



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**PLANTEL OCOSINGO**

---

**LICENCIATURA EN ENFERMERIA**

**LAS EMOCIONES Y SU ORIGEN PERDIDO.**

**ALUMNA:**

LESLIE SANDOVAL GARCIA

**DOCENTE:**

LIC. LUIS MIGUEL HERNANDEZ

1° GRUPO "A"

**OCOSINGO, CHIAPAS**

**04/06/2020**

Índice	pág.
Introducción.....	3
Desarrollo.....	4
Conclusión.....	6

Las emociones no vienen del corazón, tampoco del estómago sino de tu cerebro. La autora Laura Esquivel nos habla sobre las emociones, yo realmente aún no comprendo bien esto, necesitaría mucho tiempo para lograr hablar de esto como si fuera un padre nuestro casi casi, yo ya nací con emociones, y las emociones parecen tener recuerdos, porque yo recuerdo un perfume que tenía hace años y cuando lo recuerdo me hace sentir feliz o como cuando iba caminando y una bicicleta me atropelló... me da coraje, pero bueno, tenemos recuerdos, parece que tuvieran memoria, pero creo que la piel no, porque la piel muda cada 2 semanas, pero el recuerdo de que alguien me tocó no, ese no se pierde.

Muchas veces se cuentan hasta 6 tipos de emociones, otras veces 5 y yo respeto ambas, no tratemos de ocultarlas porque no se puede, aprendamos a entenderlas mejor y vivir con ellas, entenderlos puede ayudarnos a comprender a los demás cuando sea necesario.

Tener miedo de algo, no es malo, aunque seas un hombre con pecho en pelo, si te encuentras un ratón y se te sube, vas a gritar y a correr, quizá hasta te orines, llorar es genial, no solo porque limpias los ojos, si no porque después de llorar solemos sentirnos mejor, te da esperanza de que después de lo malo vendrá algo mejor. En este pequeño ensayo hablaremos un poquito de lo que he entendido en la lectura.

LAS EMOCIONES Y SU ORIGEN PERDIDO nos argumenta la autora Laura Esquivel en su ensayo, sobre las emociones y considero que igual habla un poco de los sentimientos, para ser honestos me gusta el titulo de su tema, aunque creo que no habla en sí sobre el origen perdido, pero me gusta. Según la RAE una emoción. Gral. Alteración del ánimo intensa y pasajera que va acompañada de cierta conmoción somática. Emociones: miedo, ira, alegría, sorpresa y asco

Todos nacemos con emociones y con forme vamos creciendo las vamos entendiendo un poco más a medida que experimentamos algún suceso ya sea esperado o no, las emociones si son inevitables no podemos no expresarlas; porque imagínate que sucede algo como que te encuentras una araña mientras te bañabas ¡dios mío! Damos el grito en el cielo, la adrenalina y otras sustancias nos corre por las venas, nuestras venas y arterias se dilatan y en seguida nos preparamos para huir o atacar, (esto me lo ha explicado mi papá) ósea como vamos a ocultar eso, no esperábamos que estuviera ahí una araña y pensamos en que nos atacara, picara y perderemos la pierna, jamás podré volver a bailar el caballo del rodeo pensamos, nadie puede evitar no sentir un señor susto, te quedas casi todo el día pensando en que si hay una seguramente hay otras; o sentirse muy emocionado al recibir un regalo inesperado, la dopamina hace que nos sintamos muy bien, alegres y automáticamente todo se vuelve color de rosas.

El cambio corporal también es notorio en estas cosas. Me parece increíble como las emociones nos hacen cambiar el estado de animo en un segundo y pueden influir por algo de tiempo.

En cuanto a los sentimientos sé que son cosas que igual no pueden evitarse, pero también soy consciente que no a todos se nos hace fácil expresarlo ya sea porque la persona es introvertida o tímida y las consideramos frías, hay que comprenderlas. Otro aspecto importante que estoy totalmente de acuerdo con la señora Laura es sobre que hay personas que, si pueden controlarlas claro, con un nivel espiritual alto, los mortales como yo no podemos, los judeistas sí.

