



Nombre del alumno: Ana Guadalupe
Del Ángel Vázquez

Nombre del profesor: Lic. Luis Miguel
Sánchez

Nombre del trabajo: LAS EMOCIONES Y SU
ORIGEN PERDIDO

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6° Cuatrimestre

Grupo: Medicina Veterinaria y Zootecnia

Ocosingo, Chiapas a 05 de Junio de 2020

LAS EMOCIONES Y SU ORIGEN PERDIDO.

Como introducción puedo hablar de qué, en este ensayo se verá la manera en la que actúa y se presenta una emoción fisiológicamente, desde mi punto de vista es increíble cómo el cerebro se conecta con todo para transmitir algo, básicamente hablamos de cómo todo lo que vivimos día a día, no se puede expresar con palabras, pero se puede sentir y eso son las emociones, son todo lo que sientes y no puedes traducir. Sabemos que las emociones no son buenas ni malas simplemente son emociones y están prácticamente para defendernos de ciertas circunstancias buenas o malas. También hablamos de las fases en las que podemos pasar las emociones ya sea negativa o positiva realmente es increíble el no decirle al cuerpo qué es lo que tiene que hacer, es sorprendente que en automático sepa que va a hacer, qué respuesta dar, cómo actuar. El pensamiento es una acción que nos lleva a la emoción, esto nos lleva a otra acción, pero hay que entender que la acción no es la emoción, porque muchos suelen confundirla, las emociones nos hacen ser más pensantes, más conscientes y no te permite pensar algo tan largo, ni de transformar la idea, ni decir voy a hacer esto o lo voy a ejecutar de tal forma, no, prácticamente las emociones dicen y responden por ti, en cierto punto, porque no es algo que tengas planeado, simplemente te levantas, haces alguna cosa, ves algo, hueles algo y sientes algo dentro de ti y ese algo, es increíble que cambie muchas cosas a nivel espiritual y fisiológicamente también.

En la lectura enmarca algo muy importante, y es que no existe día en el que el ser humano no presente algún tipo de emoción, sí es cierto, nos levantamos y sentimos algo y a través del día vamos haciendo cosas, pensando cosas que nos hacen sentir cierto tipo de emociones. Ahora bien, todas las emociones se relacionan con ciertas experiencias o imágenes y nos hacen sentir emociones ya sea de alegría, tristeza, ira, etc. Hay veces que

intentamos platicar o hacer que otra persona entienda lo qué estamos sintiendo en ese momento, queremos hacer que comprenda esa emoción y es difícil expresar lo que se siente, por qué simplemente lo siente y ya, son tantas emociones que vivimos a través del día que ni siquiera podemos contabilizar o recordar qué fue lo que sentimos.

Se ha considerado equivocadamente (desde mi punto de vista), que el pensamiento no tiene relación alguna con la emoción y creo que el pensamiento está íntimamente relacionado con la emoción, porque si no piensas, no generas la emoción, y aunque las emociones se generan a través de situaciones inesperadas, también las podemos generar a través de experiencias pasadas (recuerdos).

Una relación muy particular que me llamó mucho la atención, fue la relación de las emociones con el corazón, nunca había reflexionado que una emoción cambia como tal todo por dentro, lo he sentido, pero jamás me he puesto a reflexionar el que estar triste hace que mi corazón tenga una frecuencia cardíaca acelerada, al sentirme así me siento débil, sin ganas, y al contrario, cuando estoy feliz hay un exceso de adrenalina y me dan ganas de hacer muchas cosas, también se menciona en la lectura, que a veces tienes 3 opciones, por ejemplo hacía mucho hincapié en lo que era el ser atacado por alguien, atacas huyes o te bloqueas, normalmente cuando me siento en peligro, me bloqueo. Y son cosas que no podemos controlar y ni siquiera analizamos todo lo que pasa dentro de nuestro cuerpo debido a que solo pasamos la emoción para poder defendernos de la situación.

Hay personas que admiro por qué tienen el control sobre las acciones que sus emociones podrían llegar a provocar, coincido con la autora de qué hay que tener un muy alto nivel espiritualmente, para poder lograr controlarse, normalmente solo te dejas llevar por la situación que estas pasando y hay gente que piensa y dice: “lo estoy sintiendo pero no voy a responder de una

forma agresiva, grosera o no voy a mostrarme triste”, es un control muy admirable que poca gente tiene.

Las emociones nos llevan a algo más profundo que solo sentir, nos llevan al querer tener o querer ser algo, nos impulsan a seguir. Es demasiado bueno conocerte a ti mismo y saber cómo controlar ciertos impulsos que pueden ser negativos o positivos, para no afectar a terceras personas o incluso a nosotros mismos.

El ser humano ha reprimido las emociones por querer ser un ser intelectual y eso afecta a la sociedad, por qué quieren ser intelectuales y menos estables emocionalmente, y considero que eso es lo que realmente vale, tiene más valor el hecho de conocernos a nosotros mismo y saber cómo pensamos, como actuamos, con estos estímulos que son innatos y los cuales la mayoría de la gente no presta atención, en general, me parece una lectura muy interesante, muy entendible y me gusta las comparativas que realiza y lo bien que profundiza la autora.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Laura Esquivel. (2001). Libro de las emociones.