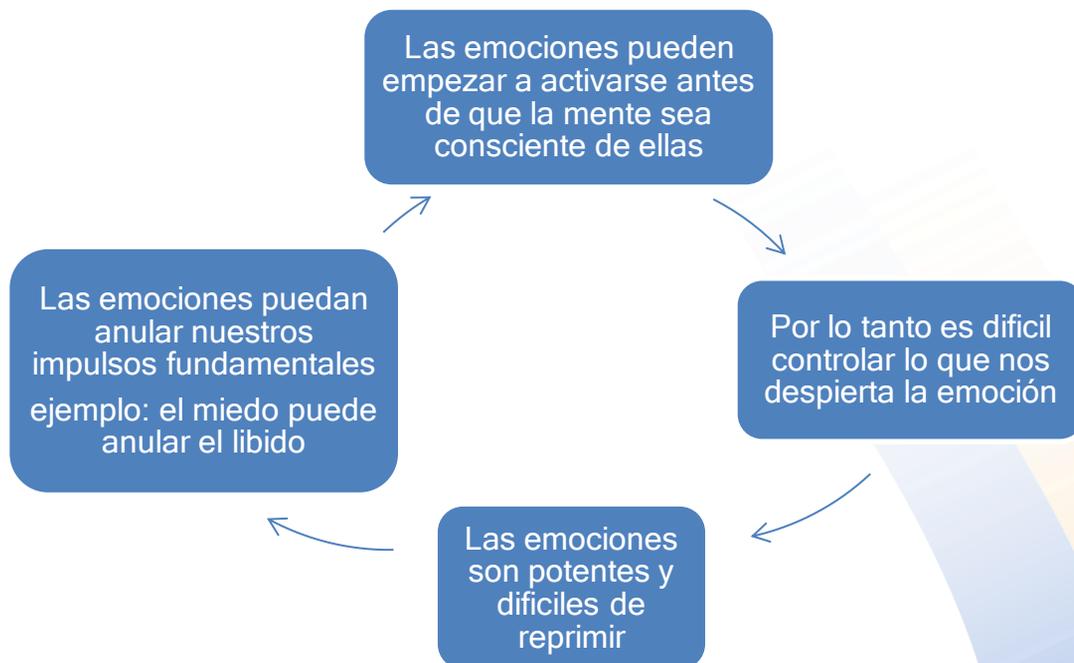


# DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN, SENTIMIENTO Y PASIÓN

## EMOCIONES

Una **emoción** es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo (por ejemplo, cuando vemos una araña nuestro cuerpo se pone alerta o se sorprende). Las emociones son generadas por el sistema límbico, un conjunto de estructuras del cerebro cuya función está relacionada con el aprendizaje, la atención, la memoria y las respuestas emocionales.

- Son procesos fisiológicos primarios, instintivos e involuntarios.
- Sirven para la supervivencia.
- Facilitan el aprendizaje.
- No se procesan.
- Pueden aparecer sin que realmente se noten o se producen antes de que la mente consciente haya tenido tiempo de registrar qué ha motivado la emoción, y
- Son temporales.



Las **emociones primarias** o **básicas** son innatas y las compartimos con otros animales. Estas respuestas espontáneas revelan mucho sobre nuestra relación con el entorno y no dependen ni de nuestro entorno social en el que vivimos, ni de nuestra cultura o nuestras experiencias vividas. Las cinco emociones básicas (no aprendidas) son:

