

La emoción es definida por la neurociencia como una respuesta orgánica que crea reacciones bioquímicas en el cuerpo alterando el estado físico actual.

Los sentimientos son asociaciones mentales y reacciones hacia las emociones según nuestras experiencias personales.

La diferencia entre emoción y sentimiento es que las emociones son reacciones biológicas ante los estímulos, mientras que los sentimientos son reacciones o percepciones mentales ante esos mismos estímulos.

Una emoción es una respuesta biológica, específicamente de carácter neuronal, que desencadena una serie de reacciones químicas que alteran la forma como nos sentimos.

alegría

miedo

Tristeza

ira

Un sentimiento es una experiencia mental que surge de la interpretación del estado en el que encuentra nuestro cuerpo.

Estas experiencias van apareciendo a medida que el cerebro va procesando las emociones.

amor

Felicidad

odio

Perdida

Diferencia entre emociones y sentimientos

- Las emociones son reacciones orgánicas, mientras que los sentimientos son reacciones mentales.
- Las emociones surgen al tratar de interpretar los estímulos externos. Los sentimientos surgen al tratar de interpretar las emociones.
- Las emociones tienen una duración breve; por su parte, los sentimientos tienen una duración más prolongada.
- Las emociones se generan ante la ausencia de sentimientos, mientras que los sentimientos requieren de una emoción para poder procesar la información.
- Las emociones dependen de la interpretación sensorial (uso de los cinco sentidos). Las emociones dependen de las experiencias previas y de la forma en la que el individuo interpreta la realidad.