



**ALUMNA:**

Valeria García Victoria

**GRUPO:**

6 B

**CARRERA:**

Lic. Enfermería

**PROFESORA:**

Ana Silvia Lázaro Valencia

**VILLAHERMOSA, TABASCO A 30 DE JULIO DE 2022**



# DIFERENCIA ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTO

## ¿Qué son las emociones?

son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

## Diferencias entre emociones y sentimientos

- Los sentimientos se relacionan con necesidades culturales o sociales, es decir con necesidades que aparecen con el desarrollo histórico de la humanidad, mientras las emociones se relacionan con necesidades orgánicas.
- Mientras las emociones tienen un carácter circunstancial, los sentimientos son actitudes afectivas permanentes.



## ¿Qué son los sentimientos?

Son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...). Son estados de ánimo cualitativamente impregnados por formas superiores de placer y de dolor, cuya especificación remite a contenidos y valores culturales.



### Las cinco emociones básicas



#### Alegría

La alegría es una emoción amistosa o una sensación de satisfacción o felicidad [placer] de duración limitada.

#### Tristeza

Sensación de decaimiento o infelicidad en respuesta a una aflicción, desánimo o desilusión. Si es continua, podría indicar depresión.

#### Enfado

Es una respuesta natural que se adapta a las amenazas, e inspira sentimientos intensos, con frecuencia agresivos, y conductas que nos permiten luchar y defendernos cuando nos sentimos atacados.

#### Miedo

es una emoción natural que se caracteriza por experimentar una sensación desagradable e intensa ante la percepción de un peligro real o imaginario

#### Amor

Afecto que se siente por una persona, animal o cosa. Cuidado, atención y gusto que se pone al hacer una cosa



### Proceden de sentimientos como

- **El Gozo:** es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia.
- **La paz:** nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que decimos, pensamos y hacemos.
- **La Armonía:** la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos

- **La soledad:** es esa la falta de ilusión ante la vida.
- **La melancolía o pena:** es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima.

- **Rabia:** es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente.
- **Odio:** este es uno de los sentimientos que más nos hiere y lástima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría de vivir.
- **Frustración:** es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación.

- **La angustia:** es sufrir aquello que no ha sucedido y lo más probable es que no suceda.
- **La preocupación:** nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida.
- **El pánico:** es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida.

- **La dicha:** es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad.
- **El embeleso** nos lleva al amor porque le da significado a la vida.

