

EDUCACIÓN EMOCIONAL

*Autores: Manuel Segura Morales
Margarita Arcas Cuenca*

EDUCACIÓN EMOCIONAL

ÍNDICE

<i>INTRODUCCIÓN GENERAL</i>	1
1. ¿POR QUÉ NOS ALEGRAMOS Y POR QUÉ NOS ENTRISTECEMOS?	3
Sentimientos y emociones. emoción, estado de ánimo y modo de ser. alegría, satisfacción, felicidad, júbilo, éxtasis. tristeza, melancolía, nostalgia.	
2. LA ESPERANZA, EL DESENGAÑO Y LA SORPRESA	11
Comunicación no verbal. Esperanza, sorpresa, sobresalto, ilusión, entusiasmo, optimismo. Desesperanza, desengaño, desilusión, decepción, desesperación.	
3. EL MIEDO Y LA VERGÜENZA NOS HACEN SUFRIR.....	19
Miedo, vergüenza, temor, pánico, fobias. Autodesprecio, inferioridad, culpabilidad. Valentía, audacia. Autoestima.	
4. DEL DESEO AL ABURRIMIENTO	29
Sentimiento diversos simultáneos. Deseo, capricho, antojo. Desgana, aburrimiento, desmotivación, asco.	
5. LA ENVIDIA Y LOS CELOS SON DESTRUCTIVOS	37
Envidia, celos, "desconsuelo". Solidaridad. Ocultar los propios sentimientos.	
6. IRA Y ANSIEDAD. SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS	43
Dominó de emociones. Técnicas para el control de la ira. Terapia cognitiva para la depresión. Ira, enfado, rencor, rabia. Intranquilidad, nerviosismo, ansiedad, angustia, impaciencia. Tranquilidad, serenidad.	
7. LOS SENTIMIENTOS A VECES CREAN PROBLEMAS, PERO TAMBIÉN AYUDAN A RESOVERLOS. EL ORGULLO	53
Problemas y sentimientos. Problemas centrados en la realidad, o en sentimientos. Soluciones. Orgullo bueno y malo, soberbia, superioridad. Humildad, sencillez, cercanía.	
8. ¿QUIÉN ENTIENDE EL AMOR?	61
Amor, respeto, admiración, amistad, cariño. Odio, desprecio, indiferencia. Miedo a la "separatidad": estados orgiásticos, sadismo, masoquismo. Amor es: interés, responsabilidad, respeto, deseo de conocer. La amistad.	
<i>DEFINICIONES DE EMOCIONES</i>	70
<i>BIBLIOGRAFÍA</i>	75

INTRODUCCIÓN GENERAL

Durante muchos años, hemos relegado las emociones y su estudio al campo de la literatura y del arte. En ese tiempo, tiempo muy largo, hubiera parecido una frivolidad introducir, en la Psicología o en las Ciencias de la Educación, el estudio del enamoramiento, la nostalgia o los celos.

En la práctica educativa, tanto en casa como en el colegio o instituto, si teníamos en cuenta las emociones era, sobre todo, para reprimirlas, para recordar la importancia del dominio de sí mismo, sin dejarse llevar de las pasiones ni de emociones incontroladas. “Los hombres no lloran”, hemos enseñado, y demostrar indignación, aunque fuera ante una injusticia, nos parecía como una falta de pudor.

Pero en estos tiempos ya no es recomendable, ni siquiera aceptable, el “analfabetismo emocional”. Esa expresión, acuñada por Salovey y hecha popular por Goleman, tiene relación con el subdesarrollo de las dos inteligencias llamadas “personales” por Gardner: la inteligencia intrapersonal, que es la capacidad de conocerse, controlarse y motivarse a sí mismo, y la inteligencia interpersonal, que es la capacidad de ponerse empáticamente en el lugar de otros y relacionarse con ellos. El “analfabetismo emocional” abarca:

- No conocer la variadísima gama de emociones humanas: hay personas, incluso con amplia cultura en otros campos, que no saben expresar sus sentimientos sino con expresiones generales e imprecisas, como “estoy bien” o “estoy mal”.
- No reconocer esos sentimientos en sí mismo (aunque se supiera el nombre teórico).
- No reconocer en otros, ni entender el lenguaje verbal o no verbal con que esas personas intentan manifestarnos sus sentimientos.
- No saber encauzar esos sentimientos y emociones hacia el desarrollo de uno mismo como persona, hacia la consecución de una motivación dinamizadora y hacia el establecimiento de mejores relaciones con los demás.