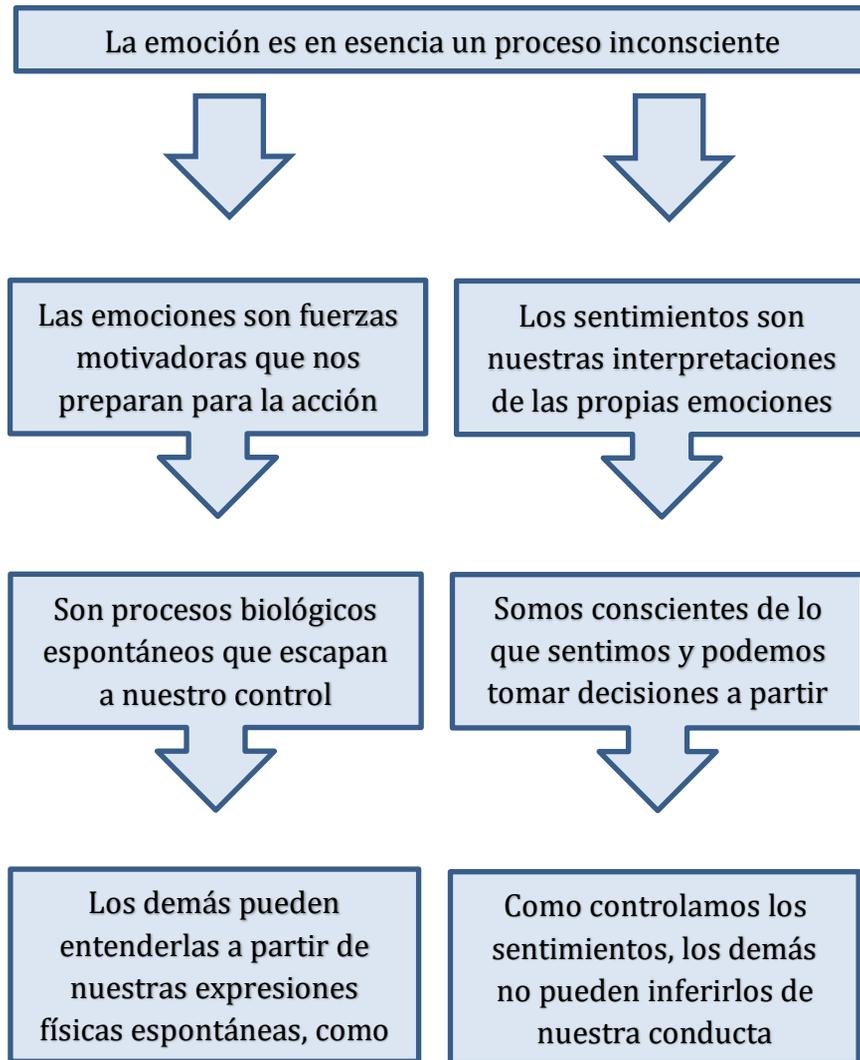
- **El enfado.** Respuesta a una situación o hecho que no nos gusta o nos hiere.
- **El miedo.** Sensación desagradable que nos recorre todo el cuerpo y es la respuesta ante un peligro.
- **La felicidad.** Cuando estamos gratificados con lo que tenemos y sabemos disfrutarlo. Estado de bienestar emocional y sensación de satisfacción.
- **El amor.** Afecto que se siente por una persona, animal o cosa. Cuidado, atención y gusto que se pone al hacer una cosa.
- **La tristeza.** Sentimiento de melancolía que provoca falta de ánimo y alegría.

## SENTIMIENTOS

La activación fisiológica (emoción), por sí misma, no produce un sentimiento. Un sentimiento es la **suma de emoción + pensamiento**, por lo que su base es cognitiva con un componente subjetivo, es decir, los sentimientos se deben a las evaluaciones, interpretaciones y atribuciones que hacemos de nuestros sucesos internos y externos.

Según el biólogo Humberto Maturana, **una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella**, por tanto, se da cuando etiquetamos una emoción de manera subconsciente y emitimos un juicio acerca de ella. Los sentimientos derivan del pensamiento y el pensamiento precede al sentimiento.

Numerosos estudios clínicos y experimentales han mostrado la **implicación de los lóbulos frontales del cerebro en los sentimientos**. La parte ventromedial del córtex prefrontal contiene información de la planificación conductual. La experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional, como la indignación o la humillación, puede tener una raíz cultural.



