

Diferencias entre emociones y sentimientos

Emociones

Sentimientos

Reacción compleja del cerebro ante un estímulo externo (algo que veo, u oigo) o interno. (pensamiento, recuerdo, imagen interna). Emoción viene del latín emovere que quiere decir mover hacia o desde

Un sentimiento es la suma de una emoción y un pensamiento. Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella.

las emociones son algo transitorio, no permanente que nos saca de nuestro estado habitual y nos empujan a la acción.

el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo.

son más intensas y duran menos tiempo que los sentimientos.

Un sentimiento, por tanto, se da cuando etiquetamos la emoción y emitimos un juicio acerca de ella.

Los sentimientos se dan después de las emociones, no hay sentimiento sin emoción.