

ESTRÉS Y ANSIEDAD

MEDICINA INTEGRAL

CON LA DR. ANA MARÍA GARCÍA GONZÁLEZ
PSICÓLOGA CLÍNICA Y ESPECIALISTA EN
TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y
DEPRESIÓN, ASÍ COMO EN
PSICOPEDAGOGÍA Y
PSICODIAGNÓSTICA



EMOCIONES, PASIONES, SENTIMIENTOS

Vamos a hacer un pequeño pantallazo sobre la vida afectiva.

Algo básico, para que conozcamos nuestras respuestas afectivas, o sea, conocer una parte de nosotros mismos.

La idea es acercarnos al conocimiento y la aceptación de uno mismo.



Una pequeña-gran confusión

Con frecuencia vemos que en libros, charlas, revistas, y hasta artículos médicos, hay una confusión de términos sobre la vida emocional.

A veces, queriendo hablar de sentimientos, se citan emociones, o se confunde a éstas con pasiones. Por ejemplo, se confunde la emoción de ira con la pasión de ira.

Lo que es peor, se confunde el amor como pasión (que es transitoria) de el amor como sentimiento (que es duradero).

También se confunde pasión con amor de pareja. Como veremos más adelante, hay diez pasiones aparte del amor, y amor como pasión, se puede sentir también a un objeto (por ejemplo a un televisor moderno), a un ídolo deportivo, a la comida o a otra cosa.

Qué son

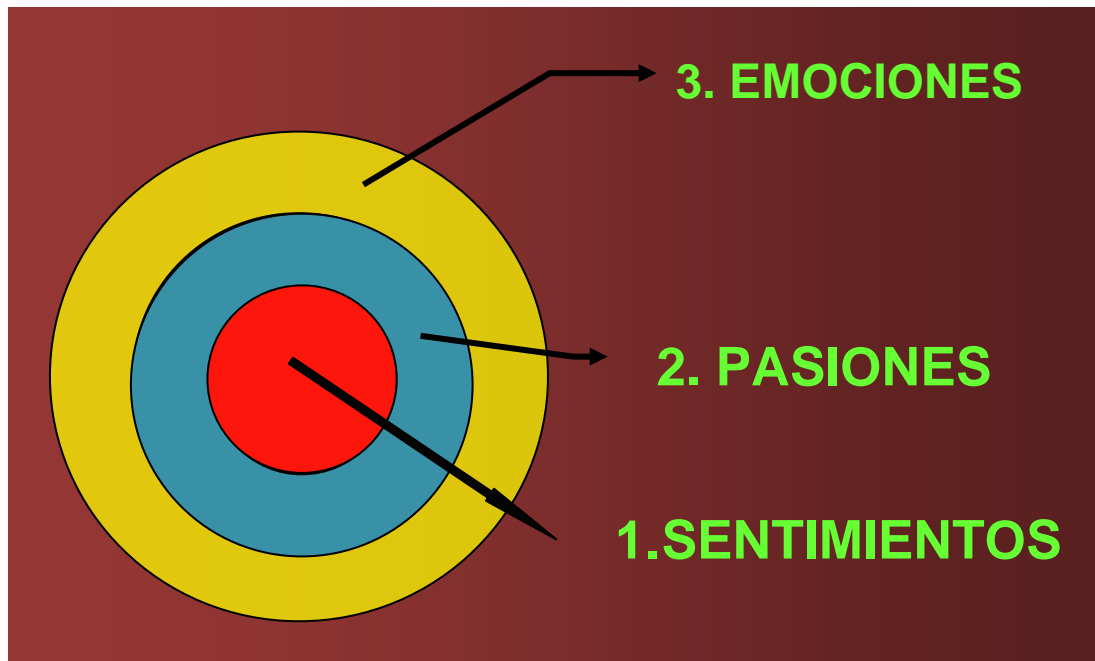
Esta es una descripción inicial que más abajo profundizaremos:

- **Emociones:** cambios súbitos en el estado de humor. Duran horas.
- **Pasiones:** respuesta afectiva a algo que sucede afuera y nos afecta. Duran días, a veces semanas.
- **Sentimientos:** afectos profundos, interviene la inteligencia y la voluntad, no cambian a lo largo de los años.

Cuál es el valor, la profundidad de cada una

Es bueno destacar que tanto las emociones, las pasiones y los sentimientos, tienen distinto nivel de profundidad en la persona, y de participación mayor o menor de lo físico, lo psicológico, la inteligencia y la voluntad.

El siguiente gráfico nos ayuda a aclarar la profundidad.



Si en este círculo está representada nuestra vida afectiva, éste sería el orden desde lo superficial hacia lo más profundo:

- las emociones son más superficiales,
- las pasiones son intermedias,
- los sentimientos son los más profundos de los afectos.

Pasamos a describir en detalles cada uno.

EMOCIONES:

Las emociones son un cambio súbito en el estado de ánimo o humor.

La palabra emoción viene del latín *e-motio*, mover, poner en movimiento.

