



**Nombre de estudiante:** Ángel de Jesús Trujillo Morales

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

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

**Materia:** Desarrollo Humano

**Grado:** 6°

**Grupo:** “A”

Ocosingo, Chiapas a 05 de junio de 2020.

## **LAS EMOCIONES Y SU ORIGEN PERDIDO**

Las emociones, llegan a ser un conjunto de sensaciones o pensamientos, que tienen influencia en los actos que realizamos en nuestra vida, y el libro de Laura Esquivel, nos ayuda a comprender eso, explicándonos, que todas las personas tiene sentimientos, y que nadie está exento de sentirlos, ya que cada día tenemos una emoción al sentirnos vivos, aunque esto no provoca todo, la emoción puede venir de un abrazo, o de alguna acción que alguien haga hacia nosotros, sea buena o mala, nos hará demostrar una emoción, al igual que si nosotros realizamos una tarea ya sea ayudando a las personas, sentiremos una satisfacción y una emoción por haber logrado lo que nos propusimos hacer.

Teniendo en cuenta como las personas pueden llegar a actuar, dependiendo el lugar en donde se encuentren, como hemos leído, hay países en los cuales las personas que cuentan sus sentimientos y emociones con otras personas, son consideradas como personas anti sociales, e incluso en las ciudades, en donde el movimiento de la vida diaria, es casi imposible que las personas cuenten sus emociones,

aunque retomando lo de otros países, muchos dicen que tener mucha confianza en una persona nos puede llegar a volver vulnerables, y hasta cierto punto, pueden llegar a tener la razón, porque al confiar demasiadas cosas y sentimientos en alguien, le estaríamos demostrando nuestro punto débil, por eso hay muchas personas que se cierran a compartir sus sentimientos y emociones en su vida y al de personas cercanas, la mayoría de personas cree, que los sentimientos y el pensamientos es algo completamente diferente, pero, no podemos expresar un pensamiento, sin sentir o demostrar una emoción o sentimiento, ya que nuestro sistema nervioso, manda reacciones que se reflejan como emociones, al igual que ha habido muchas más personas que han intentado oprimir los sentimientos, ya que no todos tenemos la misma capacidad de demostrarlos, y esto causa que muchos, creen, que cuando una persona demuestra mucho sus sentimientos o emociones, su capacidad de ser creativo disminuirá, claro que esto era cuando los estudios emocionales eran escasos, todo esto derivaba a finales del siglo XX, pero esto cambió, ya que se ha descrito, que una persona que sabe como expresar sus sentimientos, sin temor alguno, tendrá una mejor percepción acerca del mundo, y por

obvias razones la creatividad de cada persona deriva de la forma con que expresamos nuestras emociones o sentimientos.

Así también sabemos que una emoción o sentimiento, puede ser algo que nos incite a realizar una acción a la pensamos, ya sea buena o mala, para esta acción actúan dos sistemas, el simpático y el parasimpático, ya que estos nos ayudan a salir de problemas tomando decisiones claves.

Son muy pocas personas las que pueden controlar sus emociones por completo, ya que esto va a depender de nuestro manejo espiritual, aunque muchos creen que esto se deriva de si una persona tiene dinero o no, se puede tener o no el dinero, y aunque es muy importante para poder sobrevivir, no es importante para controlar nuestras emociones, ya que la paz de cada persona, fluirá cuando tenga paz, y las personas que no saben como afrontar problemas, ya sea porque su SNC o su SNA, no actúan de manera coordinada o correcta, pueden llegar a sufrir trastornos como la depresión, haciendo un énfasis en este trastorno, si se estudia con atención, que este trastorno no es más que un conjunto de emociones o sentimientos, que no se han podido expresar por completo, y muchas veces un sentimiento o emoción, termina siendo un golpe fuerte, y esto dependerá de como manejemos

nuestras emociones para saber como afrontar al estímulo que recibamos, para que el resultado sea completamente distinto, si una persona llegase a sentir una emoción, y la reprime, estaría alterando el orden que tiene nuestro sistema nervioso, y esto afectará a su paz.

En conclusión, creo que las emociones, son parte fundamental para nuestra vida diaria, y no se deben reprimir, ya que al hacer esto, podemos derribar el equilibrio que tenemos para poder afrontar los problemas que tengamos, y si afrontamos correctamente los actos que realicemos o que vengan hacia nosotros, aprenderemos cosas nuevas, y podremos aprender de todo lo que nos pase, y así tener nuevas iniciativas para mejorar nuestra calidad de vida, ya que la creatividad que tengamos podrá crecer, porque una persona que sabe y no tiene miedo de expresar sus emociones, será feliz, como dijo Elton Mayo, “Un trabajador Contento, es un trabajador Productivo”, y creo que esto también aplica fuera del trabajo, y una persona con emociones normales, será feliz, y tendrá una mejor productividad, tanto social, como laboral.