

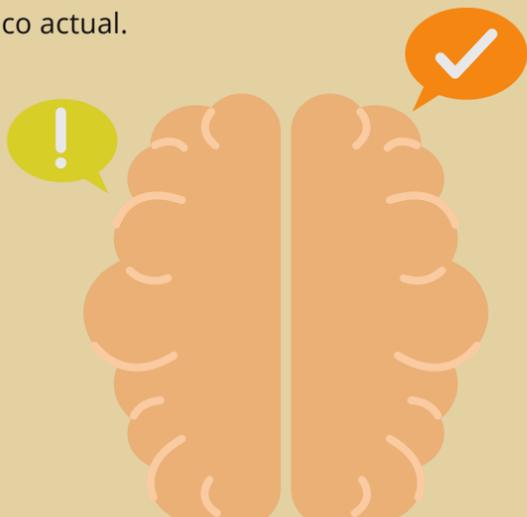
DIFERENCIA ENTRE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.



EMOCIONES

Lee y aprende

Es definida por la neurociencia como una respuesta orgánica que crea reacciones bioquímicas en el cuerpo alterando el estado físico actual.



¿COMO FUNCIONA?

Las emociones son la forma en la que nuestro cuerpo responde ante los estímulos, bien sean táctiles, auditivos, visuales, olfativos o gustativos. Si una persona percibe olor a humo mientras duerme, probablemente piense que se trate de un problema en la cocina o del inicio de un incendio, así que seguramente sentirá miedo.



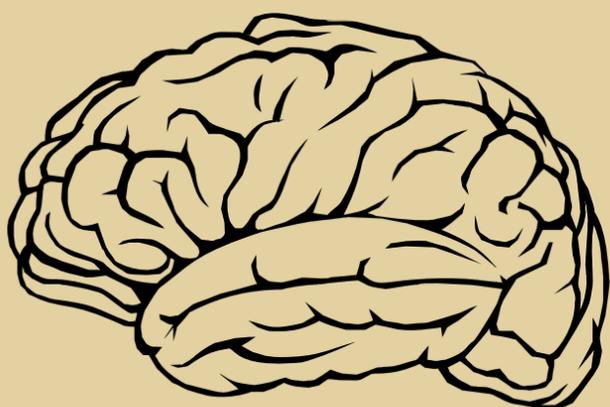
¿QUE ES LO QUE OCURRE?

Esta emoción generará una serie de reacciones en cadena comandadas por el cerebro, que incluyen la adrenocorticotropa, una hormona encargada de aumentar la producción de la hormona cortisol, que a su vez aumenta los niveles de insulina en la sangre como una forma de generar energía para preparar el cuerpo para la huida.

SENTIMIENTOS

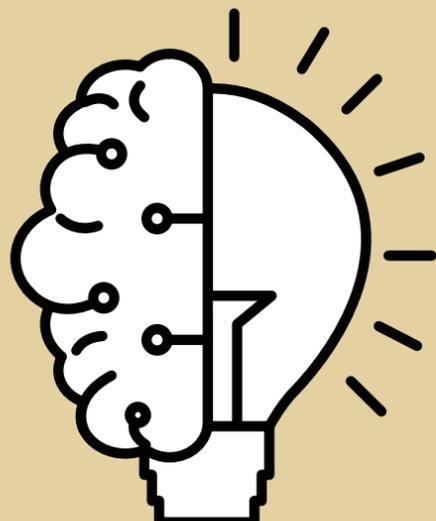
Compara

Los sentimientos son asociaciones mentales y reacciones hacia las emociones según nuestras experiencias personal



Si una persona siente una emoción como el miedo, un sentimiento asociado puede ser el sufrimiento, al ver que el miedo la paralizó y le impidió responder de una forma más oportuna.

Los sentimientos son la evaluación que hacemos de una emoción, por tanto, interviene un factor cognitivo que no está presente en las emociones.



EJEMPLOS

Amor

El amor es un sentimiento que puede sentirse hacia uno mismo, hacia otra persona, hacia otros o hacia un evento particular. Al sentir amor, las personas se sienten conectadas de una forma positiva con el mundo, y aumenta su sensación de bienestar.

CONCLUSION

La diferencia entre emoción y sentimiento es que las emociones son reacciones biológicas ante los estímulos, mientras que los sentimientos son reacciones o percepciones mentales ante esos mismos estímulos.