



Asignatura	ÉTICA Y VA LORES	Docente	SANDRA VIVIANA RAMÍREZ PÉREZ	Jornada	TARDE
Correo Docente	sandra.ramirez@iedtecnicointernacional.edu.co			Curso	704

Actividades

ACTIVIDAD DE ÉTICA N° 05

TIEMPO DE DESARROLLO: SEMANAS DEL 05 DE ABRIL AL 16 DE ABRIL DE 2021

EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD SE ENVIARÁ ÚNICAMENTE AL CORREO ELECTRÓNICO:

sandra.ramirez@iedtecnicointernacional.edu.co

CRITERIOS DE VALORACIÓN

- ✓ **PRESENTACIÓN** (para las fotos, por favor en un solo archivo y en orden)
- ✓ **ORDEN** (Si la actividad no está organizada por títulos y numerales, esta será devuelta para ser corregida).
- ✓ **CONTENIDO** (No busque las respuestas en la red. El ideal es que trabaje, reflexione, interprete, argumente y responda sobre el documento enviado)
- ✓ **EN EL ASUNTO DEL CORREO ELECTRÓNICO REGISTRAR NOMBRE, CURSO, ASIGNATURA Y NUMERO DE GUÍA**
- ✓ **EXTENSIÓN** (Mínimo cinco renglones por respuesta)
- ✓ **ORTOGRAFÍA**
- ✓ **CALIGRAFÍA** (Para aquellos que envíen sus actividades a través de fotos de sus cuadernos)
- ✓ **CUMPLIMIENTO** (Fecha máxima de entrega lunes 19 de abril de 2021)

TEMA: AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

DESEMPEÑO: Relaciono mis emociones y sentimientos y las de las personas que me rodean

1) LEE CON ATENCIÓN, LA SIGUIENTE INFORMACIÓN

Emoción y sentimiento son dos palabras que se usan indistintamente, sin embargo, existen claras diferencias entre ambas. Saber diferenciarlas puede ayudarte a cambiar comportamientos poco saludables y a encontrar más felicidad y paz en tu vida.

Los sentimientos y las emociones son dos caras de la misma moneda y están muy interconectados, pero son dos cosas muy diferentes.

En [Hernández Psicólogos Málaga](#) te contamos en qué se diferencia la emoción y sentimiento, y cómo las **emociones** pueden afectar la vida diaria de muchas personas.

¿Qué es una emoción?

Una emoción es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo (algo que veo, u oigo) o interno (pensamiento, recuerdo, imagen).

- Las **emociones son transitorias**, lo que hacen que nos saquen de nuestro estado habitual, nos impulsan y motivan hacia la acción.
- Son más intensas que los sentimientos, pero duran menos que éstos.
- Se originan en las regiones subcorticales del cerebro, la amígdala y las cortezas prefrontales ventromediales, creando reacciones bioquímicas en el cuerpo que alteran el estado físico.
- Son energía que se mueve a través de nuestro cuerpo y que sólo se estanca si las reprimimos.

Es importante tener muy claro que una **emoción** no es buena ni mala como tal, todas tienen un origen evolutivo y adaptativo, por lo que es **una respuesta del organismo a diversos estímulos para la supervivencia** de la persona.

Las **emociones preceden a los sentimientos**, son físicas e instintivas. Por este motivo, pueden medirse objetivamente mediante el flujo sanguíneo, la actividad cerebral, las microexpresiones faciales y el lenguaje corporal.



¿Qué emociones existen?

Las **emociones** básicas son: rabia, vergüenza, culpa, alegría, tristeza, y miedo. Aunque puede variar en función del autor, ya que algunos no reconocen la culpa como una emoción principal, y otros incluyen otras como el asco o la sorpresa que son tradicionalmente emociones secundarias.

¿Qué es un sentimiento?

El **sentimiento** es la suma de emoción y pensamiento, es decir, es el resultado de las **emociones**. Una **emoción** se transforma en **sentimiento** en la medida que uno toma consciencia de ella.