Para ayudar a la “alfabetización emocional” de nuestras generaciones jóvenes, presentamos a padres y profesores este curso de ocho lecciones, que puede realizarse en ocho sesiones de cuarenta a sesenta minutos cada una.

Este curso puede ser complemento de un entrenamiento en competencia social o en habilidades sociales, pero también tiene valor y eficacia como curso

Educación emocional

separado, para educar en ese campo complejo e interesantísimo de las emociones y sentimientos.

La teoría y las actividades están pensadas para personas que, al menos, han cumplido ya los catorce años y pueden ser útiles hasta para la edad adulta.

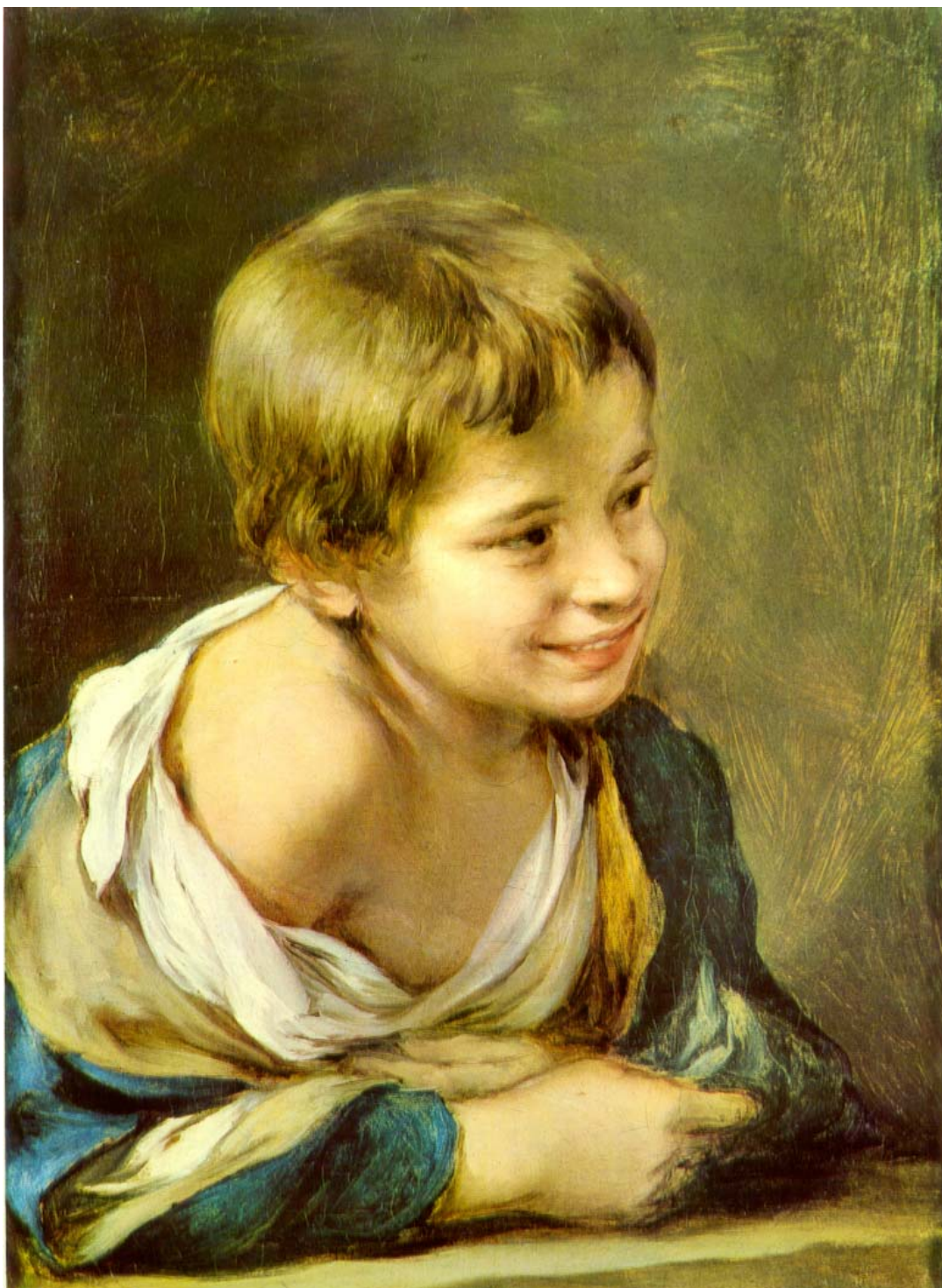
Es un curso muy participativo, como podrán ver, en el que se proponen muchas actividades distintas, para practicarlas en diálogo permanente del grupo. Tiene también muchas ilustraciones, con fotos de actualidad y de obras clásicas, para facilitar el conocimiento y reconocimiento de las principales emociones.