### ¿Qué hacer cuando los sentimientos nos producen sufrimiento emocional?

La mayoría de los problemas de la salud emocional de larga duración se deben al **pensamiento irracional** (Albert Ellis). La tendencia de sacar conclusiones, sobre todo negativas, de los hechos, es muy común. Pero suelen ser creencias irracionales como ilógicas, extremas y dañinas, que a veces nos llevan a un estado de angustia.

Los sentimientos, sea cual sea su naturaleza, pueden ser entrenados para ser cualquier cosa. Es decir, si cambiamos la evaluación, interpretación y atribución de nuestros sucesos internos y externos, también cambiaremos nuestros sentimientos sobre los hechos. Durante la “**terapia racional**” equilibramos estos pensamientos, ajustando nuestro modo de pensar, dejando espacio al optimismo y la aceptación.

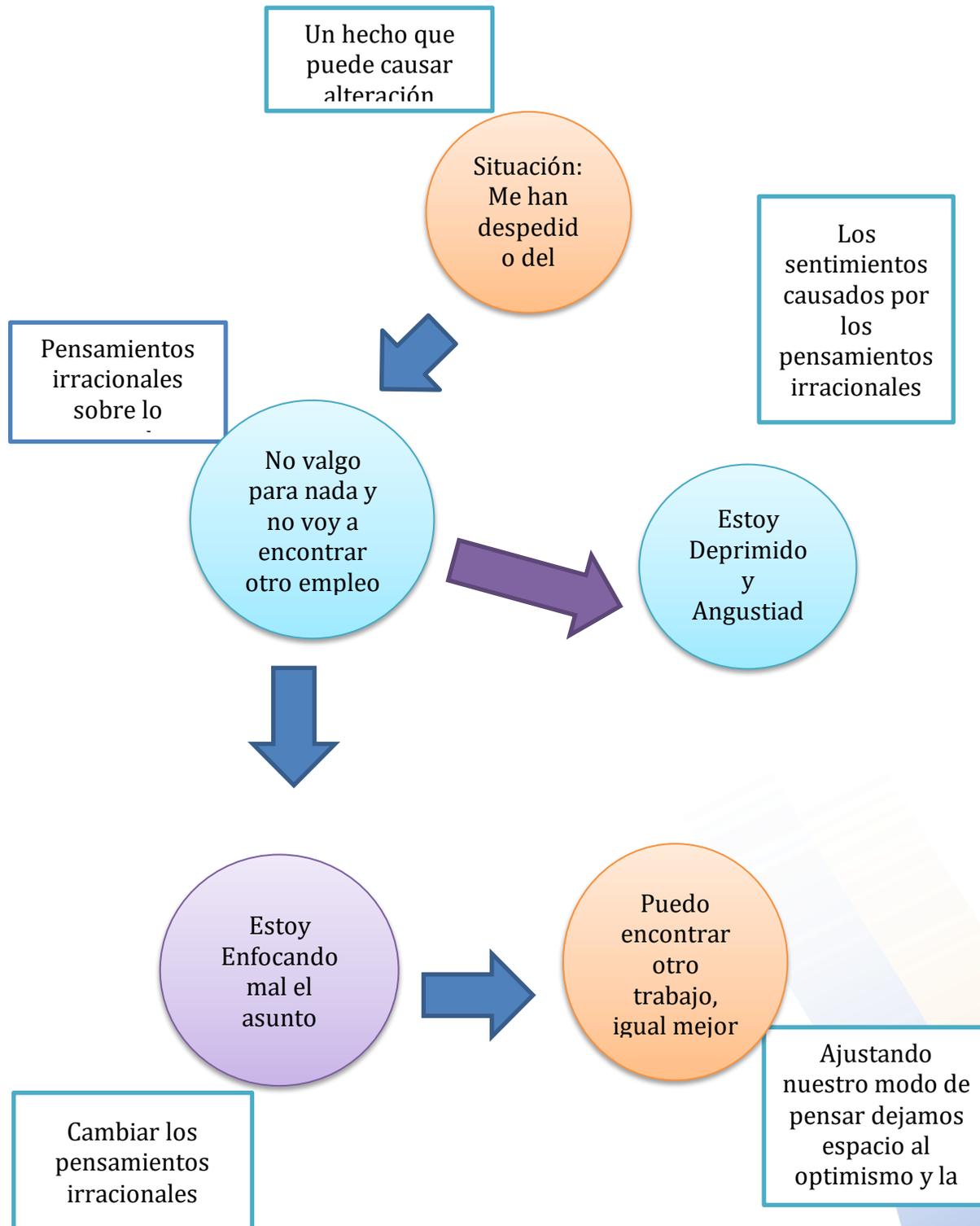
### **Mindfulness y sentimientos**

El **mindfulness terapéutico** se puede considerar un enfoque psicológico que ayuda a controlar mejor los sentimientos en situaciones que provocan estrés, además, cultiva las emociones positivas y promueve una vida emocional estable. Con la práctica del mindfulness, los niveles de alteración física disminuyen en intensidad, lo que produce una sensación de calma y hace desaparecer los síntomas de ansiedad. Es una práctica alternativa donde las personas pueden distinguir entre pensamientos saludables y pensamientos tóxicos, comprenderlos y lograr controlarlos.

Promueve la idea de que cualquier pensamiento o sentimiento que se cruce en nuestro camino también puede desaparecer: la persona acepta los sentimientos positivos o negativos y no reacciona ante ellos. El mindfulness ayuda a las personas a ser más hábiles en expresar sus sentimientos, siendo esto útil en el día a día.



Observa el siguiente diagrama, que toma como ejemplo un hecho difícil y cómo lo podemos procesar:



