

# LAS EMOCIONES

## Módulo 3



NUESTRO ESPACIO

BY MI ESPACIO Y ARTEMISA SANACIÓN

# Sentimiento vs. emoción

“CADA UNO DE NOSOTROS ES SU PROPIO CLIMA, DETERMINA EL COLOR DEL CIELO DENTRO DEL UNIVERSO EMOCIONAL EN EL QUE HABITA”

- FULTON JOHN SHEEN

Sentimiento y emoción se perciben al mismo tiempo, y por eso suelen confundirse fácilmente, pero son dos conceptos distintos. Cuando hablamos de todo aquello que nos mueve internamente, lo describimos como aquellas cosas que sentimos, que nos generan emociones y que al ser tan propias de cada una, percibimos como subjetivas y nos son difíciles de describir.

Es bastante común que utilicemos los términos emoción y sentimiento para hablar de un mismo concepto, por eso hoy vamos a hablarte de la diferencia entre ellos.

### **emoción<sup>1</sup>**

Del lat. emotio, -ō nis.

1. f. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.
2. f. Interés, generalmente expectante, con que se participa en algo que está ocurriendo.

### **sentimiento<sup>1</sup>**

1. m. Hecho o efecto de sentir o sentirse.
2. m. Estado afectivo del ánimo.

Partiendo de esta definición, podemos decir entonces que las **emociones** son aquellas respuestas o reacciones momentáneas que tenemos de forma consciente frente a los estímulos externos (algo que vemos u oímos) o internos (pensamiento, recuerdo, etc.) y que nos provocan placer, o lo contrario, disgusto. Son una alteración del estado físico que se puede medir por medio de la presión arterial o los latidos del corazón.

Emoción viene del latín *emovere* que quiere decir mover hacia o desde. **Las emociones son energía que se mueve a través de nuestro cuerpo y que sólo se estancan si las reprimimos.** Las emociones por tanto nos impulsan a tomar acción.

Cada uno de nosotros viene equipado con unos programas de reacción automática o una serie de predisposiciones biológicas a la acción, sin embargo, nuestras experiencias vitales irán modelando con los años ese equipaje para definir nuestras respuestas ante los estímulos emocionales.

# Las emociones

## Módulo 3



# Sentimiento vs. emoción

*“Los sentimientos no pueden ser ignorados, no importa cuán injustos o ingratos nos parezcan”*

*- Anna Frank*

Nuestras emociones se dan en el **sistema límbico**, que es el **conjunto o red de neuronas** que regula las respuestas que las personas tenemos frente a los estímulos; en otras palabras, regula nuestro instinto y esto a partir de tres elementos:

- 1. Los elementos fisiológicos**, que son la primera reacción física e involuntaria que tenemos, como la sudoración o la aceleración en nuestra respiración y en nuestros latidos.
- 2. Los elementos cognitivos**, que es la manera en que procesamos los estímulos de forma consciente o inconsciente.
- 3. Los elementos conductuales**, que generan cambios expresivos en nuestro comportamiento como los gestos de la cara.

Las emociones además son también provocadas por los sentimientos, un ejemplo es cuando recuerdas un momento especial y sonríes. Los sentimientos son aquello que experimentamos inmediatamente después de tener una emoción. Son asociaciones mentales y reacciones hacia las emociones según nuestras experiencias personales. Los sentimientos van apareciendo a medida que el cerebro va interpretando las emociones. Son una alteración en el estado mental que se mide según la experiencias de vida de cada uno, y son generadas en el subconsciente por lo tanto queda en la memoria emocional siendo duradero y recurrente.

El sentimiento es la suma de emoción + pensamiento. Básicamente nuestro cerebro toma las emociones y las conecta con nuestras experiencias, vivencias, deseos, proyectos además de nuestro sistema de valores y de nuestro estado anímico, entonces tendremos como resultado los sentimientos. Un sentimiento por tanto, se da cuando etiquetamos la emoción y emitimos un juicio acerca de ella.

# Las emociones

## Módulo 3



# Sentimiento vs. emoción

En realidad, los sentimientos son una parte muy importante de nosotros, pues es nuestra forma subjetiva de ver el mundo y aquello que conduce nuestra forma de actuar. Los sentimientos expresan claramente el momento o estado por el que estamos pasando.

Y aún más importante, es a través de ellos que podemos conectar con las demás personas, comunicarnos, expresarnos y entender al otro. De ahí la importancia de que conozcamos la diferencia entre emociones y sentimientos.

Para que nos pueda quedar más claro:

EMOCIÓN	SENTIMIENTO
Físico	Mental
Estímulo externo e interno	Experiencia y conexiones internas
Instinto	Subconsciente
Temporal	Duradero