

Emociones y sentimientos

La palabra sentimiento viene del verbo “**sentir**” y se refiere a un estado de ánimo afectivo de larga duración generalmente, que se presenta en la persona **como producto de las emociones**.



EMOCIONES

- Son **reacciones** corporales provocadas por nuestras relaciones con el entorno.
- Todas las emociones **son buenas**, pues aparecen para **cuidar** nuestra integridad.
- El efecto que provocan las hormonas que se generan duran **muy poco** (2 min máximo).
- Disponen a nuestro organismo para que **responda** según la situación.

¿Qué nos indican las emociones?

- **Felicidad**: nos indica que algo es bueno para nosotros.
- **Tristeza**: es un dolor por algo que hemos perdido.
- **Ira o enojo**: nos indica que nuestra integridad se ve amenazada.
- **Miedo**: nos alerta ante peligros.



SENTIMIENTOS

- Son **sensaciones** principalmente mentales, que se pueden expandir a nuestro cuerpo.
- Cuando a una emoción **le añadimos un diálogo interno**, se convierten en sentimiento.
- Generan nuestros estados de ánimo.
- Pueden **durar mucho** más, incluso años.
- Los estados de ánimo que provocan **dependen de la calidad** nuestros pensamientos que los provocaron.



¡Aprender a gestionar los sentimientos es un **súper poder!**

Si quieres aprender más, visita:
IPN Conexión Saludable
en la Dirección de Capital Humano