- Las emociones son rápidas e inestables, transitorias. En general duran menos de un día.
- Tienen gran componente físico: El cerebro percibe algo que le dispara una emoción en la amígdala cerebral.
- Pueden acompañar a un hecho o recuerdo; por ejemplo, recordar un momento agradable nos puede hacer sentir alegría.
- O son la simple respuesta afectiva a un estímulo externo. Por ejemplo: está nublado y me pongo triste, veo una cucaracha y me da asco, me empujan y me

da ira. En estos ejemplos, hablamos de la tristeza, el asco y la ira como emociones. Duran poco.

Algunas emociones son: alegría, tristeza, miedo, angustia, ira, asco, vergüenza, culpa, asombro.

Emociones y síntomas: TODA EMOCIÓN VA ACOMPAÑADA DE UN SÍNTOMA (ver **pensamiento-emoción-síntoma**). También las pasiones y sentimientos.

PASIONES

Las pasiones son la respuesta afectiva a algo exterior, algo que sucede y nos afecta.

- son más duraderas que las emociones; días, una semana, a veces más.
- *Passio*: se padecen. Son receptivas. Luego se las puede encausar, pero no eliminar.

Pero son mucho más fuertes que las emociones, ya que influyen sobre el pensamiento y la voluntad.

Tienen aspectos

- físicos: lo que se percibe de afuera
lo que la pasión produce (igual que las emociones)
- psicológicos
- del espíritu: lo que repercute en la inteligencia y la voluntad

Son 11 las pasiones que enumeramos a continuación

- Las 6 primeras son de deseo
- Las 4 siguientes son de lucha
- La última es indiferente

Pasiones

1. Amor (deslumbrarse ante 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 nos pertenece)
5. Huída (de aquello que nos hizo mal, que nos quitó el bien)
6. Tristeza (por el bien perdido, por la ausencia de lo propio)
7. Esperanza } ante un bien difícil de conseguir
8. Desesperanza }
9. Audacia } ante un mal difícil de evitar
10. Temor }
11. Ira =tristeza+reivindicación (ante un mal presente)

Los bienes amados o deseados por las pasiones pueden ser variados: personas, objetos (ropa, un electrodoméstico), aprobar una materia, bienes materiales, comida, bienes espirituales (ciencia, sabiduría).

- Las pasiones dirigidas hacia el bien a lo largo del tiempo, se transforman en virtudes. Por ejemplo, la audacia (pasión) para enfrentar el miedo, se transforma a largo plazo en fortaleza (virtud)
- Las pasiones dirigidas hacia el mal, o mal encausadas, se transforman en vicios. Por ejemplo un amor desmesurado a la comida (pasión) se transforma con el tiempo en gula (vicio), que afecta la salud de la persona.

Conclusión: es bueno ser pasional, es una fuerza. Lo mejor, es encausar las pasiones hacia el bien. Según Aristóteles, el hombre feliz es el hombre virtuoso, aquél que encausó sus pasiones hacia el bien.

- **Sentimientos:** es un estado afectivo pero elaborado por la inteligencia. Son estables, específicos y duraderos. Comprometen a toda la persona. Perduran en el tiempo.

Comprometen la vida afectiva incluyendo la inteligencia y la voluntad.

Pasan a formar parte del núcleo, “el corazón” de la persona

Están ligados a los valores, a aquello que representa algo importante para la persona, a ideales.

Es lo que produce la respuesta afectiva *duradera* del hombre.

Algunos dicen: “hay que educar en ideas”. No alcanza. Es necesario llegar a los sentimientos, ahí se compromete toda la persona.

- repercuten en toda la persona: lo físico, lo psíquico, el espíritu (inteligencia y voluntad).

Ejemplos de sentimientos:

- amor de familia hacia los hijos, esposo/a, nietos.

- amor de amistad (amistades profundas)

- amor a un club de deportes

- amor a la patria, y lo que ello representa. Amor a la ciencia, a un deporte.

- amor a la tierra, y lo que ello representa. A los valores. A la verdad.

- amor a Dios, a lo bueno, a la belleza, al arte.

- rencor: sentimiento de ira (pasión), acumulada por meses o años. Enferma a la persona.

- bondad: decisión de ayudar a otros, concretada en la vida cotidiana

- gratitud: hacia alguien que nos ayudó en un momento difícil, y estamos agradecidos de por vida.

- odio: la pasión de odio hacia alguien que nos privó de salud (por ejemplo en un accidente), sostenida en el tiempo se transforma en un sentimiento de odio.

Los sentimientos, al formar parte del corazón de la persona, la acompañan a donde va, ya sea que los quiera ocultar o no.

Por ejemplo, la persona que tiene un rencor fuerte, difícilmente sea alegre, porque el rencor produce tristeza en quien lo padece. Por el contrario, la persona que ayuda a los demás (sin descuidar lo propio), suele tener paz y alegría.

RESUMEN

1. Tenemos 3 niveles afectivos: emociones, pasiones y sentimientos, en orden de profundidad.
2. Los sentimientos profundos guían nuestra vida, y es necesario cultivar buenos sentimientos, no simples emociones, y tendremos un buen corazón.
3. Es importante educar hasta los sentimientos.
4. Las pasiones no se pueden aplastar. Al contrario, hay que saber encausarlas hacia el bien (virtudes).
5. La libertad consiste en decidir qué hago con lo que siento, cómo lo encauso, hacia dónde lo dirijo.