



Diferencias Entre Emociones y Sentimientos

Psicología, 18/07/2012

Muchos se preguntan cuál es la diferencia entre Emociones y Sentimientos y gracias a los avances producidos en los diversos campos científicos a través de estudios empíricos, hoy en día podemos comprender las diferencias entre Emoción y Sentimiento.

EMOCIONES

La Emoción es la más primitiva e instintiva de las dos, a nivel biológico tiene su origen en el sistema límbico del cerebro siendo la Amígdala Cerebral el centro de las emociones.

Las emociones son estados complejos del organismo, respuestas globales en las que intervienen distintos componentes (Kolb, 2005):

FISIOLÓGICOS: se trata de procesos involuntarios como el tono muscular, la respiración, secreciones hormonales, presión sanguínea, etc., que involucran cambios en la actividad del sistema nervioso central y autónomo, así como cambios neuroendocrinos y neuromodulares.

COGNITIVOS: Procesamiento de información, como decíamos antes, tanto a nivel consciente como inconsciente que influye explícita e implícitamente en nuestra cognición y en nuestra vivencia subjetiva de los acontecimientos.

CONDUCTUALES: Expresiones faciales, movimientos corporales, tono de voz, volumen, ritmo, etc., que determinan conductas distintivas de especial utilidad comunicativa.

FISIOLÓGICOS: se trata de procesos involuntarios como el tono muscular, la respiración, secreciones hormonales, presión sanguínea, etc., que involucran cambios basales en el sistema de activación central, autónomo, en su parte que varía de unos segundos a unos minutos, siendo el nivel consciente de la información más lenta, se prolonga más en el tiempo. Las mismas expresiones conscientes e invisibles que se producen en el estado de estrés agudo y en nuestra vivencia subjetiva de los acontecimientos.

CONDUCTUALES: Expresiones faciales, movimientos corporales, tono de voz, volumen, ritmo, etc., que determinan conductas distintivas de especial utilidad comunicativa.

SENTIMIENTOS

El sentimiento en cambio es el resultado de una emoción, sería el vehículo que utiliza la emoción para expresarse, es más racional, la persona que tiene conciencia de un sentimiento tiene acceso al estado anímico propio.

La respuesta a un sentimiento puede ser físico y/o mental, estando mediada por neurotransmisores como la dopamina, noradrenalina y la serotonina.

El sentimiento tiene su origen en el cerebro racional (neocortex) y se localiza en el lóbulo frontal.

En cuanto a su duración, el sentimiento es mucho más largo en el tiempo que la emoción, tiene una duración proporcional al

tiempo en que nuestro consiente piensa en ellos.

“Cuando experimentas una emoción, por ejemplo la emoción de miedo, hay un estímulo que tiene la capacidad de desencadenar una reacción automática. Y esta reacción, por supuesto, empieza en el cerebro, pero luego pasa a reflejarse en el cuerpo, ya sea en el cuerpo real o en nuestra simulación interna del cuerpo. Y entonces tenemos la posibilidad de proyectar esa reacción concreta con varias ideas que se relacionan con esas reacciones y con el objeto que ha causado la reacción. Cuando percibimos todo eso es cuando tenemos un sentimiento.”

Antonio Damasio