

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



FECHA: 5 JULIO 2023.

¿CUALES SON LAS DIFERENCIAS ENTRE EMOCION Y SENTIMIENTOS?



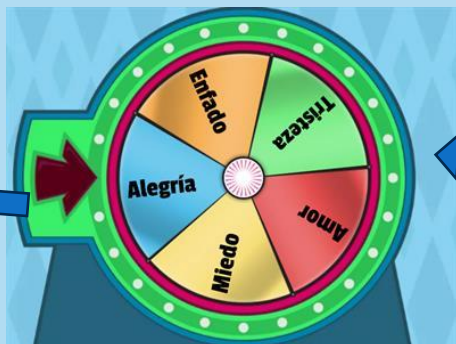
Las emociones son respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo, estas son producidas por el cerebro al detectar algún estímulo.

Hay emociones personales, sociales, espirituales y éticas.

Los sentimientos

son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Sentimientos conscientes y objetos mentales.

Según M. Scheller se clasifican en: sentimientos sensibles, vitales, psíquicos o anímicos, y espirituales.



Estos son sentimientos de los cuales algunos de estos nos ayudan a estar mentalmente bien, mientras que otros son necesarios, pero nos hacen sentir mal a veces.



Hay sentimientos que obstaculizan al ser humano y no lo dejan avanzar de una manera correcta.

Inseguridad, necesidad de reconocimiento, miedo a ser uno mismo, incapacidad de cambiar, ansiedad.

Para poder estar bien debemos aceptarnos como somos, y no tener miedo de buscar ayuda si la necesitamos.