También se presentan en este curso, de forma clara y elemental, las técnicas más básicas de control emocional. No se trata de suplir la intervención del profesional de la psicología o de la psiquiatría, cuando ésta sea necesaria, sino de ayudar a los jóvenes y enseñarles a ayudarse a sí mismos, en los casos normales de la vida de cada día. Se habla, por ejemplo, de cómo vencer las fobias y el miedo, por medio de la desensibilización sistemática. Se exponen las líneas fundamentales de la terapia cognitiva de Beck, para luchar contra la depresión. Se presentan técnicas sencillas de solución de problemas. Y otras más.

En el curso, definimos y discutimos más de sesenta emociones humanas. Parecen muchas, pero son sólo las fundamentales. Hay que evitar que nuestros jóvenes (y muchos adultos) reduzcan las emociones a la alegría, la tristeza y el enfado. Estamos seguros de que el curso será útil.

LECCIÓN 1.

**¿POR QUÉ NOS ALEGRAMOS Y
POR QUÉ NOS ENTRISTECEMOS?**



Murillo
“Muchacho riendo”

*¿Qué estaría viendo este niño
para sentirse tan contento.?*

Explicación teórica a los alumnos:

Como introducción magistral, o mejor aún en diálogo con ellos, se deben aclarar estos conceptos:

1. Qué son sentimientos o emociones.

Nos adentramos en un campo que no es ni el de la realidad externa, ni el de las ideas o el conocimiento, sino el del impacto interior producido por las personas, las palabras, las cosas, los recuerdos y las ideas. Muchos autores hablan de emociones y sentimientos como si fueran la misma cosa. Pero se los puede distinguir, para mayor exactitud, diciendo que las emociones son impulsos que comportan reacciones automáticas y constituyen un conjunto innato de sistemas de adaptación al medio. En cambio los sentimientos son bloques de información integrada, síntesis de datos de experiencias anteriores, de deseos y proyectos, del propio sistema de valores y de la realidad

2. Hay que saber distinguir entre emoción, estado de ánimo y modo de ser. La emoción suele ser intensa y su duración no muy larga. El estado de ánimo es una situación más apagada y difusa, que es como el rescoldo de la emoción y suele ser mucho más duradera, puede permanecer desde unas horas hasta días e incluso semanas. El modo de ser es algo estable, constituido por lo genético y por toda la experiencia vivida; lleva consigo una mayor propensión a unas emociones que a otras; se puede modificar, pero hay un núcleo que permanece, como genio y figura, hasta la sepultura.

3. Los mismos sentimientos pueden tener varios nombres y además hay sentimientos, que siendo distintos y teniendo nombres diferentes, son parecidos a otros, como si fueran “de la misma familia”.

4. Los sentimientos suelen también tener contrarios; por ejemplo, la alegría y la tristeza son contrarias entre sí.



La profunda tristeza de Marilyn la llevó al suicidio: ¿por qué, si había triunfado?

Actividades:

Hoy vamos a tratar de la ALEGRÍA, y de los sentimientos relacionados con ella o contrarios a ella. Las actividades que se proponen son las siguientes:

1. Definiciones y sentimientos afines y contrarios.

- Definir entre todos qué es alegría.
- Encontrar entre todos dos o tres sentimientos relacionados con la alegría.
- Encontrar entre todos dos o tres sentimientos contrarios a la alegría.

2. Intervención del profesor.

Aquí se produce una intervención del profesor para precisar el conjunto de sentimientos tratados en el punto anterior y para dar las definiciones esenciales:

El conjunto resultante debe aproximarse a lo siguiente:

- Sentimientos relacionados con la alegría: satisfacción, felicidad, júbilo, éxtasis.
- Sentimientos contrarios a la alegría: tristeza, melancolía, nostalgia.

