

# Ensayo



- Materia: desarrollo humano
- Docente: Javier Iban Godínez
- Licenciatura: medicina veterinaria y zootecnia
- Cuatrimestre: 6 to.
- Nombre del alumno: Jaime Antonio Méndez ancheyta

La diferencia entre emoción y sentimiento es algo que, a menudo, produce confusión a la hora de entender cómo funciona la mente humana. Los conceptos de emoción y sentimiento pueden ser confundidos con facilidad y, de hecho, incluso dentro del mundo de la psicología es frecuente que se utilicen como si fuesen sinónimos. Sin embargo, algunos autores defienden la idea de que existen diferencias entre las emociones y los sentimientos y que, por tanto, son palabras utilizadas para etiquetar diferentes fenómenos mentales.

Una **emoción** es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo (como la visión de una araña) o interno (como un recuerdo acerca de los años de infancia).

Eso significa que una emoción es lo que es generado por el sistema límbico del cerebro cuando los grupos de neuronas relacionados con ciertas experiencias, de manera que estamos predispuestos a actuar de cierto modo.

Eso ocurre porque, a lo largo de nuestra vida, nuestro cerebro no se limita a "memorizar datos", sino que también aprende ciertos modos en los que hay que reaccionar a esas experiencias. De algún modo, la información de lo que experimentamos va de la mano de la información acerca de cómo reaccionamos ante eso; no son dos clases de informaciones separadas.

Un **sentimiento** es similar a una emoción y está muy relacionado con el sistema límbico, pero además de esta predisposición espontánea, incontrolable y automática, incluye la evaluación consciente que hacemos de esta experiencia. Es decir, que en un sentimiento hay una valoración consciente de la emoción y de la experiencia subjetiva en general.

Por ejemplo, si vemos una araña, seremos capaces de auto examinar lo que sentimos y lo que pensamos en una situación así y reflexionar a qué otras experiencias nos recuerdan esa situación, cuáles son las diferentes maneras en las que se puede reaccionar a ese estímulo, hasta qué punto es racional el asco o el miedo que sentimos, etc.