



Nombre de alumnos: DANIA MARTHITA FLORES ABELAR

Nombre del profesor: NAYELI MORALES GOMEZ

Nombre del trabajo: SUPER NOTA

Materia: DESARROLLO HUMANO

Grado: SEXTO

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 3 de junio de 2020.



Diferencia entre emoción y sentimiento



Sentimiento y emoción pueden parecer el mismo concepto pero en realidad son palabras diferentes. Vamos a descubrir qué matices tienen estas dos palabras para poder utilizarlas en nuestra vida diaria. En ambos casos sentimos, pero el detalle es diferente si nos referimos a una emoción o a un sentimiento.

Una emoción es una 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. En contra de lo que se piensa, las emociones son algo transitorio, no permanente que nos saca de nuestro estado habitual y nos empujan a la acción.

Las emociones son energía que se mueve a través de nuestro cuerpo y que sólo se estanca si las reprimimos. Las emociones por tanto, nos impulsan hacia la acción, son más intensas y duran menos tiempo que los sentimientos

La emoción de Tristeza

Sirve para aceptar la pérdida de una persona, situación o experiencia. Nos sirve para darnos un tiempo un espacio hacia dentro. Para reflexionar. Si esta tristeza dura mucho tiempo pasa a ser un sentimiento. Y entonces es cuando tenemos que preocuparnos y ocuparnos

La emoción de Alegría

La emoción del Enfado

Sirve para poner límites, separarnos del otro. Decir hasta aquí. La rabia puede ser positiva si modulamos su respuesta. Nos sirve para identificar una molestia. Para entrenarnos en la capacidad de decir NO

Estos últimos son más descafeinados en intensidad porque ya interviene la consciencia y los pensamientos. Cuando se generan los sentimientos intervienen procesos más complejos.

Sin emoción no va a haber sentimiento. Una misma emoción puede despertar diversos sentimientos a una persona. Por ejemplo, la emoción de alegría, puede despertar un sentimiento de amor, o felicidad

Los sentimientos en cambio, tienen una duración más larga tanto en nuestro cuerpo y mente. Este último durará tanto como nuestro consciente dedique tiempo a pensar en él nuestra mente. Por ejemplo. El amor es un sentimiento, el miedo puede ser una emoción o también lo podemos convertir en un sentimiento

Emoción y Sentimiento DIFERENCIAS	
Las emociones son estados físicos que surgen como respuesta a estímulos externos	Los sentimientos son asociaciones mentales y reacciones a las emociones
Precede al sentimiento	Posterior a la emoción
Puede ser fácilmente observada por otros	No es fácilmente observada por otros
Aparecen en forma brusca y son intensos	Se presentan con moderada intensidad y no bruscamente
Son estados afectivos pasajeros	Son estados afectivos de carácter duradero

EMOCIÓN

Estado físico que surge como respuesta a un estímulo externo

Precede al sentimiento

Fácilmente observable

Aparece de forma brusca y es intensa

Estado afectivo pasajero

SENTIMIENTO

Es una asociación mental y reacción a la emoción

Posterior a la emoción

No es fácilmente observable

Se presenta con moderada intensidad y no bruscamente

Es un estado afectivo de carácter duradero

Las Emociones son: Estados físicos que surgen como respuesta a estímulos externos. Precede al sentimiento. Puede ser fácilmente observada por otros. Aparecen en forma brusca y son intensos. Son estados afectivos pasajeros.

Los Sentimientos son: Permiten a las personas ser conscientes de su estado anímico. Son posteriores a la emoción. No son fáciles de observar por otras personas. Se presentan con intensidad moderada. Están vinculados a la dinámica cerebral; determinan las reacciones de una persona. Algunos sentimientos son: AMOR, ODIOS, COMPASIÓN, GRATITUD, RESPETO, CONFIANZA, ORGULLO, DESPRECIO Y CELOS.

La emoción de Miedo

Cuando interpretamos la sensación que estamos teniendo de manera consciente y explícita. Los sentimientos suelen durar más tiempo que las emociones. Estos últimos durarán el tiempo que pensemos en ellos. Los sentimientos se dan después

Sirve de protección, prudencia cuando hay un peligro real. ¿Qué pasa cuando no hay un peligro real? El miedo nos puede paralizar e invadir de tal manera que no podamos hacer nuestras cosas con normalidad. Por tanto el miedo es adaptativo y nos protege en función de la intensidad. Si me dejo dominar por el miedo, no voy a poder hacer lo que me propongo