



**Nombre del alumno: Jiezer de Jesús
López Jiménez**

**Nombre del profesor: Lic. Luis Miguel
Sánchez Hernández**

**Nombre del trabajo: Ensayo: Las
emociones y su origen perdido**

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6

Grupo: A

Ocosingo Chiapas a 05 de junio del 2020.

LAS EMOCIONES Y SU ORIGEN PERDIDO

El siguiente texto se basa en el libro de Laura Esquivel “El libro de las emociones” específicamente en el tema “Las emociones y su origen perdido” en el cual se relata como las emociones son una parte innata y fundamental del ser humano, dejando en claro que las emociones van más allá de unos simples conceptos como son catalogados muchas veces; alegría, tristeza, miedo, enojo, por mencionar algunos, ya que en varias ocasiones la autora especifica que es muy difícil definir una emoción en una sola palabra y que aquellas personas que lo logran, es porque tienen bien definida cual es la emoción que experimentaron. Se aborda la manera de cómo se relacionan las emociones con la manera en que percibimos al mundo y en nuestras acciones. Además, se da a conocer cómo es que las emociones influyen en nuestro organismo y en las decisiones que toma nuestro organismo instintivamente entorno a una situación.

Se manifiesta la relación que existe entre la emoción y el pensamiento y se responde a la pregunta de ¿cuál de estos dos fue primero?, respondiendo también como fue el origen de las emociones.

Se presentan ejemplos actuales de como muchas sociedades se encuentran en constante conflicto con la expresión de las emociones y las medidas que han empleado para tratar de suprimirlas.

La emoción es una forma de tomar decisiones sobre cómo nos desenvolveremos en la situación o en el ambiente en el que estemos, las emociones ayudan a dictaminar sobre cuáles serán nuestras acciones frente al estímulo que tengamos. Las emociones son parte fundamental del ser humano ya que son las que influyen en nuestro organismo ya que muchas de nuestras funciones vitales se ven contraladas por esta.

En mi opinión creo que las emociones se relacionan más con el entorno y las personas que nos rodean, además de las situaciones que tenemos continuamente, por lo que la acción que expresamos como una emoción no dependerá solo de reacciones químicas que ocurren en nuestro cuerpo, sin embargo, no está de más afirmar que las reacciones que ocurren en nuestro organismo, suelen ser más instintivas con el propósito de sobrevivir ya que si nos remontamos a los niveles más simple de lo que llamamos vida, como las células, tenemos en claro que las acciones de estas son dictaminadas por el objetivo de sobrevivir y reproducirse, así que para esto utilizan herramientas como la adaptación para cumplir con sus objetivos. Si enfocamos esto al nivel humano, tendremos que las emociones tienen como objetivo adaptarse para que el ser humano sobreviva y se reproduzca. En este sentido las emociones son las que dictaminan nuestras acciones instintivas. Pero como mencione en un principio, el entorno influye en gran medida en estas acciones ya que para que se presente una emoción, se debe de presentar una situación que la ocasione.

En una parte del capítulo se habla sobre el origen de las emociones entorno a la existencia de un cerebro racional y de un cerebro emocional; siento que esta parte es fundamental para entender como han influido las emociones en nuestro desarrollo como especie, ya que si nos remontamos a unos 3 millones de años atrás cuando surgieron los primeros hombres; sabemos que estos se desempeñaban por instinto, ya que todas sus acciones se expresaban mediante instinto y paso mucho tiempo antes de que el hombre se volviera racional; anteriormente era instintivo, así que si tomamos en cuenta que las emociones dictaminan las acciones instintivas dentro del ser humano, está claro que el cerebro emocional existió mucho antes que

el cerebro racional y algo más interesante es que el cerebro racional derivó del cerebro emocional. Otra pregunta relacionada con el texto anterior es sobre ¿qué es primero la emoción o el pensamiento?, que a mi parecer el autor responde a esta pregunta de manera muy asertiva y coherente, ya que si tomamos en cuenta la aparición del cerebro racional derivado del emocional sabemos que el instinto desarrollado por las emociones fue primero. Tomando ejemplos actuales, es como si alguna persona te insulta y quiere pelear contigo, el cerebro decidirá si desea pelear o huir lo cual es una decisión instintiva.

Otro punto importante es como las emociones influyen dentro de nuestro organismo, porque ya sabemos que influyen, pero la fisiología de como esto pasa suele ser compleja y dependerá de la respuesta que decida el cerebro realizar frente a una situación. Por ejemplo, en una situación de estrés, en la cual el cerebro tiene que decidir si huir o atacar, inclusive antes de que decida cuál será la acción, ya se está preparando para cualquiera de estas dos acciones que son provocadas por la emoción del miedo y ya están ocurriendo procesos fisiológicos ocasionados por el estrés que provoca el tener miedo, estos procesos pueden ser; acelera la frecuencia respiratoria, evitar la micción, dilatación de las pupilas, aumento del metabolismo del hígado, además puede detener procesos tales como la digestión, la reproducción, el crecimiento, etcétera, y todo esto solo para efectuar una acción.

Una parte que me pareció muy importante es la estructura de una emoción, la cual la autora la dividió en tres capas: a) deseo sentirme, b) quiero sentirme y c) puedo sentirme.

En la primera etapa es la búsqueda del ser humano por sentirse bien, lo cual es de las cosas más primitivas que tienen la mayoría de los seres vivos, ya que estos impulsados por la esperanza de sobrevivir y reproducirse necesitan sentirse bien para llevar a cabo estos procesos. En la segunda etapa es el deseo o el querer sentirse bien y en la tercera etapa son las herramientas que tiene cada ser vivo para cumplir sus deseos con el objetivo de sentirse bien.

En conclusión, las emociones son más que solo palabras, son las que determinan nuestras acciones instintivas, las emociones son aquellas que difícilmente pueden ser descritas por que involucran muchas cosas tanto psicológicas como biológicas o físicas, las emociones ocurren constantemente sin darnos cuenta, otro factor por lo que es difícil describirlas ya que a menos que no causen gran impacto en nuestra vida cotidiana, ni siquiera las notamos, ahí están, pero pasan desapercibidas. Las emociones forman parte fundamental de cómo cada persona vive ya que se involucran en la percepción del entorno y a pesar de que muchas sociedades han tratado de mitigar las emociones con el objetivo de individualizar a las personas, volverlas menos interactivas con otras personas entorno a la expresión de sus emociones para generar competencia entre las mismas, actualmente ha estado tomando impulso el interés por expresar las emociones y en algunos casos evolucionar las emociones para convertirlas en sentimientos los cuales tienden a ser más duraderos.