Gestiona tus emociones | ¿Qué dice la Ciencia?

Se entiende por emociones a las REACCIONES QUÍMICAS que se manifiestan a causa de diversos factores y situaciones.

¿De dónde surgen?

Según los estudios, las emociones provienen del sistema límbico, pero no cuidamos los demás sistemas del cuerpo, estos se verán afectados.

En cuanto al sistema endocrino cada emoción libera una sustancia hormonal con propiedades y variaciones únicas y pueden ejecutarse de manera individual o bajo una combinación de varias; nuestras emociones tienen hasta 500 matices emocionales y las principales son aquellas derivadas de la dopamina, serotonina y oxitócica, que al combinarse generan más de 500 resultados diferentes.

Aunque no lo parezca, nuestro sistema endocrino se ha perfeccionado a través del tiempo, dando como resultado que cada año nuestros matices emocionales se transformen, y es debido a estas modificaciones que es tan complejo y difícil de entender. **Esto ha sido ocasionado por los entornos naturales de hostilidad, situaciones de vida y muerte que provocan estímulos primitivos** que con el paso del tiempo se adaptarían y darían como resultado lo que hoy en día conocemos como emociones.

Las emociones tienen un papel importante en nuestro día a día, y a lo largo de nuestra vida se tienen que «estimular» constantemente para así poder forjar nuestra capacidad para hacerla más perceptible a las situaciones cotidianas y así mismo aprender a controlar situaciones muy comunes asociadas con la alegría, el enojo, la tristeza, el miedo... etc.

¿Se puede vivir sin emociones?

El carecer de las emociones sería un problema severo para nuestra vida, las afectaciones fisiológicas que traerían consigo serían graves e incluso fatales. Los humanos a medida del ciclo evolutivo hemos generado emociones gracias a procesos físicos, donde estas se manifiestan gracias a la interacción entre hormonas.

En conclusión, los humanos necesitan emociones para lograr sobrevivir a su entorno y saber manejar todo tipo de situaciones, y se han mantenido a lo largo de la evolución.

Más información en estos enlaces:
https://www.neurocienciasaplicadas.org/post/neurotransmisores-la-qu%C3%ADmica-de-las-emociones
https://es.slideshare.net/MaestriaLucia1/la-emociones#2k
https://dolorsmaspsicologa.com/wp-content/uploads/2017/10/Ciencia-de-las-emociones.pdf
https://portal.cinvestav.mx/uga-langebio/comunicacion/divulgacion/la-ciencia-de-las-emociones

No copiar ni distribuir esta copia. Este documento le pertenece al Ministerio Mujer por la Palabra de Natach López. Recuerda compartir nuestro canal y tu participación en nuestro grupo privado con otras para que se unan a estea comunidad de mujeres en Cristo Jesús. Gracias, Dios te bendiga mucho.
www.natachlopez.com/ministerios @mujerporlapalabra