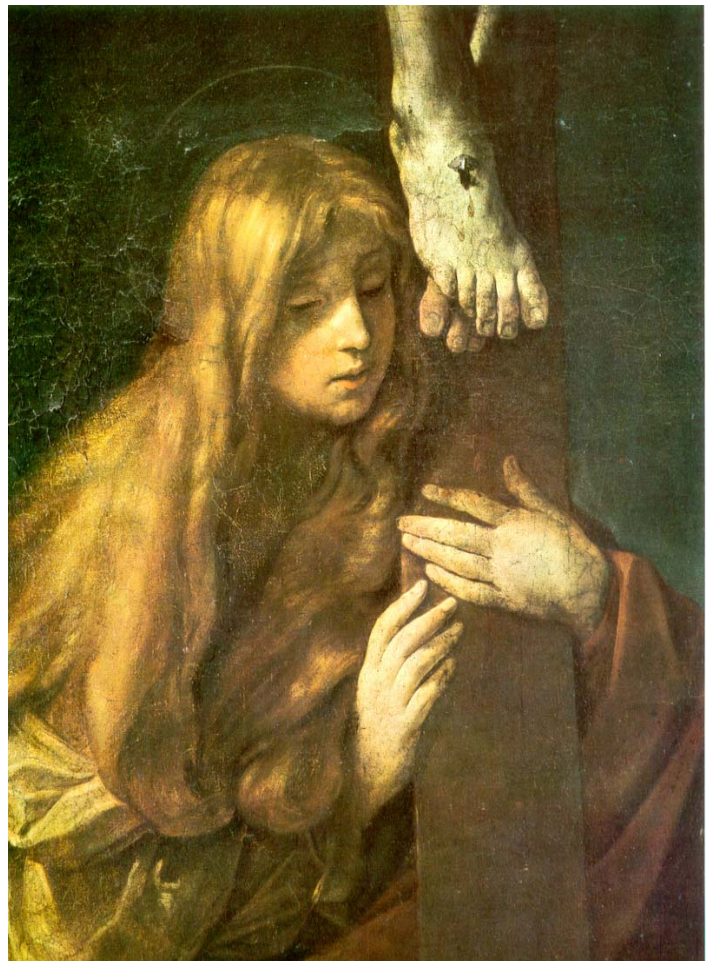
Las definiciones (que puede proponer directamente el profesor o tratar de llegar a ellas en diálogo con los alumnos) son las siguientes: (sacadas de Marina y López Penas, "Diccionario de los sentimientos", Anagrama, Barcelona 1999).

- Alegría: el cumplimiento de nuestras expectativas, deseos y proyectos provoca un sentimiento positivo, acompañado de un sentimiento de ligereza y de ensanchamiento del ánimo.
- Satisfacción: el cumplimiento de un deseo, provoca un sentimiento positivo, acompañado de sosiego.
- Felicidad: el cumplimiento de nuestros deseos y proyectos provoca un sentimiento positivo, intenso y duradero, que se experimenta como plenitud porque no se echa en falta ninguna cosa.
- Júbilo: el cumplimiento de un deseo provoca un sentimiento positivo, comunicativo y expansivo, que va acompañado de demostraciones externas.

Educación emocional

- Éxtasis: estado del alma totalmente embargada por un sentimiento de admiración o alegría y ajena a todo lo que no es objeto de esos sentimientos (se pierde incluso la sensación de tiempo y espacio).
- Tristeza: sentimiento negativo, acompañado de deseo de aislamiento y pasividad, que está provocado por una pérdida, desgracia o contrariedad.
- Melancolía: sentimiento levemente negativo, acompañado de pasividad, deseo de aislamiento y de languidez y ensoñaciones: suele tener una causa desconocida.
- Nostalgia: la lejanía de los seres y lugares queridos provoca un sentimiento negativo, acompañado del deseo de regresar junto a ellos.

En esta “Crucifixión” de Reni aparece el dolor y desolación de María Magdalena. La pérdida de un ser querido suele ser una de las causas más frecuentes de tristeza entre los seres humanos



3. Situaciones.

Los alumnos deben comprender que los sentimientos tienen siempre una causa. Para ayudarles a comprenderlo se propone la actividad de que cada uno, en dos minutos de silencio, imagine una situación que le produciría alegría a él o a otra persona y otra situación que le produciría tristeza. Luego se pone en común y se comenta.

En la actividad anterior hemos buscado situaciones que puedan producir alegría o tristeza. Ahora, para completar el estudio de estos ocho sentimientos, presentamos seis ejemplos, para que los alumnos determinen cuál de los restantes seis sentimientos están implicado en ese ejemplo. Se puede dictar o fotocopiar la lista siguiente, para que cada alumno/a ponga dentro del paréntesis a qué sentimiento pertenece cada situación. Deben trabajar individualmente y en silencio. Pasados unos minutos, uno va leyendo sus conclusiones y se ve si todos están de acuerdo. Si hay discrepancias, se discuten.

