



**Wendi Joana Gómez Gordillo**

**Javier Iván Godínes**

**Ensayo**

**Desarrollo humano**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**6° cuatrimestre**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de junio del 2020.

## Introducción

En el presente texto se explicará la diferencia entre emoción y sentimiento, los sentimientos básicos y sus definiciones de cómo el sistema límbico y neocórtex se vinculan con las emociones es un tema de sumo interés ya que muchos no sabemos cómo manejar las emociones y sentimientos como buenas y malas.

## DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTOS

Las emociones y sentimientos sin duda muchas personas se confunden y piensan que es lo mismo, aunque claro hay varias diferencias en cada uno.

Las emociones se entienden que son una colección complicada de respuestas químicas y nerviosas formando un patrón y todas las emociones utilizan el cuerpo para demostrar sus emociones. Los sentimientos son la suma de emociones más pensamientos.

Brody,(1999) *“las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar”*.

Un sentimiento es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes, en otras palabras, los sentimientos son emociones conceptualizadas que determinan el estado de ánimo.

El sistema límbico es un conjunto de estructuras del encéfalo con límites difusos que están especialmente conectadas entre sí y cuya función tiene que ver con la aparición de los estados emocionales o con aquello que puede entenderse por instintos. El miedo, la felicidad o la rabia, así como todos los estados emocionales llenos de matices, tienen su principal base neurológica en esta red de neuronas.

El neocórtex 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.

la emoción es la respuesta rápida, inmediata, y a menudo, espontánea e inconsciente del cuerpo, y el sentimiento es la respuesta del pensamiento, de la razón, elaborada y meditada y Los sentimientos son también un elemento clave en nuestra conducta social.

En general los sentimientos y emociones tienen tres funciones principales como es la función adaptativa, función social y función motivacional.

## SENTIMIENTOS BASICOS

Las emociones básicas parte de que se expresan con las mismas características faciales y tienen conductas y respuestas similares.

### Emociones primarias

**Miedo:** Sensación desagradable provocada por la percepción de peligro, real o imaginario, se asocia al nerviosismo, ansiedad, preocupación, inquietud y, en un nivel más grave, con la fobia y el pánico.

**Sorpresa:** Sorpresa es un estado de alteración emocional, resultado de un evento inesperado o imprevisto provoca Elevar nuestras cejas expresando sorpresa nos permite ampliar el campo visual y que nuestra retina reciba más luz.

**Asco:** Sensación física de desagrado que produce el olor, sabor o visión de algo y que puede llegar a provocar vómito.

**Rabia:** Sentimiento de enfado muy grande y violento, el cuerpo reacciona enviando sangre hacia las manos la persona está preparada para golpear de manera contundente. Se le acelera la frecuencia cardíaca y se elevan hormonas (adrenalina) que predisponen nuestro organismo para emprender la acción.

**Tristeza:** Sentimiento de dolor anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con un estado de ánimo pesimista, la insatisfacción y la tendencia al llanto en casos graves puede llegar a depresión.

**Alegría:** Sentimiento de placer producido normalmente por un suceso favorable que suele manifestarse con un buen estado de ánimo, la satisfacción y la tendencia a la risa o la sonrisa.

## Conclusión

Tanto las emociones como los sentimientos son ánimos, pero la emoción es fuerte o pasajera y, además, es momentánea porque solo se da en un plazo de tiempo determinado, y el sentimiento es consecuencia de un ánimo, pero de largo plazo, y es más subjetivo que la emoción.

Biografías

<https://www.psycoemocionat.com/6-diferencias-entre-emociones-y-sentimientos/#:~:text=6.,intensidad%20mayor%20que%20los%20sentimientos.&text=Por%20tanto%2C%20la%20principal%20diferencia,reacti%C3%B3n%20autom%C3%A1tica%20de%20nuestro%20cuerpo.>

<https://www.hernandezpsicologos.es/blog/diferencia-emocion-sentimiento/>