



EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

DESARROLLO HUMANO

M.V.Z. SEDANO BARREDA ROBERTO
RUBEN RIVAS MARÍN.

EMOCIONES

Una emoción es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo

Las emociones son generadas por el sistema límbico (Paul Broca 1878), un conjunto de estructuras que se encuentra en el cerebro y cuya función está relacionada con el aprendizaje, la atención, la memoria y las respuestas emocionales.

EMOCIONES PRIMARIAS

Las emociones básicas son innatas y las compartimos con otros animales. Estas respuestas espontáneas revelan mucho sobre nuestra relación con el entorno y no dependen ni de nuestro entorno social en la que vivamos, ni de nuestra cultura o nuestras experiencias vividas.

Pueden ser 5 emociones básicas:

- Enojo
- Miedo
- Felicidad
- Amor
- Tristeza

SENTIMIENTO

Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma conciencia de ella, por tanto, se da cuando etiquetamos una emoción de manera subconsciente y emitimos un juicio acerca de ella. Los sentimientos derivan del pensamiento y el pensamiento precede al sentimiento.

Un sentimiento es la suma de emoción + pensamiento, por lo que su base es cognitiva con un componente subjetivo, es decir, los sentimientos se deben a las evaluaciones, interpretaciones y atribuciones que hacemos de nuestros sucesos internos y externos.