3.1. *El día está oscuro y lluvioso, yo quiero estar solo y no tengo ilusión por leer ni por ver la tele ().*

3.2. *Mi equipo gana la final del campeonato de Copa ().*

3.3. *Tenía que lijar y pintar una mesa vieja y me queda muy bien, perfecta ().*

3.4. *Una persona que no conocía el mar, lo ve por primera vez y se queda como deslumbrado por tanta grandeza: se olvida de dónde está y del tiempo que pasa ().*

3.5. *Una chica está estudiando lejos de su tierra y una tarde se pone a escuchar música popular de su región y le vienen al recuerdo los paisajes y las personas que dejó y que tanto quiere ().*

3.6. *Dos personas que se quieren mucho han encontrado muchas dificultades, familiares y laborales, para poder organizar su vida en común. Ahora ya tienen su casa y están juntos ().*

- Nota final: conviene terminar la clase con un breve diálogo con los alumnos para que nos digan qué aprendieron hoy, no sólo en cuanto a vocabulario

Educación emocional

emocional, sino para entender mejor lo que sentimos y sienten otros. En concreto, si ahora comprenden mejor los distintos matices de la alegría y la tristeza.



Un buen éxito laboral o científico, puede producir una satisfacción tan grande que incluso se acerque al júbilo.

LECCIÓN 2.

LA ESPERANZA, EL DESENGAÑO

Y LA SORPRESA



La eterna juventud, la belleza que no pasa, ¿es un sueño universal, que terminará necesariamente en decepción?

Actividades

1. Comunicación no verbal.

Hoy empezamos la clase con un juego que pondrá a prueba nuestra capacidad de comunicación emocional no-verbal. El juego tiene dos momentos:

1.1. Primer momento: aquel alumno a quien se dirija el profesor deberá reaccionar con la cara y con gestos, pero sin palabras, ante la situación que el profesor le propone. Aquí damos cinco ejemplos, pero el profesor puede inventar otros si quiere alargar esta parte del juego:

- Te invitan a una fiesta muy divertida.
- De pronto te das cuenta de que te han robado.
- Se te rompe en tu casa algo muy valioso.
- Te enteras de que tus amigos se reunieron sin ti.
- Pierdes un partido, pero piensas que ganarás otro.

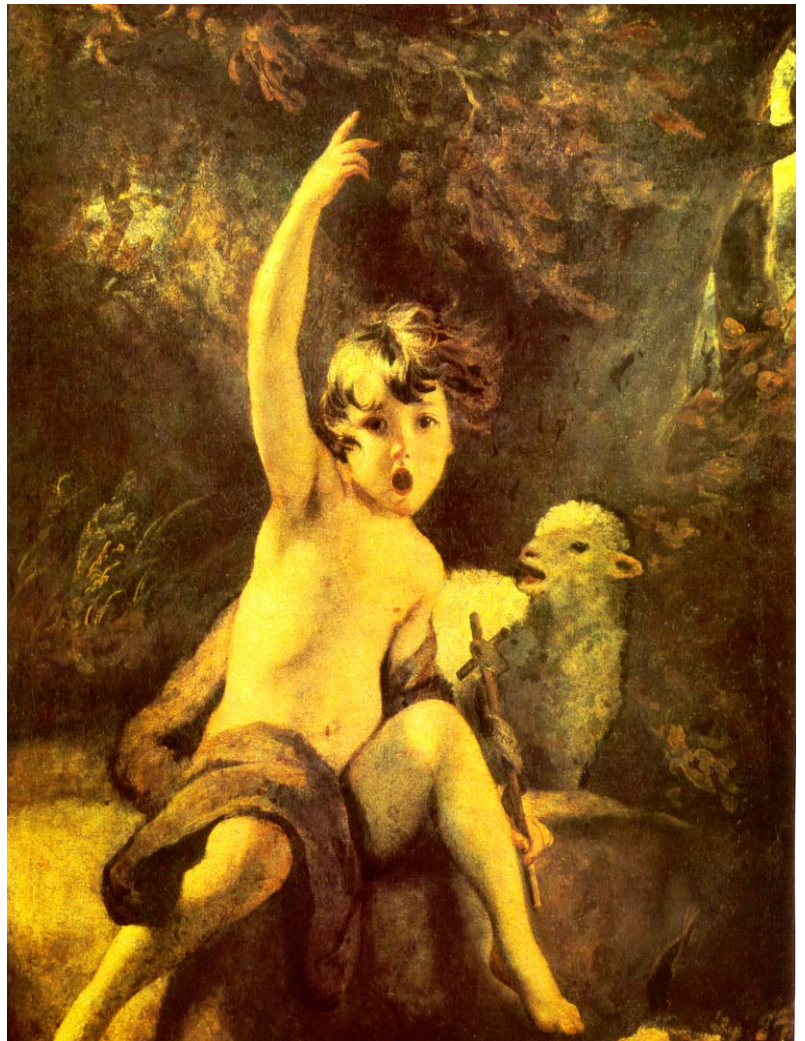
1.2. Segundo momento: es una variante de la anterior. Se entrega a cinco o seis alumnos un papel, que los demás no podrán leer, en el que se describe una situación. El alumno debe reaccionar no verbalmente y que los compañeros descubran qué emoción está representada. Cuando terminen de hablar todos los que quieran descubrir la emoción representada, el alumno que la representó lee el papel que tenía y se discute si la reacción fue adecuada a la situación. Ejemplos de situaciones para escribir en los papeles:

