



**Nombre del alumno (a): Josefa Pérez Magaña**

**Nombre del profesor (a): Paola Guadalupe Domínguez Ruiz**

**Actividad 2. Mapa mental. Diferencia de emociones y sentimientos.**

**Materia: Desarrollo Humano**

**Grado: Sexto cuatrimestre**

**Villahermosa, Tab, a 31 de julio de 2025**



## UNIDAD II

### MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

#### 2.1.- Diferencia entre emoción y sentimiento





## EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Las emociones y los sentimientos son procesos psíquicos fundamentalmente y que forman parte de la vida de los seres humanos, están estrechamente relacionados, también existen diferencias entre los dos conceptos.

Las emociones son respuestas que se dan en automático, son de corta duración y se originan a partir de estímulos reales o recordados, provocando cambios físicos como son alteraciones en la respiración, la frecuencia cardíaca o la expresión facial. Respuestas reguladas por estructuras subcorticales del cerebro como el hipotálamo y la amígdala, se pueden clasificar como primarias (innatas) o secundarias (aprendidas). Hay dos enfoques teóricos uno plantea que la emoción genera los cambios fisiológicos y otro, como el de William James, sostiene que la emoción es el resultado de percibir dichos cambios. Las emociones pueden estudiarse científicamente a través de técnicas como el polígrafo, que mide parámetros como la tensión arterial, el ritmo respiratorio o la respuesta galvánica de la piel (GSR) colocación de dos electrodos en el segundo y tercer dedo de una mano, para medir la sudoración del cuerpo humano.

Por otro lado, los sentimientos son procesos conscientes que surgen como una valoración mental del estado corporal provocado por una emoción. A diferencia de las emociones, los sentimientos son más duraderos, menos intensos y menos vinculados a reacciones fisiológicas inmediatas. Están impregnados de componentes culturales, sociales, subjetivos. Se clasifican según distintos criterios, como los propuestos por Max Scheler y Young, que distinguen sentimientos sensibles, vitales, psíquicos y espirituales. Cuando las emociones movilizan al organismo hacia una reacción inmediata, los sentimientos influyen más en la vida interior, el pensamiento y la conducta a largo plazo.

En resumen, las emociones son respuestas instintivas y biológicas, mientras que los sentimientos implican una evaluación consciente, duradera y personal del mundo que nos rodea. Ambos fenómenos aunque distintos, son esenciales para la adaptación del ser humano a su entorno físico, social y cultural.



# Emoción

- Son respuestas automáticas del cerebro ante un estímulo emocionalmente significativo, real o imaginado.
- Involucran reacciones fisiológicas intensas como cambios en el ritmo cardíaco, respiración, presión arterial, tono muscular y expresiones faciales.
- Pueden ser primarias (innatas, como el miedo) o secundarias (aprendidas con la experiencia).
- Están reguladas por estructuras subcorticales del cerebro, como el hipotálamo y la amígdala.
- Se pueden medir fisiológicamente mediante instrumentos como el polígrafo.
- Son breves, intensas y difíciles de controlar.
- Según teorías como las de James y Cannon-Bard, existe debate sobre si las emociones se producen antes o después de los cambios fisiológicos.

VS.

# Sentimientos

- Es la experiencia consciente y evaluativa que sigue a una emoción.
- Son más duraderos y menos intensos que las emociones.
- No provocan grandes cambios fisiológicos, sino que se asocian con pensamientos, recuerdos o estados de ánimo.
- Tienen un componente cultural y subjetivo más marcado.
- Requieren un mayor nivel de elaboración mental y están más vinculados a la actividad cortical del cerebro.
- Se relacionan con el pensamiento, la imaginación y los valores del individuo.

## Diferencia de emoción y sentimiento

Mapa mental



- | Ejemplo de emociones | Ejemplo de sentimientos |
|----------------------|-------------------------|
| - Alegría            | - Gratitud              |
| - Amor               | - Preocupación          |
| - Tristeza           | - Entusiasmo            |
| - Sorpresa           | - Felicidad             |
| - ira                | - Intranquilidad        |
| - Miedo              | - Decepción             |
| - Placer             | - interés               |

## LOS PROCESOS AFECTIVOS



\*Según Bleuler, "el psiquismo puede dividirse en 2 partes: intelectual y afectiva". La parte afectiva comprende los afectos, emociones y sentimientos.

- ▶ Fuente:
- ▶ Antología: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LAN/61e052c06e43ec37f74d87cd47b3b03c-LC-606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf> Consulta en línea en julio de 2025.
- ▶ <https://www.brainsigns.com/es/science/s2/technologies/gsr#>
- ▶ Imagen:, <https://n9.cl/yzih5>, <https://n9.cl/6vcc1>, <https://n9.cl/nbrgi>, <https://n9.cl/dbptl>