## PASIONES

La pasión es un estado afectivo muy intenso, una tendencia que se puede tornar exclusiva y predominante de la persona. Este término se aplica a menudo a un vivo interés o admiración por una propuesta, causa, actividad, etcétera. Se dice que a una persona le *apasiona* algo cuando establece una fuerte afinidad o inclinación hacia una persona, objeto o situación.

Del latín *passio*, se padecen. Son receptoras. Se las puede encausar, pero no eliminar. Estas son más duraderas y fuertes que las emociones, ya que influyen sobre el pensamiento y la voluntad.

Vamos a tomar como referencia esta clasificación de las pasiones, enumeradas a continuación:

### Pasiones

1. Amor (deslumbrarse ante el bien que percibimos).
2. Deseo (de obtener ese bien que despertó amor).
3. Alegría (por el bien presente, conseguido)
4. Odio (hacia lo que nos quita el bien que pertenece).
5. Huida (de aquello que nos hizo mal, que nos quito el bien).
6. Tristeza (por el bien perdido, por la ausencia de lo propio).
7. Esperanza (ante un bien difícil de conseguir).
8. Desesperanza (ante un bien difícil de conseguir).
9. Audacia (ante un mal difícil de evitar).
10. Temor (ante un mal difícil de evitar).
11. Ira = tristeza + reivindicación (ante un mal presente).

De estas, las primeras seis corresponden al deseo, las siguientes cuatro a la lucha y la última es indiferente.

Las pasiones dirigidas hacia el bien con el tiempo se transforman en virtudes. por ejemplo, la audacia (pasión) para enfrentar el miedo, se puede transformar en fortaleza (virtud). Cuando las pasiones están mal encausadas se transforman en vicios. Por ejemplo, un amor desmesurado a la comida (pasión) se puede transformar en gula (vicio) y afectar la salud de la persona.

**Referencia:**

Manuel Escudero. (2019). Emociones y sentimientos ¿Cuál es la diferencia? Recuperado de <https://www.manuelescudero.com/emociones-y-sentimientos-cual-es-la-diferencia/>  
Estrés. Medicina Integral. (s/f). Emociones, pasiones, sentimientos. Recuperado de <http://www.estresyansiedad.com.ar/PDF/emociones%20pasiones%20sentimientos.pdf>