- Te encuentras un billete de 5.000 ptas. en la calle.
- Estás a punto de sacar los pasajes para un viaje maravilloso.
- Creías que habías suspendido un examen y ves en el tablón que estás aprobada.
- Pensaste que tu billete de lotería estaba premiado y compruebas que por una sola cifra, no coincide con el número premiado.
- Llevas mucho tiempo haciendo cola y el funcionario dice que se cierra la ventanilla hasta mañana.

Reynolds

“San Juan Bautista en el desierto”

Estar convencido de que uno tiene algo importante que hacer en la vida, produce un gran entusiasmo.



2. Diálogo sobre definiciones y sentimientos.

- Definir entre todos qué es esperanza y qué es sorpresa.
- Tratar de definir entre todos, los sentimientos que están relacionados con la esperanza, que son ilusión, entusiasmo y optimismo.
- Tratar de definir entre todos los sentimientos contrarios a la esperanza, que son: desesperanza, desengaño, desilusión, decepción, desesperación.
- Discutir entre todos qué diferencia puede haber entre sorpresa y asombro.

Educación emocional

Para facilitar el trabajo del profesor se proponen aquí las definiciones dadas por Marina y López Penas a los sentimientos citados:

- Esperanza: sentimiento agradable provocado por la anticipación de algo que deseamos y que se presenta como posible.
- Sorpresa: la percepción de algo nuevo o extraño, provoca un sentimiento, positivo o negativo, breve, que concentra la atención sobre lo percibido.
- Sobresalto: es la alteración producida en el ánimo provocada por un suceso brusco. Se acerca un poco al miedo (del que hablaremos en otra lección), al susto.
- Ilusión: (descartando su sentido imaginario, el que nos convierte en ilusos) es el sentimiento de esperanza cuando ya lo que se desea está cercano y nos moviliza.
- Entusiasmo: alegría que impulsa a la acción, fogosidad de ánimo excitado por algo que lo cautiva.
- Optimismo: buen ánimo para sobreponerse a las dificultades vencibles.

*Los grandes hombres públicos
y los artistas famosos están
expuestos a grandes decepciones*



- Desesperanza: sentimiento negativo provocado por la convicción de que algo que deseamos no sucederá. Es el sentimiento general, que incluye a los siguientes y es pasivo, como de derrota.

- Desengaño: perder la fe en algo o en alguien en quien injustificadamente se había creído.

- Desilusión: pérdida de la ilusión al ver que lo bueno que esperábamos ya cercano, se desvanece.

- Decepción: sentimiento negativo al constatar que algo que teníamos derecho a esperar, no va a cumplirse.

- Desesperación: aflicción intensa por la pérdida total de la esperanza. Es la desesperanza ya cumplida definitivamente. Suele ir acompañada de agresividad hacia otros o hacia sí mismo (suicidio)

Explicación teórica a los alumnos

Como se ha visto, en esta lección hemos comenzado directamente por las actividades, con la intención de dar mayor variedad a las lecciones y utilizar una dinámica cada vez distinta. Pero siempre hay que explicar algunos conceptos teóricos respecto a las emociones, aunque esa explicación se haga en la forma más dialogada y cercana posible.

Los conceptos teóricos que hay que explicar en esta lección son:

1. Patología emocional: son fundamentalmente la alexitimia y el analfabetismo emocional.

La alexitimia, como su nombre griego indica, es la incapacidad de poner en palabras los sentimientos, de expresarlos. Todos tenemos sentimientos, aunque unos los sentimos con más intensidad que otros, pero hay algunas personas que no saben expresar los sentimientos que tienen, ni los positivos ni los negativos. Esta patología puede hacer muy difícil la convivencia, pues esas personas parecen “de piedra”.

El analfabetismo emocional se refiere tanto a la incapacidad de entender los sentimientos propios como los ajenos.

