



**UNIVERSIDAD  
DEL SURESTE**

**Desarrollo humano**

**"Pasión por  
educar"**

**Ensayo**

(Jorge Iván Godínez).....

**Alumna: Liliana de los Ángeles Bautista  
López**

**GRUPO: A, CUATRIMESTRE: 6 y MODALIDAD:  
ESCOLARIZADO**

**Comitán de Domínguez, Chiapas  
18 de junio 2020**

## **Introducción**

En este trabajo vamos hablar sobre las emociones y sentimientos, poniendo en cuenta si estos son lo mismo o parecidos.

Tenemos que saber que es cada uno de ellos y en qué parte del cerebro se encuentra para poder dar una mejor respuesta a lo anterior.

## **Desarrollo**

Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física (sudar, enrojecer, tener palpitaciones, llorar...) y de forma conductual (ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien...). 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 neo córtex y en el sistema límbico.

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.

## **Sentimientos**

El sentimiento es la suma de emoción más pensamiento. Es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional. 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 neo córtex y posteriormente la forma en la que operan.

## **El Neo córtex**

El neo córtex es la parte inteligente y voluntaria del cerebro, y forma parte de la corteza cerebral o córtex. Está formada por seis capas de la zona más externa del cerebro. Controla y regula la percepción, el conocimiento, la conciencia y la memoria, tanto a corto como a largo plazo. Es responsable de los actos voluntarios y de la toma de decisiones, y evalúa las consecuencias de futuro. También está implicado en el control de los estados emocionales. Concretamente, las áreas llamadas pre frontal

## ¿Cómo funcionan las respuestas emocionales?

### **El Circuito Básico: El Sistema Límbico**

Pongamos como ejemplo un estímulo exterior, un ruido, siguiendo el modelo de la pregunta anterior. En este caso, el circuito de funcionamiento básico del sistema límbico es el siguiente:

- a) El estímulo llega, a través del oído, al tálamo. Éste envía la información a la amígdala.
- b) La amígdala investiga, a través de la memoria emocional del hipocampo, si el ruido es un peligro o no.
  - b) Cuando la amígdala tiene la respuesta (supongamos que el ruido es peligroso) da órdenes al hipotálamo para que el cuerpo actúe.
  - c) El hipotálamo activa el sistema hormonal, la respiración, el funcionamiento del corazón, la musculatura... y prepara el cuerpo para correr y así huir del peligro

### **El Circuito Inteligente: El Neo córtex**

En el circuito inteligente se produce una variable fundamental: la intervención del neo córtex. Los pasos son:

- a) El estímulo llega, a través del oído, al tálamo. Éste envía la información a la amígdala.

- b) La amígdala investiga, a través de la memoria emocional del hipocampo, si el ruido es un peligro o no, y al mismo tiempo envía la información al neo córtex.
- c) El neo córtex evalúa el estímulo utilizando la razón y la memoria, y decide la respuesta.
- d) El neo córtex envía su decisión a la amígdala.
- e) La amígdala, de acuerdo con las órdenes del neo córtex, envía la información necesaria al hipotálamo.
- f) El hipotálamo activa el cuerpo para que se produzca la respuesta que le ha pedido la amígdala.

## **Conclusión**

Cierro entonces yo este trabajo respondiendo a la siguiente pregunta ¿Es lo mismo emoción que sentimiento?

Tal como ya se ha explicado, una emoción es una respuesta que da el cuerpo ante un estímulo determinado, mediante un proceso biológico complejo. El sentimiento es una respuesta del cuerpo elaborada mentalmente, a partir de la relación con la emoción. De manera sintética podríamos afirmar que la emoción es la respuesta rápida, inmediata, y a menudo, espontánea e inconsciente del cuerpo

## **En general los sentimientos y emociones tienen tres funciones:**

**Función adaptativa:** Una de las funciones más importantes de la emoción es la de preparar al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizandó la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado.

**Función social** Las emociones también cumplen una función importante en la comunicación social. Según Izard (1993) existen varias funciones sociales de las emociones, como son: a) facilitar la interacción social, b) controlar la conducta de los demás, c) permitir la comunicación de los estados afectivos y d) promover la conducta prosocial. Por ejemplo, una emoción como la felicidad favorece los vínculos sociales y las relaciones interpersonales, mientras que la ira puede generar respuestas de evitación o de confrontación.

**Función motivacional** La relación entre emoción y motivación es estrecha, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada: dirección e intensidad.

## **Puntos clave para saber la diferencia entre emoción y sentimiento.**

1. Las emociones son estados transitorios que vienen y se van.
  - 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.
2. Las emociones se dan de forma inconsciente, y son muy rápidas.
  - Los sentimientos se dan cuando interviene la consciencia y el darse cuenta, además se necesita un tiempo para que un sentimiento se forme.
3. La emoción siempre va primero al sentimiento.
  - 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.
4. Las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera automática y espontánea.
  - Los sentimientos, en cambio, son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos.
5. Cuando somos conscientes de nuestros sentimientos vamos a poder gestionarlos.
  - Con las emociones en cambio, este fenómeno no se da porque lo queramos o no van a estar ahí, ya que se dan de forma automática ante una situación o pensamiento.
6. Las emociones tienen una intensidad mayor que los sentimientos.
  - Estos últimos son más descafeinados en intensidad porque ya interviene la consciencia y los pensamientos. Cuando se generan los sentimientos intervienen procesos más complejos.