El **sentimiento** es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo. Por tanto, un **sentimiento** se da cuando etiquetamos la emoción y emitimos un juicio acerca de ella.

Los **sentimientos suelen durar más tiempo que las emociones**, y se dan después de las emociones, **no hay sentimiento sin emoción**. Involucran información cognitiva, generalmente subconsciente, y no se pueden medir con precisión.

En resumen, un **sentimiento** es una representación mental de lo que sucede en tu cuerpo cuando tienes una emoción y es el subproducto de que tu cerebro percibe y asigna significado a la emoción.

Tipos de sentimientos

Los **tipos de sentimientos** se pueden dividir en negativos (tristeza, miedo, hostilidad, frustración, ira, desesperanza, culpa, celos...), positivos (felicidad, humor, alegría, amor, gratitud, esperanza...) y neutros (compasión, sorpresa...).

Diferencias entre Emoción y Sentimiento, Psicólogos Online

Una diferencia fundamental entre los **sentimientos** y **las emociones** es que los sentimientos se experimentan conscientemente, mientras que las emociones se manifiestan consciente o inconscientemente.

Tanto las **emociones como los sentimientos** tienen que ver con lo irracional, es decir con la manera subjetiva con la que experimentamos una situación.

Aunque son conceptos diferentes en la práctica, **donde hay una emoción hay siempre un sentimiento** (o varios). Se presentan a la vez y, aunque podamos ponerle palabra a esa sensación que sentimos, su diferencia es más virtual y teórica que material, porque **no se puede aislar un sentimiento de una emoción**.

Aun así, estos son los puntos clave para **diferenciar entre emociones y sentimientos**:

- Las **emociones son estados transitorios**, sin embargo, los **sentimientos** tienen una duración más larga, durarán tanto como nuestro consciente dedique tiempo a pensar en él.
- Las **emociones se dan de forma rápida e inconsciente**, por el contrario, los **sentimientos** se dan cuando interviene la consciencia, además se necesita un tiempo para que un sentimiento se forme.
- La **emoción siempre va primero**, sin emoción no va a haber un **sentimiento**. Una misma emoción puede despertar diversos **sentimientos** a una persona.
- Las **emociones son reacciones psicofisiológicas** que ocurren de manera espontánea y automática. En cambio, los **sentimientos** son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos.
- Las **emociones tienen una intensidad mayor**. Mientras que los sentimientos, al intervenir la consciencia y los pensamientos que son procesos más complejos, son menos intensos.



EMOCIONES

VS.

SENTIMIENTOS

Son transitorias y con una intensidad mayor.

De larga duración, más complejos y menos intensos.

Aparecen rápido y son inconscientes.

Son más lentas y conscientes.

Aparecen primero.

Aparecen después, sin emoción no hay sentimiento.

Son reacciones Psicofisiológicas.

Interpretación de las reacciones emocionales.

@HERNANDEZPSICOLOGOS



Ser conscientes de nuestros **sentimientos** ayuda a poder gestionarlos. Sin embargo, las **emociones** aparecen queramos o no, ya que aparecen de forma automática ante una situación o pensamiento.

En resumen, las principales **diferencias entre emoción y sentimiento** son su duración, intensidad y reacción de nuestro cuerpo.

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

2) OBSERVA LOS SIGUIENTES ENLACES DE VIDEO

<https://youtu.be/NFSfpXpjoYE> Definición y aplicación de conceptos



3) RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1. Dibuja y explica 10 situaciones que generen emociones
2. Dibuja y explica 3 diferencias entre emociones y sentimientos
3. Dibuja o recorta rostros que manifiesten emociones y explica cada una
4. Dibuja 5 sentimientos negativos y 5 sentimientos positivos que hayas experimentado durante el último año
5. Escribe 3 reflexiones o conclusiones de la actividad

Asignatura		Docente		Jornada	
Correo Docente				Curso	



Actividades