



Universidad del sureste.

Desarrollo humano.

Javier Iván Godínez.

Alejandro López Martínez.

Comitán de Domínguez, Chiapas.

18/06/20

Introducción.

En este trabajo quiero resaltar las diferencias entre emociones y sentimientos. Tradicionalmente y en el lenguaje coloquial, todos utilizamos ambos términos como sinónimos. Pero la verdad es que existen diferencias. Por ello hoy quiero darte la información necesaria para poder diferenciar ambos términos.

Desarrollo.

El poder detectar los sentimientos no podrá ser fácil de modo que podemos llegar a cometer errores en nuestra vida como consecuencia de no saber qué función tienen. Es por eso que debe ser fundamental para las personas el conocerlos para saber aplicarlos en la sociedad. Nuestros sentimientos no son más que estados de ánimo producidos por las causas que impresionan nuestro propio ánimo, por nuestras emociones, y como hemos visto pueden ser dolorosas, tristes, alegres o felices. Están vinculados a nuestra dinámica cerebral, y son determinantes a la hora de reaccionar ante las situaciones de forma positiva o negativa. De esta manera nuestros sentimientos son tan prácticos que nos permiten ser conscientes de nuestro estado anímico. Las emociones pueden ser tanto positivas como negativas y los cambios que se dan en nuestras cargas emocionales son determinantes a la hora de determinar las características de los sentimientos. Otro aspecto muy importante en la relación entre sentimientos y emociones es que estas pueden ser muy breves en el tiempo, pero provocarnos un sentimiento que se prolongue durante mucho tiempo, incluso durante años. Si ambos son positivos podemos alcanzar la felicidad, si son negativos aparecen problemas como la depresión y es por eso que una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia 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.

Conclusión

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. Ahora, los sentimientos, sea cual sea su naturaleza, pueden ser entrenados para ser cualquier cosa. Eso significa, si cambiamos la evaluación, interpretación y atribución de nuestros sucesos internos y externos, también cambiaremos nuestros sentimientos sobre los hechos.

