



Sentimientos y emociones

GARCÍA GONZÁLEZ VALERIA ANGÉLICA

MVZ Ety Josefina Arreola Rodriguez

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura Veterinaria y Zootecnia

Desarrollo humano

Tapachula, Chiapas a 14 de Junio del 2025.

Sentimientos y emociones

Sentimientos

Experiencias internas y personales que reflejan cómo nos sentimos en relación a algo o alguien.

Emociones

Reacciones intensas y automáticas del cuerpo y la mente en respuesta a estímulos internos o externos.

Diferencias Clave

- Duración: las emociones son generalmente más breves que los sentimientos.
- Intensidad: las emociones pueden ser más intensas que los sentimientos.
- Complejidad: los sentimientos son más complejos y elaborados que las emociones.
- Influencia: las emociones pueden influir en los sentimientos, y viceversa.

Funciones

Expresar necesidades y deseos a los demás, impulsar acciones y decisiones, influenciar en la memoria y el aprendizaje, influenciar en la salud mental y el bienestar emocional, fortalecer o debilitar relaciones interpersonales.

Tipos

- Básicas: alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa, asco
- Secundarias: envidia, culpa, esperanza.

Funciones

- Supervivencia: las emociones nos ayudan a responder a amenazas o peligros.
- Comunicación: las emociones nos permiten expresar nuestras necesidades y deseos a los demás.
- Motivación: las emociones nos impulsan a actuar y tomar decisiones.

Tipos

- Básicas: Alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa.
- Secundarias: Vergüenza, orgullo, culpa, ansiedad, celos, esperanza.
- Positivas: Alegría, amor, gratitud, satisfacción, esperanza.
- Negativas: Miedo, ira, culpa, ansiedad.

Características

- Son experiencias subjetivas y personales.
- Implican una evaluación cognitiva y emocional de la situación.
- Pueden ser influenciados por la cultura, la educación y la experiencia personal.
- Pueden variar en intensidad y duración.

Importancia

- Autoconocimiento: puede ayudarnos a conocernos mejor a nosotros mismos y a nuestras experiencias.
- Relaciones: puede mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales.
- Salud mental: puede ser beneficioso para la salud mental y el bienestar.

Características

- Intensidad: las emociones pueden variar en intensidad, desde suaves hasta intensas.
- Duración: las emociones pueden ser breves o duraderas.
- Universalidad: las emociones son universales y se experimentan en todas las culturas.

Importancia

- Salud mental: las emociones juegan un papel importante en la salud mental y el bienestar emocional.
- Relaciones: las emociones influyen en nuestras relaciones interpersonales y nuestra capacidad para conectar con los demás.
- Toma de decisiones: las emociones influyen en nuestras decisiones y acciones.

Fuentes

<https://concepto.de/emocion/>

<https://www.hernandezpsicologos.es/blog/diferencia-emocion-sentimiento/>

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