

*Universidad del Sureste.*

Lic. En psicología

6° Cuatrimestre

Título: Resumen emoción y sentimiento.

Catedrático:

Ivonne Hernández.

Alumno: Mauricio Tovilla de los Santos

**Junio del 2020**

San Cristóbal de Las Casas Chiapas, México.

En la clase de hoy analizamos la diferencia entre emoción y sentimiento, pudimos comprender que la emoción es un componente del sentimiento, esta tiene una duración muy corta, es como una energía que nos motiva a actuar, a diferencia del sentimiento, este tiene una duración mayor y puede estar compuesto por un conjunto de dos o mas emociones.

A su vez analizamos cuales son las emociones básicas que rigen nuestros sentimientos, estas son:

- Tristeza: Una reacción ante una pérdida o situación adversa por la que nos vemos superados. La tristeza también pueda aparecer tras grandes alegrías cuya dimensión resulta excesiva para que la persona que la experimenta pueda gestionarla emocionalmente con eficacia.
- Miedo: Se trata de una alteración del ánimo que produce angustia ante un peligro o un eventual perjuicio, ya sea producto de la imaginación o propio de la realidad. El concepto también se utiliza para nombrar al rechazo o aversión que siente un individuo a que le pase algo malo u opuesto a lo que pretende para sí mismo y para sus seres queridos
- Enojo: El enojo es una alteración anímica que genera irritación, rabia y/o afán de revancha o venganza. El término puede utilizarse como sinónimo de enfado.
- Alegría: Alegría es un estado de ánimo producido por un acontecimiento favorable que suele manifestarse con signos exteriores como la sonrisa, un buen estado de ánimo y el bienestar personal. La palabra alegría proviene del latín alicer o alecris que significa “vivo y animado.”
- Asco: Es una marcada **aversión** producida por algo que la persona que lo experimenta considera como fuertemente desagradable o repugnante. Por tanto, el asco es la **respuesta emocional** causada por la repugnancia que se tiene a alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo. Se trata de una emoción compleja, que implica una respuesta de rechazo hacia un determinado objeto en base a sus características desagradables, hacia un acontecimiento **psicológico** determinado o hacia valores morales que la persona considera como repugnantes y poco éticos.

En un aspecto más específico ¿qué es un sentimiento?

Cuando se habla de sentimiento se refiere a un estado expresivo del ánimo que se produce gracias a la impresión de un acto o situación, y estos estados pueden ser alegres, felices, tristes y dolorosos.

- Puntos claves para saber la diferencia entre emoción y sentimiento:
  - A. los sentimientos tienen que ver con algo irracional que tiene que ver con la manera subjetiva con la que experimentamos una situación.
  - B. la emoción es totalmente básica, primitiva y unidireccional.
  - C. el sentimiento incluye la capacidad de pensar y reflexionar de manera consciente sobre lo que se siente y, por tanto, tiene que ver con la capacidad de pensar en términos abstractos y simbólicos.
  - D. los sentimientos son bidireccionales, ya que hay algo que va desde los procesos mentales más básicos y primitivos hacia la consciencia
  - E. El sentimiento se origina de una experiencia vital y percepción de la realidad.
  - F. La emoción se origina de un estímulo externo.

## Referencias:

- [Emoción: La Tristeza, qué es y cómo afrontarla | Discapnet](http://www.discapnet.es)www.discapnet.es
- [Definición de miedo - Qué es, Significado y Concepto](http://definicion.de)definicion.de
- [Definición de enojo - Qué es, Significado y Concepto](http://definicion.de)definicion.de
- [Significado de Alegría \(Qué es, Concepto y Definición\) - Significados](http://www.significados.com)www.significados.com
- [Qué es el asco](http://clicpsicologos.com)|clicpsicologos.com
- [¿Qué es Sentimiento? » Su Definición y Significado \[2020\]](http://conceptodefinicion.de)conceptodefinicion.de
- [Diferencias entre las emociones y los sentimientos](http://psicologiaymente.com)psicologiaymente.com
- [Diferencia entre emoción y sentimiento - Diferenciador](http://www.diferenciador.com)www.diferenciador.com