Hace poco leí un libro ¿eres imprescindible? De Seth Godin hace mención sobre la educación, la educación o más bien el sistema educativo hace que nosotros no pensemos sobre lo que sentimos y queremos, que nos centremos únicamente en trabajar y ser lagartos, huir de los sentimientos y emociones, la escuela hace que nos adaptemos, que asistamos a clases, tener buena puntuación, no preguntar, no desafiar, en conclusión seguir

reglas para ser el mejor y resultar premiado. Yo le encontré parecido porque ella igual hace mención sobre esto y me pareció bastante lógico, si nos enamoramos por citar otro ejemplo, no nos concentramos en nuestros deberes al 100% y nos quita tiempo que podría resultarnos valiosos para adelantar trabajo; aunque creo firmemente en el hecho de que si hacemos el trabajo con pasión se nos hará más sencillo y tendremos mejores ideas para presentar el deber.

Es imposible no pensar, en eso estamos de acuerdo, nuestro cerebro es una maquina increíble para esto, sin embargo, también puede ser nuestra << muerte >> arma de doble filo ¿por qué digo esto? Bueno la mente sin duda es impresionante, pero igual se deja llevar, con esto del COVID-19 no digo que no exista y que no sea peligrosa, soy consciente de lo peligrosa que es esta enfermedad, pero la gente muchas veces se deja llevar viendo tantas cosas y cosas falsas que sus cerebros se bloquean y crean un miedo terrible.

Y entonces nos preguntamos ¿de donde vienen estas emociones? ¿del corazón? Bueno, es que mi corazón me late con tanta fuerza que siento que en cualquier momento se me saldrá del pecho y me moriré o quizá si son mariposas evolucionadas en mi estómago y las respuestas no son esas, pero que sin duda si tienen que ver. Todo comienza en nuestra cabeza y ese es nuestro sistema límbico que hace que sintamos estas emociones; pero que es eso y bueno son pequeñas estructuras que están en nuestro cerebro. Empero aquí también tenemos el sistema parasimpático y simpático, el parasimpático es un sistema nervioso y controla las funciones y actos involuntarios, si, como respirar y respirar más rápido porque la araña esta en el baño, el simpático hace que cuando estamos en peligro nuestras pupilas, el circulito del centro, se haga más grande y podamos ver mejor y el corazón nos lata con mucha fuerza el corazón llevando la sangre y más oxígeno al resto del cuerpo, y aumenta el azúcar porque necesitamos energía para lo que sea que nos preparemos. por esa razón logramos sentir como recorre la sangre y el calor por nuestro cuerpo, una vez me conto una maestra que cuando hubo el temblor ella y su mamá estaban en un edificio en Tuxtla, y bajaron corriendo, pero quedaron atrapadas, nadie podía salir y temían que el edificio se les viniera encima, ellas estaban sumamente asustadas, lloraban, todos gritaban del miedo, aquí entro en acción nuestro sistema límbico.

cuando paso todo y lograron salir dijo que todos tenían azúcar, si les dio diabetes; aunque fue una diabetes temporal.

Hablar de emociones es complicado, pese a que siempre estamos pasando por estas, no solemos muchas veces al final del día entenderlas. Muchas veces tratamos de ignorarlas, sin embargo, deberías comenzar a entenderlas un poco más total, viviré con ellas toda la vida, además que nos ayudara a futuro a hacer sentir mejor o no, sino más bien a comprender un poco más a aquellas que estén pasando por un momento difícil, cuando pensamos un poco más las cosas parece más complicado, pero seguramente es el camino correcto, abrimos a esos sentimiento y emociones, aunque a veces de algo de pena externarlos, la vida es efímera como para evitar no sentirlos, tan puros y llenos de energía, aunque no siempre hay que dejarnos llevar porque cosas terribles podrían suceder porque hay que pensar antes de actuar una frase del señor Alfred Adler “sigue a tu corazón, pero lleva contigo a tu cerebro”; si muy cierta la frase no obstante a veces actuamos sin pensarlo mucho.

Aun cuando no sepamos cómo reaccionar, así como cuando cantan la canción de ‘feliz cumpleaños’ es como si estuviéramos felices, apenados y sorprendidos, nuestro cuerpo es notorio, ahí si no sabemos que hacer, que cara poner y que decir, y solo pensamos en sonríe y trágame tierra, es extraña esa sensación, no se va, la canción se alarga y la tierra jamás te trago, tuvimos que aceptar la realidad, un año más.

Sentirse triste es bueno, sorprendernos es muy bueno empero, reír es más que increíble.