

**Mi Universidad**

**Súper nota.**

*Nombre del Alumno: Espinoza Morales Fernanda Judith.*

*Nombre del tema: Sentimientos.*

*Parcial: Segundo.*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano I.*

*Nombre del profesor: Molina Román Sandra Naxchiely.*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería.*

*Cuatrimestre: Sexto.*

# LOS SENTIMIENTOS.

## ¿Qué es un sentimiento?

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.

Para muchos especialistas, los sentimientos son la evaluación que hacemos de una emoción, por tanto, interviene un factor cognitivo que no está presente en las emociones.

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

## Ejemplos de sentimientos.

### Amor.

El amor es un sentimiento que puede sentirse hacia uno mismo, hacia otra persona, hacia otros o hacia un evento particular.

### Felicidad.

Se refiere a la sensación de plenitud o satisfacción, por lo tanto, es un sentimiento asociado al bienestar.

### Odio.

Es un sentimiento negativo caracterizado por la percepción de desagrado hacia alguien o hacia algo.

### Pérdida.

El sentimiento de pérdida o duelo implica el dolor emocional por la separación física o simbólica de alguien o algo.





# ¿Qué es una emoción?

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

Las emociones son la forma en la que nuestro cuerpo responde ante los estímulos, bien sean táctiles, auditivos, visuales, olfativos o gustativos.

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



## Ejemplos de emociones.

### Alegría.

Es la expresión ante los estímulos que son considerados agradables. Genera una sensación de placer que tiene una duración limitada.



### Tristeza.

Es la reacción orgánica ante la pérdida. Puede generar llanto.



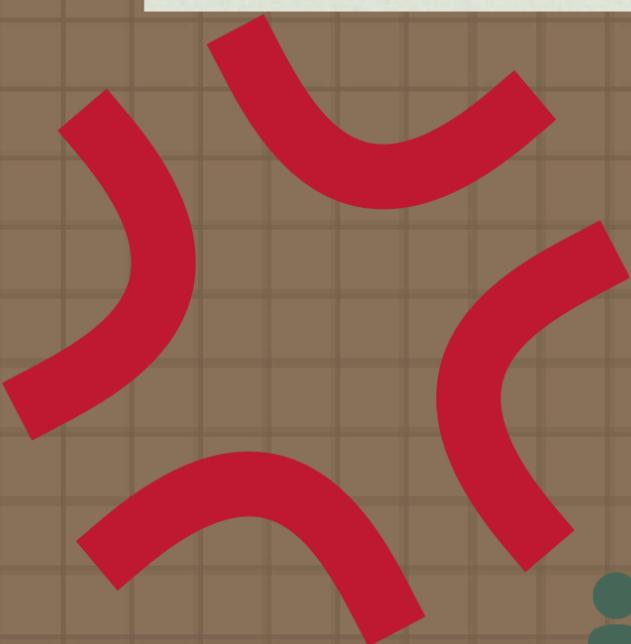
### Miedo.

Es la emoción que se genera como respuesta a un estímulo amenazante. Puede incluir aumento del ritmo cardíaco, sudoración, deseos de huida, etc.



### Ira.

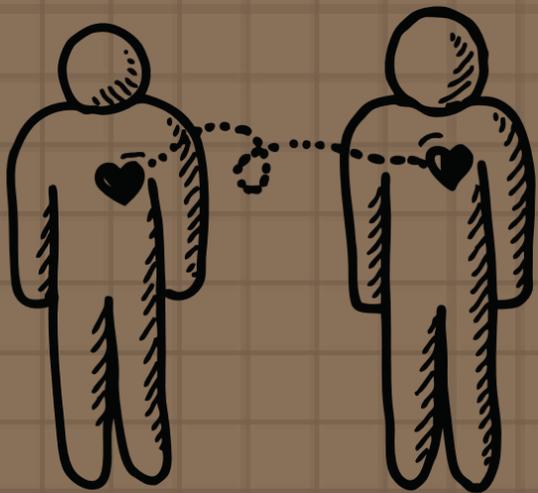
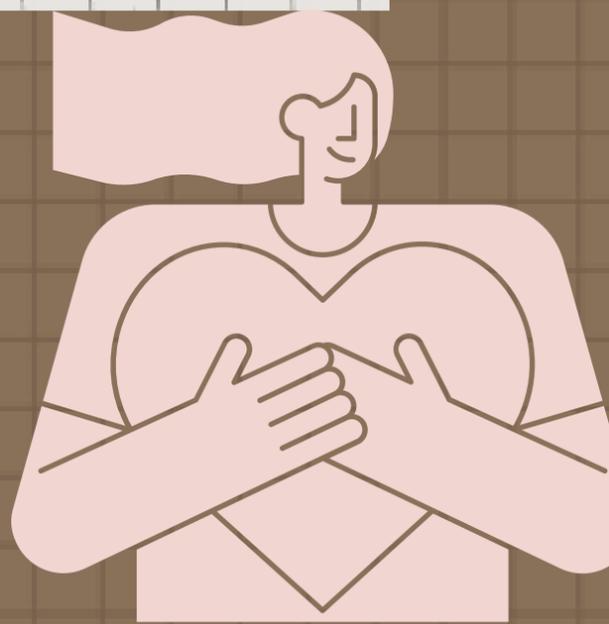
Es la respuesta orgánica para poner límites e identificar estímulos o situaciones que resulten desagradables. La ira puede generar aumento de la presión sanguínea y sudoración, entre otras manifestaciones.



# Diferencia entre sentimiento y emoción.

Aunque muchas veces se toman por conceptos similares, hemos visto que se trata de dos formas de procesamiento de la información muy distintas:

- 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). Los sentimientos dependen de las experiencias previas y de la forma en la que el individuo interpreta la realidad.



## Bibliografía

Chen., C. (10 de 06 de 2022). *Emoción y sentimiento*. Obtenido de Diferenciador.:  
<https://www.diferenciador.com/diferencia-entre-emocion-y-sentimiento/>