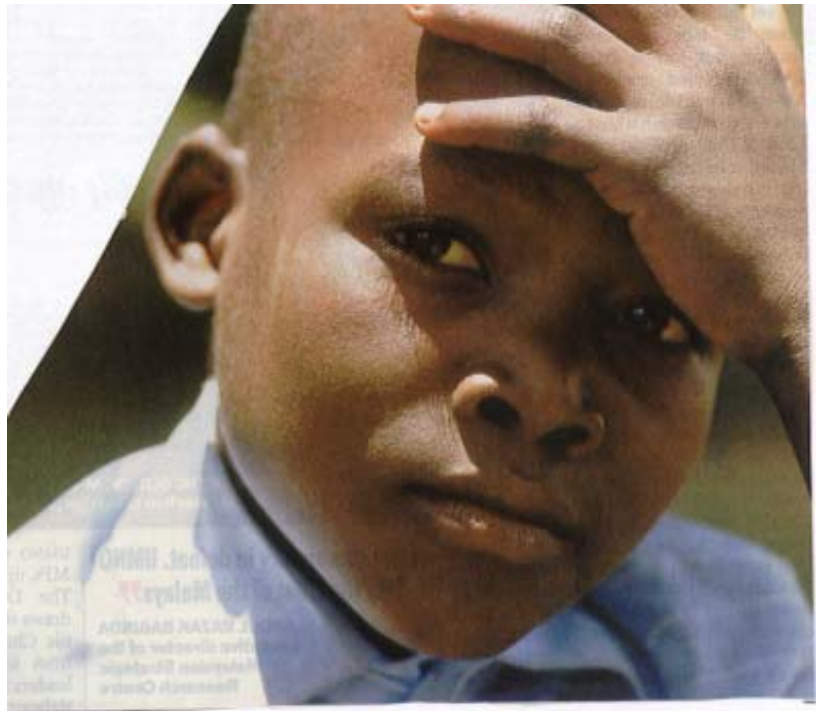
La alexitimia sería no saber “escribir” emociones y el analfabetismo sería no saber “leer” emociones.

Educación emocional

2. Cómo se demuestran los sentimientos. Siguiendo con la metáfora anterior, esta pregunta se refiere a cómo “escribir” los propios sentimientos. Puede hacerse: por palabras, por gestos, por el tono de la voz, por la distancia corporal, por la expresión del rostro. Otro día hablaremos de cómo ocultar nuestros sentimientos, cuando convenga; pero hoy debemos reflexionar sobre cómo saber expresarlos.

 3. Cómo se adivinan los sentimientos ajenos. Cuando se trata de “leer” los sentimientos de los demás, tenemos que prestar especial atención a los ojos y la boca y al tono de la voz.
Explicada esta teoría, podemos recordar el juego con el que comenzamos esta lección y darnos cuenta de que no es fácil ni expresar ni reconocer los sentimientos. Pero aunque no sea fácil, tiene enorme importancia para facilitar nuestras relaciones interpersonales.
- Nota final: se puede terminar la clase de hoy pidiéndoles que inventen situaciones para cada uno de los sentimientos estudiados en esta lección y que, al final, reflexionen sobre si han aprendido algo nuevo y si se han aclarado más en este campo difícil y atractivo de las emociones.

*¿Puede estar ya
desesperado un niño tan
pequeño?*



LECCIÓN 3.

EL MIEDO Y LA VERGÜENZA

NOS HACEN SUFRIR



*El miedo es un sentimiento que afecta,
alguna vez, a todos los seres humanos.*

Hoy nos toca empezar la clase con dos historias

1. *Hace poco, un alto jefe del Ejército norteamericano fue sorprendido usando condecoraciones que no había ganado. Fue un hábil periodista quien se dio cuenta, estudiando minuciosamente una foto a todo color del coronel y comprobando en el boletín oficial del ejército qué medallas y condecoraciones se le habían concedido. Le escribió una carta diciéndole lo que había descubierto y le pidió una entrevista. El coronel lo citó un día, a una hora determinada y ese día se sentó en su oficina, con su uniforme y todas las condecoraciones. En la antesala esperaba el periodista, acompañado de muchos periodistas más, a quienes había avisado, y de cámaras de las principales cadenas de televisión. Cuando era la hora de entrar y la secretaria les avisó a todos de que pasaran, se oyó un disparo en la oficina: el coronel se había disparado al corazón y quedó muerto en el acto, desplomado sobre la mesa.*
2. *Una mujer de 25 años lleva 3 años casada con un hombre que la maltrata con mucha frecuencia. Unas veces son insultos, como que no es capaz de darle un hijo, que gana muy poco en su trabajo fuera de casa, que sus amigas son estúpidas, que no es atractiva sexualmente... Otras veces son golpes y en varias ocasiones, cuando él había bebido más de la cuenta, palizas. La mujer ha pensado muchas veces en separarse de él y así le aconsejan amigos y compañeros de trabajo. Pero ella se entiende mal con su madre y con un hermano mayor que tiene y sabe que no contará con ellos para nada. Por eso decide seguir con su marido, esperando que algún día cambiará, pero sobre todo por miedo a la soledad, ya que piensa que ella nunca sería capaz de vivir sola, posibilidad que tendría que afrontar, si se separa, pues no tiene seguridad ninguna de poder rehacer su vida con otro hombre.*

