

Desarrollo Humano

Universidad del sureste

Belén Abril Pimentel Cruz

Licenciatura en nutrición

Luz María Castillo

"6°A"

Comitán de Domínguez

4/06/2020

Reporte de lectura 2.1 2.2

Diferencia entre emoción y sentimiento

Como sabemos las emociones son reacciones que se da psicofisiológicas ya que esto representa los modos de adaptación del individuo. Las respuestas emocionales más conocidas son el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia. Las emociones están en el cerebro; específicamente, en el neocórtex y en el sistema límbico. La emoción se caracteriza por ser una alteración del ánimo de corta duración pero, de mayor intensidad que un sentimiento. Por su parte, los sentimientos son las consecuencias de las emociones, por ello son más duraderas y se pueden verbalizar. Sin embargo, una emoción también puede producir un comportamiento que puede ser aprendido con anterioridad como, una expresión facial. Si nos atenemos a la estricta etimología de la palabra, emoción quiere decir, en esencia, movimiento. Es decir, expresión motora hecha a través de la conducta, sea ésta lenguaje verbal o simplemente corporal. William James, ya en 1884, al preguntarse quera una emoción contesto que era una respuesta del organismo ante determinados estímulos del medio ambiente. Dice que las emociones son una colección complicada de respuestas químicas y nerviosas formando un patrón. Todas las emociones tienen algún tipo de función reguladora, dando lugar de una manera u otra a la creación de circunstancias ventajosas para el organismo que las experimenta. Todos los mecanismos de la emoción pueden funcionar sin deliberación consciente la cantidad de variación individual y el hecho de que la cultura juega un papel en modular algunos inductores no niegan el automatismo fundamental y el propósito regulador de las emociones. Cada persona tiene o tenemos diferentes sentimientos personas que si lo demuestras y personas que no. Los sentimientos son un estado de ánimo que se produce en relación a inputs externos, considerados la expresión mental de la emoción. Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella. Es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo. Entonces para entender la diferencia entre emoción y sentimiento, primero se abordarán las dos estructuras principales; el sistema límbico y el neocrtex y posteriormente la forma en la que operan. El tronco cerebral, fundamentalmente sostiene las funciones básicas de la vida, incluyendo el mantenimiento y control del ritmo cardiaco y la respiración, funciones vitales comunes a todas las especies de animales. También regula los niveles de sueño y vigilia. Las emociones, en un primer momento, se sitúan en el sistema límbico, que es un complejo de neuronas situadas en el cerebro y constituido por varias partes: el tálamo, el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo. Las funciones del sistema límbico son analizar los estímulos que provienen de los sentidos, evaluar si son

perjudiciales o beneficiosos, y dar órdenes al cuerpo para que responda de manera adecuada. La amígdala investiga, a través de la memoria emocional del hipocampo, si el ruido es un peligro o no. Aunque tanto las emociones como los sentimientos son fruto de un proceso irracional ante la forma subjetiva de percibir una situación determinada, las emociones mantienen un patrón básico y primitivo unidireccional, es decir, la emoción aparece inmediatamente y de forma espontánea tras la presentación del estímulo. En contra, en los sentimientos intervienen procesos reflexivos, sobre los cuales la persona toma consciencia de su estado de ánimo y de qué es aquello que está sintiendo, permitiéndole ser valorado. Una vez comprendida la diferencia entre las emociones y los sentimientos, vamos a centrarnos exclusivamente en los sentimientos. Las personas podemos experimentar muchos sentimientos que nos conducen a distintos estados de ánimo, sin embargo su división se ha centrado en la polaridad de estos, estableciendo una clasificación en torno a los sentimientos positivos y/o negativos en función de la respuesta que provocan en la persona.

(Luz Maria Castillo , 2020)