



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Blanca Maribel Lopez Jimenez

Nombre del tema: desarrollo humano

Parcial: I

Nombre de la Materia: desarrollo humano

Nombre del profesor: Paola Guadalupe Dominguez

Nombre de la Licenciatura: Contabilidad

Cuatrimestre: 6

DIFERENCIA ENTRE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

El origen

- Las emociones son algo más instintivo y automático que llegan a generarse sin hacer consciencia de la situación, simplemente aparecen y llegamos a experimentar de manera más intensa las reacciones que nos provocan en nuestro cuerpo.
- A diferencia de los sentimientos que dejan de ser instintivos y pasan por una especie de filtro mental en donde podemos pensar de manera más racional, por lo que valoramos y evaluamos la experiencia.

El orden

- La emoción es una reacción inconsciente e inmediata que siempre va primero.
- El sentimiento surge lentamente tras la información recibida de las emociones y los pensamientos y la interpretación de los mismos.

La duración

- Las emociones tienen un periodo corto de duración.
- Sin embargo los sentimientos pueden prolongarse lo que queramos, incluso pueden durar para toda la vida.

La participación de los pensamientos

- Las emociones son reacciones inmediatas no mediadas por la razón, primero se siente la emoción y luego se es consciente de que se siente.
- La forma de interpretar las emociones es lo que determinará los sentimientos, que sí están mediados por los pensamientos.



La intensidad

- Aunque ambos pueden sentirse en diferentes grados de intensidad, por naturaleza, las emociones irrumpen de forma abrupta y se sienten con más fuerza.
- Por otro lado, los sentimientos son estables y pueden sentirse más profundos de forma racional, pero sus sensaciones físicas no son tan fuertes ni intensas como en el caso de las emociones.

Las consecuencias

- Las emociones nos mueven y nos motivan a la acción. Para que estos intensos pero efímeros estados no te dominen, puedes aprender técnicas para manejar las emociones.
- Mientras que los sentimientos, al ser más duraderos y estables, influyen en nuestras decisiones y en nuestro estilo de vida.



REFERENCIA

Pallarés, M. (2010). Emociones y sentimientos. Marge books.
Buitrago, D. (2020). La emoción y el sentimiento: más allá de una diferencia de contenido. Digithum, (26).