed., McGraw-Hill, 2021).

Desde la neurociencia afectiva, psicofisiología y psiconeuroinmunología, se estudia las relaciones funcionales entre emociones y órganos, a través del sistema nervioso, endocrino e inmunológico.

Referencias académicas:

Porges, S. W. (2011). The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation.

Damasio, A. (1999). The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness.

McEwen, B. S. (2007). "Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain." Physiological Reviews.

Kandel et al. (2021). Principles of Neural Science, 6th ed.

Desde la ciencia neuroendocrinología y psicobiología:

"existe una relación comprobada entre emociones y el sistema endocrino, en el sentido de que las emociones modulan la liberación hormonal y viceversa"

El hipotálamo actúa como un "puente" entre el sistema nervioso y el endocrino. Controla la hipófisis (pituitaria), que a su vez regula las demás glándulas.

Referencias científicas::

Sapolsky, R. M. (2017). Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst.

Kandel, E. R. et al. (2021). Principles of Neural Science.

McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation. Physiol. Rev.



LOS 5
ANILLOS
FUNCIONALES



UBICACIÓN VERTEBRAL	ANILLOS	GLANDULAS	HORMONAS	EMOCIONES LIMITANTES	MOTIVACIONES
C1: CABEZA, CEREBRO, OIDOS C2: NÉRVIOS AUDITIVOS Y VISUALES, SENOS PARANASALES	5°	PITUITARIA PINEAL HIPOTALAMO	CONTROL MAESTRO MELATONINA OXITOCINA	IGNORANCIA APEGO MUNDO MATERIAL Y AL CUERPO-DENSIDAD MENTAL OSCURIDAD-NEGACIÓN-PESIMISMO SUPRIMACIA MORAL-PARANOIA CINISMO-ANSIEDAD-NEGACIÓN REALIDAD-SUPER EGO	HUMILDAD RENDICIÓN INTUICIÓN
C3: MEJILLAS, OIDOS, DIENTES C4: NARIZ, LABIOS, BOCA C5: CUERDAS VOCALES, LARINGE C6: NUCA, HOMBROS, AMIGDALAS C7: TIROIDES, HOMBROS, CODOS	4°	TIROIDES	TIROXINA	EGO INSEGURIDAD PERSONAL-ANSIEDAD DESHONESTIDAD-VICTIMISMO RECHAZO INTERIOR-INTRANQUILIDAD -ARROGANCIA-CRÍTICA ADICCIONES-MENTIRAS-TIMIDEZ	HONOR ORGULLO PAZ EMOCIONAL
D1: AXILAS, MANOS, DEDOS D2: CORAZÓN, ARTERIA CORONARIA D3: PULMONES, BRONQUIOS, PECHO	3°	TIMO	LINFOCITOS	CELOS TRISTEZA - PÉRDIDA. FALTA AIRE Y LIBERTAD DESCONSUELO-DOLOR-AUTO CASTIGO	COMPASIÓN AMOR ALTRUISTA DEVOCIÓN
D4: VESÍCULA BILIAR D5: HÍGADO, PLEXO SOLAR, SANGRE D6: ESTÓMAGO D7: PÁNCREAS DUODENO D8: BAZO D9: CÁPSULAS SUPRARRENALES D10: RIÑONES D11: RIÑONES, URÉTER D12: INTESTINO DELGADO, SISTEMA LIFÁTICO	2°	PANCREAS	INSULINA GLUCAGÓN	IRA EGOISMO DOMINACIÓN MANIPULACIÓN POSESIÓN AGRESIVIDAD ABUSO DE OTROS RENCOR	CONFIANZA ACEPTACIÓN PERDÓN
L1: INTESTINO GRUESO, INGLE L2: APÉNDICE, BARRIGA, MUSLO L3: ÓRGANOS GENITALES, ÚTERO, VEJIGA, RODILLA L4: PRÓSTATA, NERVIO CIÁTICO L5: PANTORRILLA, TOBILLO, PIES SACRO: HUESOS DE LAS CADERAS COXIS: NALGAS, RECTO, ANO	1°	GONADAS ADRENALES	ESTROGENO PROGESTERONA TESTOSTERONA ADRENALINA CORTISOL	APEGO APEGO SEXUAL/MATERIAL-ADICCIONES DESEO DESCONTROLADO DECEPCIÓN-FRUSTACIÓN APATÍA-CULPABILIDAD-ESTRÉS VICTIMISMO-EUFORIA EXCESIVA ANSIEDAD POR HIPER CONTROL AGOTAMIENTO CRÓNICO-ALERTA IRRITABILIDAD-MIEDOS MUNDANOS	FUERZA CORAJE SEGURIDAD ECUANIMIDAD PACIENCIA

LAS CUATRO
INFLUENCIAS
DE LA IRA



