



Mi Universidad

cuadro comparativo

Nombre del Alumno: Karla Susana Vázquez Alamilla

Nombre del tema: Sentimientos y emociones

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Rocio Vázquez López

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 6to

cuadro comparativo

sentimientos	emociones
<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjetividad: Los sentimientos son subjetivos, es decir, dependen de la percepción y la interpretación de cada persona. Lo que una persona siente puede ser diferente a lo que otra persona siente en la misma situación. 2. Intensidad: Los sentimientos pueden variar en intensidad, desde leves hasta intensos. Por ejemplo, la alegría puede ser leve o intensa, mientras que el miedo puede ser leve o intenso. 3. Duración: Los sentimientos pueden ser temporales o duraderos. Algunos sentimientos, como la felicidad, pueden ser efímeros y desvanecerse rápidamente, mientras que otros sentimientos, como el amor, pueden ser duraderos. 4. Complejidad: Los sentimientos pueden ser simples o complejos. Los sentimientos simples son fácilmente identificables y están relacionados con una sola emoción, mientras que los sentimientos complejos están compuestos por varias emociones y son más difíciles de identificar. 5. Expresión: Los sentimientos pueden ser expresados de diferentes maneras, ya sea a través de las palabras, el lenguaje corporal, la mímica facial o incluso la música. 6. Influencia en la conducta: Los sentimientos pueden influir en el comportamiento y las acciones de una persona. Por ejemplo, una persona que se siente triste puede retirarse y evitar estar con otras personas, mientras que 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inteligencia emocional - Se llama así a la capacidad humana de lidiar con las emociones de una manera más consciente, menos impulsiva, y sería una de las cosas que nos distinguirían de los animales, cuyos impulsos se manifiestan al instante. 2. Etapas - Las emociones humanas atraviesan distintas etapas a lo largo de nuestro desarrollo, y pueden clasificarse en: / Infancia. Las emociones durante los primeros meses de vida son capaces de percibir las emociones negativas y positivas, pero no de expresarlas del todo. / Niñez. Hacia los dos cuatro de edad, los seres humanos podemos reconocer y comprender las emociones más básicas, así como entender que ellas pueden generar respuestas distintas. / Adolescencia. Este período se caracteriza por una volatilidad emocional que hace a los individuos difíciles, sensibles, siempre al borde de su emocionalidad, como consecuencia de los ajustes hormonales que tienen lugar en su organismo y los fuertes cambios sociales a su alrededor. / Adultez. Se supone que los adultos lidian con sus emociones de manera más consciente y más calma, pues ya las reconocen y pueden expresarlas en palabras. Esto no significa que no puedan ser tomados por ellas de vez en cuando. 3. Rapidez emocional - Las emociones se caracterizan por ocurrir con una gran rapidez, es decir, de golpe o súbitamente, y por lo general se marchan con una vertiginosidad parecida, a menos que el estímulo que las causa sea intenso y permanezca activo.

<p>una persona que se siente feliz puede buscar compañía.</p> <p>7. Naturaleza consciente - Los sentimientos, al ser estados de ánimo con mayor estabilidad y durabilidad, tienen la posibilidad de ser reconocidos y evaluados, permitiendo inclusive hacer un proceso de análisis sobre ellos.</p> <p>8. Pueden ser bidireccionales - Esta característica de bidireccionalidad en los sentimientos es precisamente lo que permite reflexionar sobre ellos, y no que simplemente aparezcan o desaparezcan sin poder hacer nada.</p> <p>9. El sentido bidireccional hace que este sentimiento pueda ser reconocido, manejado, hablado, experimentado de forma consciente, y tomar decisiones al respecto.</p> <p>10. Surgen como consecuencia de las emociones - Los sentimientos no nacen de la noche a la mañana, implican un proceso que se inicia cuando se despierta alguna emoción.</p> <p>11. Persistencia - A diferencia de las emociones que suelen ser circunstanciales, los sentimientos tienen un carácter más estable y duradero, y pueden incrementar en intensidad y duración.</p> <p>12. Control - Todas las características de los sentimientos anteriormente descritas permiten que éstos sean mejor gestionados y por lo tanto se pueda tener mayor control. Sin embargo, mientras más se promuevan los procesos de autoobservación y reflexión, serán mucho más conscientes y, por lo tanto, capaces de ser regulados con facilidad.</p>	<p>4. Fisiología - Las emociones no son únicamente mentales, también ocurren en el cuerpo. Se ha determinado que tienen su origen en los sistemas nerviosos, pero involucran distintos músculos y circuitos que a menudo se activan durante el “subidón” emocional.</p> <p>5. Emociones más frecuentes - Las emociones más frecuentes suelen ser el miedo, la rabia, la tristeza, la alegría, la sorpresa y el asco (o la repulsión). Cada uno se vincula con respuestas muy básicas de cara a situaciones concretas, de modo que son estrategias del organismo para adaptarse a esos estímulos que les impiden permanecer indiferentes.</p> <p>6. Salud emocional - La salud emocional es un término que alude al lugar que se le dan a las emociones en el marco cultural o social en que vivimos. Muchas veces, se nos enseña a reprimir o esconder nuestras emociones, en lugar de visibilizarlas o expresarlas de algún modo, pues se las considera una forma de debilidad o exposición.</p> <p>7. Somatización - Se conoce con este nombre al proceso en el cual las emociones no expresadas o reprimidas durante demasiado tiempo se transforman en padecimientos físicos, como una vía de escape a la tensión emocional acumulada. Por ejemplo, una rabia puede devenir en dolores de cabeza, una tristeza en falta de apetito, etc.</p>
--	--

<https://www.psycoemocionat.com/6-diferencias-entre-emociones-y-sentimientos/>

<https://ieeducacion.com/diferencia-entre-emocion-y-sentimiento/>

<https://www.caracteristicas.pro/sentimientos/>

<https://www.caracteristicass.de/sentimientos/>

<https://menteplus.com/psicologia/caracteristicas-sentimientos>

<https://www.euston96.com/sentimientos/>

<https://humanidades.com/emociones/#ixzz88p0EfejV>

https://www.caracteristicasdel.com/sociedad/caracteristicas_de_las_emociones.html