



**“Universidad del Sureste”**

Turno matutino.

**Desarrollo Humano**

*Emociones y Sentimientos*

**Presenta:**

**Omar Isaí de la Cruz Paredes**

Sexto Cuatrimestre ‘U’.

Medicina Veterinaria y  
Zootecnia.

**Catedrático:**

**MVZ. Roberto García Sedano**

19 de junio de 2020

Tapachula, Chiapas, México.

## **Introducción**

Las emociones son por definición reacciones. Todas las personas en el mundo las tenemos en mayor o menor medida. En psicología, el significado de las emociones básicas humanas consiste en aquellas que vienen con nuestro manual básico para la vida. Las emociones básicas son: rabia, vergüenza, culpa, alegría, tristeza, y miedo. Aunque esto puede variar en función del autor, ya que algunos no reconocen la culpa como una emoción principal, y otros además de las ya citadas, incluyen otras como el asco o la sorpresa que son tradicionalmente emociones secundarias.

Un sentimiento es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico. Los sentimientos están vinculados a la dinámica cerebral y determinan cómo una persona reacciona ante distintos eventos. Se trata de impulsos de la sensibilidad hacia aquello imaginado como positivo o negativo.

Sin emoción no hay aprendizaje. La emoción es el marcador de la memoria. Las emociones actúan como marcador de la memoria, es decir, le dicen a nuestro hipocampo la importancia que tiene o no recordar aquello en cuestión. Esta es la razón por la que cuando nos ocurre algo con un impacto emocional muy fuerte nos quedamos “pillados”. Así, es cómo se construye el trauma. Cuando tenemos una experiencia traumática es porque su valor emocional ha sido tanta alto que ha cambiado nuestra forma de pensar o sentir respecto a algún aspecto relacionado con la vida o nosotros mismos.

A diferencia de los sentimientos que son *emociones conceptualizadas* que determinan el estado de ánimo. Cuando éstos son sanos, es posible alcanzar la felicidad y conseguir que la dinámica cerebral fluya con normalidad. En el caso contrario, se experimenta un desequilibrio emocional que puede derivar en el surgimiento de trastornos tales como la depresión. Básicamente, los sentimientos se clasifican en positivos. Es común, asimismo, que se recomiende luchar contra estos últimos para alcanzar la paz interior. Buenos o malos, sin embargo, ambos grupos comparten la imposibilidad de ser transmitidos con precisión.

Mientras tanto, saber cómo identificar emociones no es siempre una sencilla tarea. Para algunas personas, conseguir entender qué es lo que sienten consigue ser una auténtica odisea.

La emoción es una reacción universal e inmediata, de duración generalmente corta. Sin embargo, los sentimientos se producen por un mix de nuestras emociones y pensamientos. Dicho de otro modo, los sentimientos tienen mucho que ver con lo que hemos aprendido a pensar sobre la vida. Los estados emocionales son en realidad los sentimientos y existen muchísimos.

Mediante las palabras tratamos de ponerles nombres, pero en realidad, nos podemos sentir de millones de maneras. Los tipos de estado más emocionales más populares son: rencor, melancolía, apatía, ilusión, esperanza, decepción, arrepentimiento, etc. La razón por la que menudo tenemos tantas dificultades para comprender esta diferencia entre emociones y sentimientos, o cualquier otro

aspecto relacionado con el mundo de las emociones, tiene que ver con la falta de entrenamiento emocional.

Como emociones principales hay:

El enfado/ira: Respuesta a una situación o hecho que no nos gusta o nos hiera.

El miedo: Sensación desagradable que nos recorre todo el cuerpo y que es la respuesta ante un peligro.

La felicidad: Cuando estamos gratificados con lo que tenemos y sabemos disfrutarlo. Un estado de bienestar emocional y sensación de satisfacción.

El amor: Afecto que se siente por una persona, animal o cosa. Cuidado, atención y gusto que se pone al hacer una cosa.

La tristeza: Sentimiento de melancolía que provoca falta de ánimo y alegría.

Las emociones son temporales, nos preparan para la acción, es decir, funcionan como fuerzas motivadoras que nos prepara para luchar o quizás mejor huir. Su reacción física nos alerta de su presencia y para otras personas está claro cuáles son nuestras emociones a partir de nuestra conducta, mientras, los sentimientos son la interpretación de las emociones, somos más conscientes de ellos, es decir, reflexionamos al percibir un sentimiento y tomamos decisiones al respecto.

Los sentimientos son duraderos y pueden ser o no ser congruentes con la conducta, porque podemos decidir sobre ellos y ocultarlos de manera voluntaria.

## **Bibliografía.**

**>Alejandro Vera Casas. 12 de Junio.**

**Emociones vs Sentimientos.**

**>Paul Ekman**

**El rostro de las emociones.**

**RBA BOLSILLO.**