

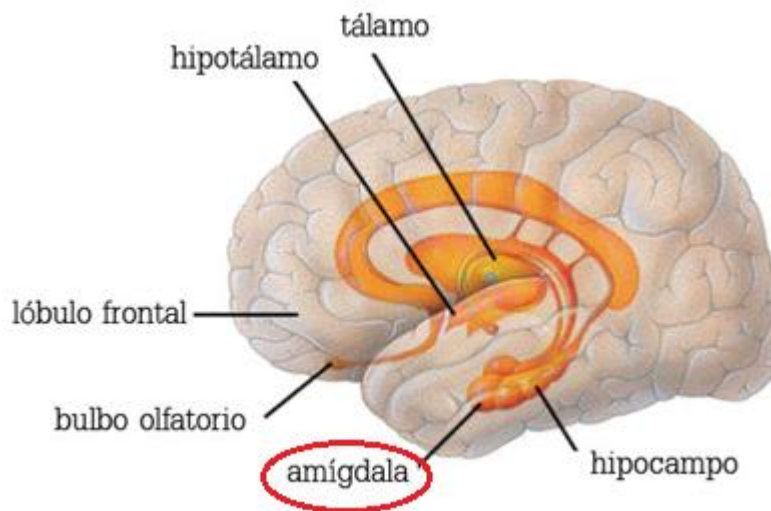
# SISTEMA EMOCIONAL

## REGULACION Y CONTROL

Las emociones resultan de la actividad del Sistema Nervioso. Proporcionan el "color" al comportamiento y son necesarias para la supervivencia del individuo.

El Sistema Nervioso debe determinar cuál es la emoción adecuada en cada caso, esta función la realiza la **Amígdala Cerebral**. Parece que en ella se originan las emociones del miedo y de la furia, pero no las emociones agradables como la alegría y/o la felicidad.

El corazón palpita a ritmo diferente en función de las emociones que nuestro cuerpo siente, pero es el cerebro el que tiene el mando, concretamente una zona interna en el cerebro: "**el Sistema Límbico**". Dentro de este sistema se encuentra "**la Amígdala**", nuestra defensa emocional; esta guarda y maneja nuestras emociones más irracionales. En esta parte del cerebro se genera la "defensa" contra los peores sentimientos que tenemos los seres humanos: el miedo, la ira, la tristeza...etc. Se encarga de regular estas sensaciones y de protegernos ante ellas. También permite que nuestros miedos más profundos y nuestros traumas infantiles salgan a la luz.



La mala salud emocional puede debilitar nuestro Sistema Inmunitario. Se puede afirmar que hay una conexión entre nuestra mente y nuestro cuerpo.

**Las personas que gozan de buena salud emocional son conscientes de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos.**

---