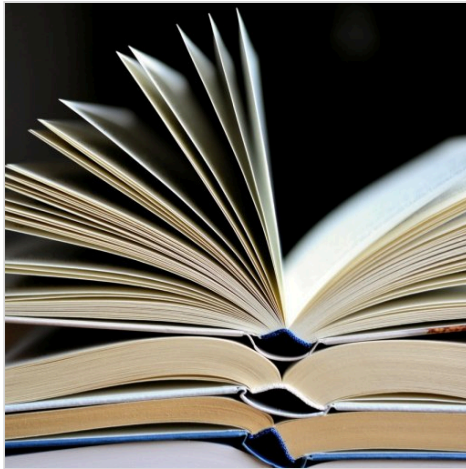


L U M B R E



Pasiones y vicios en la experiencia de sí

Materia: Pensamiento Filosófico y Humanidades I

10/10/2026

Antes de empezar

Aprenderás que las pasiones (emociones intensas) y los vicios (hábitos destructivos) moldean tu experiencia de ti mismo. Practicarás comprender cómo las pasiones pueden dominarte o impulsarte, y cómo los vicios te encadenan.

QUÉ APRENDERÁS

- Comprender cómo las pasiones y los vicios moldean la experiencia de sí: el papel de las emociones intensas y los hábitos destructivos.

Pasiones y vicios

Las pasiones son emociones intensas que te dominan: amor, odio, ira, envidia. Los vicios son hábitos destructivos que te encadenan: mentir, robar, procrastinar. Ambos moldean tu experiencia de ti: las pasiones te impulsan o destruyen; los vicios te definen negativamente.

Pasiones: emociones intensas

Las pasiones son emociones que te llevan al extremo: 1) Amor intenso: te entregas completamente; 2) Odio profundo: quieres destruir; 3) Ira descontrolada: pierdes la razón; 4) Envidia corrosiva: sufres por lo que otros tienen. Las pasiones no son buenas ni malas: dependen de cómo las manejas.

- Amor intenso: entrega total.
- Odio profundo: deseo de destruir.
- Ira descontrolada: pierdes razón.
- Envidia corrosiva: sufrimiento por otros.

Pasión	Efecto positivo	Efecto negativo
Amor	Entrega, generosidad	Dependencia, celos
Ira	Defensa de justicia	Violencia, arrepentimiento
Envidia	Motivación para mejorar	Resentimiento, amargura
Miedo	Precaución, protección	Parálisis, ansiedad

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

1. Vicios: hábitos destructivos



ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

2. Cómo manejar pasiones



Reflexiona: las pasiones te hacen sentir vivo, pero pueden destruirte. Los vicios te encadenan a patrones destructivos. Conocer tus pasiones y vicios te da poder para elegir quién quieres ser.

Piensa y responde

3. ¿Qué son las pasiones?

- ☐ Emociones moderadas
- ☐ Emociones intensas
- ☐ Hábitos
- ☐ Vicios

4. Los vicios son hábitos destructivos que te encadenan.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

5. Las _____ son emociones intensas; los _____ son hábitos destructivos.

6. Une cada pasión con su efecto negativo.

6.	Amor	_____
6.	Ira	_____
6.	Envidia	_____
6.	Miedo	_____

Opciones: Dependencia, celos · Violencia · Resentimiento · Parálisis

7. Clasifica: ¿es pasión o vicio?

Elementos:

- Ira intensa
- Mentir
- Envidia
- Procrastinar

Pasión	. . .
Vicio	. . .

8. Ordena cómo manejar una pasión.

Reconoce la pasión _____

Detente 10 segundos _____

Pregúntate qué quieres _____

Elige respuesta racional _____

9. ¿Qué pasión te domina a veces? ¿Qué vicio quieres eliminar?

Para dominar este tema

- Sé qué son pasiones y vicios.
- Entiendo cómo me moldean.
- Manejo mis pasiones conscientemente.
- Combato mis vicios.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

10. ¿Ya dominas pasiones y vicios?



Para mirarlo de otra manera

Manejando ira

Ejemplo: Alguien te insulta. Sientes ira intensa (pasión). En vez de gritar (reacción), te detienes 10 segundos. Preguntas: «¿Qué quiero? ¿Vengarme o resolver?» Eliges responder calmado: «No me hables así». Dominaste la pasión.

11. ¿Qué haces primero al sentir una pasión intensa?

- ☐ Reaccionar inmediatamente
- ☐ Reconocer la pasión
- ☐ Ignorarla
- ☐ Reprimirla

Identificando vicios

Practica: identifica 3 vicios que tengas (procrastinar, mentir, quejarte). Elige uno para combatir esta semana. Cada día que lo evites, te liberas de su cadena.

12. Los vicios se pueden eliminar con consciencia y práctica.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Referencia curricular

Materia:	Pensamiento Filosófico y Humanidades I
-----------------	--

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/pfh1-p03-pasiones-2>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat