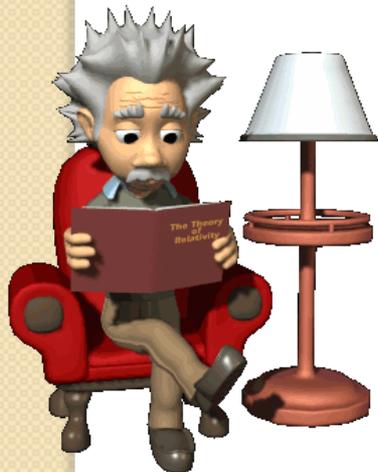


UNIVERSIDAD DEL SURESTE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



PRESENTA:

Ing. Joel Herrera Ordoñez



DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

Las **emociones** son un **conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo**. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

SENTIMIENTOS

Los sentimientos, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...).

EMOCIÓN

SENTIMIENTO

Precede al sentimiento	Es posterior a la emoción
Puede ser fácilmente observada por otros	No es fácilmente observada por otros
Intensa	Menos intensa
De corta duración	De más larga duración
Resultado de la evaluación organísmica de la situación	Implica una elaboración y representación cognitiva
Fundamentalmente al servicio de la supervivencia	Fundamentalmente al servicio del desarrollo

CUADRO 1.

Diferencias entre emoción y sentimiento
(Muñoz, M. 2013, p. 41)

LOS CINCO SENTIMIENTOS BÁSICOS SEGÚN LA PSICOTERAPIA GESTALT

#3: TRISTEZA



EMOCIONES BASICAS

- A LEGRIA
- T RISTEZA
- E NOJO
- M IEDO
- A MOR

Dar nombre a las emociones

IRA	TRISTEZA	MIEDO	ALEGRÍA
Rabia	Autocompasión	Angustia	Gozo
Enojo	Soledad	Aprensión	Contento
Resentimiento	Desaliento	Fobia	Deleite
Furia	Melancolía	Temor	Diversión
Exasperación	Depresión	Pánico	Placer
Indignación	Aflicción	Preocupación	Gratificación
Animosidad	Pena	Desasosiego	Satisfacción
Irritabilidad	Desconsuelo	Incertidumbre	Euforia
Hostilidad	Pesimismo	Ansiedad	Éxtasis
Odio	Desesperación	Inquietud	Felicidad
Violencia		Terror	

¿Cómo me siento?

CONTENTO



ENFADADO



ASUSTADO



TRISTE



MIEDO



SORPRENDIDO



VERGÜENZA



NERVIOSO



CANSADO



LLOROSO



EJERCITA LOS CINCO SENTIMIENTOS BÁSICOS SEGÚN LA PSICOTERAPIA GESTALT



SASKIA[®]
DE WINTER