

# **Diferencia entre emoción y sentimiento**

## **Materia: Desarrollo Humano**

**Lic. Bella Raquel López García**

**Presenta el alumno:**

**Félix Bonifacio Bravo Rodríguez**

**Licenciatura: Ciencias de la educación**

**Cuatrimestre: Sexto**

**Grupo: "A"**

**Frontera Comalapa, Chiapas; a 30 de mayo de 2020.**

## Diferencia entre emoción y sentimiento

### Emoción

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... as respuestas emocionales más conocidas son el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia.

### Sentimiento

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.

### Estructuras principales del cráneo

- El Sistema Límbico: 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
- El Neocórtex: 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. Es responsable de los actos voluntarios y de la toma de decisiones, y evalúa las consecuencias de futuro.

### Funciones de los sentimientos y emociones

-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,

-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.

-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. -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 diferenciar una emoción de un sentimiento

1. Las emociones son estados transitorios que vienen y se van.
2. Las emociones se dan de forma inconsciente, y son muy rápidas.
3. La emoción siempre va primero al sentimiento.
4. Las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera automática y espontánea.
5. Cuando somos conscientes de nuestros sentimientos vamos a poder gestionarlos.
6. Las emociones tienen una intensidad mayor que los sentimientos.