



UNIVERSIDAD DEL
SURESTE

Richard Jared Cruz
Ochoa

Ety Josefina Arreola

Desarrollo Humano

Tapachula Chis

Bibliografía:
<https://www.significados.com/sentimiento/>

14/06/25

DIFERENCIA DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

SENTIMIENTOS

Los sentimientos son una evaluación consciente y subjetiva de la experiencia emocional. Se desarrollan a partir de la interpretación que la persona hace de sus emociones, combinadas con factores culturales, sociales y personales.

A diferencia de las emociones, los sentimientos son más duraderos, menos intensos y menos visibles a nivel fisiológico o conductual. Se asocian más al pensamiento y la imaginación que a la acción inmediata

Sentimiento se refiere tanto a un estado de ánimo como también a una emoción conceptualizada que determina el estado de ánimo. Por tanto, el estado del sujeto caracterizado por la impresión afectiva que le causa determinada persona, animal, cosa, recuerdo o situación en general.

Reacción automática e intensa del cuerpo ante un estímulo

- Breves e intensas.
- Generalmente inconscientes o preconscientes.
- Cambios fisiológicos notables (latidos rápidos, sudor, tensión muscular).
- Surgen de estímulos inmediatos del ambiente.
- Miedo, ira, sorpresa, tristeza, alegría

Las emociones se definen como respuestas automáticas, rápidas y complejas del organismo ante un estímulo externo o interno. Están compuestas por cambios fisiológicos (como el aumento del ritmo cardíaco), respuestas cognitivas inmediatas y manifestaciones conductuales visibles, como gestos o expresiones faciales

Las emociones generan reacciones corporales evidentes (jadeo, temblor, llanto), mientras que los sentimientos no siempre provocan respuestas físicas claras. En cambio, influyen en el estado de ánimo y el pensamiento, como sucede con la melancolía, el amor o la esperanza. Además, los sentimientos están profundamente ligados a factores culturales e históricos, y evolucionan con el desarrollo del individuo y su entorno

Mientras las emociones son respuestas rápidas, automáticas y fisiológicas a estímulos, los sentimientos representan una evaluación consciente y prolongada de dichas experiencias. Esta diferencia no solo tiene implicaciones teóricas, sino que también influye profundamente en cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás

EMOCIONES

Las emociones se definen como respuestas automáticas, rápidas y complejas del organismo ante un estímulo externo o interno. Están compuestas por cambios fisiológicos (como el aumento del ritmo cardíaco), respuestas cognitivas inmediatas y manifestaciones conductuales visibles, como gestos o expresiones faciales

Su función principal es adaptativa: preparan al individuo para reaccionar de forma eficaz ante situaciones que requieren atención inmediata, como el peligro, la pérdida o una oportunidad.

Las emociones pueden clasificarse como básicas – alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco–, y secundarias, que surgen de la combinación de las primeras e incluyen estados más complejos como la culpa, la vergüenza o la esperanza

Estas reacciones son universales, tienen una fuerte carga biológica y evolucionaron para garantizar la supervivencia de la especie humana

Evaluación consciente de una emoción, más duradera y reflexiva

- Más duraderos, menos intensos.
- Mental, cultural y aprendido.
- Conscientes y racionalizados.
- Menor reacción física; se experimentan más como estados internos.
- Interpretativa: permite reflexionar y dar significado a lo vivido.
- Pueden originarse por ideas, recuerdos o reflexiones internas.