

**LUIS GERARDO MORENO RAMIREZ**

**LICENCIATURA EN DERECHO**

**LIC. JAVIER IVAN GODINES**

**DESARROLLO HUMANO**

**MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES**

**ENSAYO**

**18/06/2020**

## MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Una emoción siempre suele ser tema de algo complejo ya que normalmente la asociamos con el tema del estado de ánimo pero las podemos diferenciar ya que las emociones son propensas a tener una causa definida e injustificable, por ejemplo estar en desacuerdo con un amigo en una conversación, por lo que nos podemos sentir enojados por un corto periodo de tiempo y por otra parte está el estado de ánimo, que es más suave que una emoción aunque de mayor duración peor por lo general es difícil saber la causa de ese estado de ánimo como cuando nos sentimos tristes durante varios días sin ninguna razón aparente.

Las emociones en general son las respuestas ante el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza o la rabia, las cuales a su vez con registradas por el cerebro, algunos autores optan por definirlo como una experiencia corporal viva, que es percibida por el cuerpo y que en algún punto de la vida se llegará a transformar.

Estas son una colección de respuestas ya sean químicas o nerviosas, las cuales forman un patrón y utilizan al cuerpo como su teatro de actuación, a lo largo del tiempo dado que surgen un cambio tiene como consecuencia que afectan las formas de funcionar de varios circuitos cerebrales.

Los sentimientos son un estado de ánimo producidos por inputs externos, lo que quiere decir que son una expresión mental de la emoción, provienen luego de ser procesados por el cerebro y la persona percibe dicha emoción del estado de ánimo que le produce lo que da lugar al sentimiento, estos sentimientos no son más que la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional que de acuerdo con algunos autores el sentimiento interviene como un componente cognitivo y subjetivo por lo que el sentimiento interviene.

Las emociones primarias cumplen una función adaptiva, que tiene una reacción determinada ante un estímulo, que se conforman por miedo, sorpresa, ira, asco, tristeza y alegría.

La inseguridad es uno de los sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano, por lo que es un peligro o un riesgo o refleja cierta duda sobre un asunto determinado, se asocia ante la sensación de temor y nerviosismo de algunas personas que se ve reflejado en los comportamientos de las personas en la sociedad que trae como consecuencias en algunas personas tímidas en querer tomar una actitud ególatra, arrogante o agresivo.

La necesidad de reconocimiento se basa en que las personas necesitan que sean reconocidas sin indiferencia para que puedan ser aprobados por los demás, Cuando no se les da reconocimiento, llegan a tomar decisiones que normalmente no tomaría, al mismo tiempo conlleva a tener miedo a ser uno mismo, provocado principalmente por reproches, fracasos o la negatividad de uno mismo, el miedo constante es un sentimiento que a largo plazo será limitador en todos los sentidos de quien lo padece y puede afectar a la salud la cual se forma de partes fundamentales como del entorno donde se desarrolla la persona, la educación, la cual tomará una percepción de los medios.