Actividades

1. Reacción a las historias: leídas las dos historias, una después de otra, sin interrupción (las puede leer cada alumno, si se le dan fotocopiadas o las puede leer el profesor o un alumno/a en voz alta para todos), se plantea este diálogo:

1.1. Primera historia:

- ¿Cuál es la primera reacción, la que se les ocurre?
- ¿Procedió bien, mal ridículamente, alocadamente, ese coronel?
- ¿Haríais vosotros una cosa así? ¿Cómo reaccionaríais ante un problema así o muy parecido?
- ¿Qué sentimientos experimentó el coronel? (básicamente son vergüenza y miedo).
- ¿Es la vergüenza un sentimiento agradable, o desagradable? ¿Puede ser útil algunas veces?
- Lo mismo con el miedo: ¿agradable, o desagradable; puede ser útil?

1.2. Segunda historia:

- Hacer que se reúnan durante 3 minutos en dos grupos separados, alumnos y alumnas, y preguntar a continuación ¿cuál es la primera reacción de las alumnas: cómo califican la conducta de esa mujer y qué haríais vosotras en un caso parecido? Igual a los alumnos: ¿qué pensáis de la conducta de esa mujer y qué le habríais aconsejado que hiciera?
- Ya todos juntos se les pregunta: ¿qué sentimientos tuvo esa mujer? (ya se dice que miedo a la soledad).
- ¿Es el miedo desagradable para todos?
- ¿Tiene algo que ver el miedo a la soledad y el miedo a la libertad?

Tal vez la fuente más frecuente del miedo sea la agresividad violenta de otros seres humanos.



2. Diálogo sobre miedo y vergüenza (y afines)

- Primero, debemos llegar a una definición, o descripción clara, de lo que es miedo y de lo que es vergüenza.
- Después debemos buscar entre todos, cuáles son los sentimientos relacionados con el miedo (son el temor, el pánico y las fobias) y los sentimientos contrarios al miedo (son valentía y audacia).
- Igualmente, los relacionados con la vergüenza (que son el autodesprecio, la inferioridad, la culpabilidad) y los contrarios (que son la autoestima y la paz interior).
- Por último, nos esforzamos entre todos en definir cada uno de esos sentimientos, poniendo un ejemplo de cada uno.

Para facilitar el trabajo del profesor se proponen aquí las definiciones dadas por Marina y López Pena a los sentimientos citados:

- Miedo: sentimiento desagradable, con deseos de huida, ante la percepción de un peligro o la anticipación de un mal posible.
- Vergüenza: sentimiento negativo, acompañado de deseo de esconderse, ante posibilidad (o hecho) de que los demás vean alguna falta, carencia o mala acción nuestra, o de algo que debería permanecer oculto.
- Temor: se suele entender en sentido un poco más suave que “miedo”, pero abarca también la posibilidad de haya sucedido ya que lo que se teme (“temo que haya muerto”).
- Pánico: terror súbito y sin fundamento.
- Fobias: ciertos objetos o ciertas situaciones provocan un sentimiento negativo, una aversión intensa, incontrolable e irracional, que lleva a conductas de evitación.
- Valentía: cualidad del ánimo que, conociendo las dificultades (si no, sería imprudencia), desprecia el miedo y actúa con energía.
- Audacia: es valentía al límite, exponiéndose a peligros probables. El extremo de la audacia sería la temeridad.

Educación emocional

- Autodesprecio: la evaluación negativa de uno mismo provoca un sentimiento negativo, de rechazo u odio contra uno mismo.
- Inferioridad: la percepción desfavorable de la propia imagen, al compararla con otros o con el ideal, provoca un sentimiento negativo, con impotencia.
- Culpabilidad: es como una interiorización de la vergüenza: es vergüenza ante sí mismo. Su extremo bueno es la responsabilidad (responder de lo que uno ha hecho mal) y su extremo malo, el remordimiento (sentirse mal, una y otra vez, por lo hecho, sin buscar solución positiva).
- Autoestima: sentimiento positivo, derivado de una evaluación positiva de sí mismo, aun reconociendo los propios defectos. Está cercana a seguridad.

La desconfianza ante lo desconocido produce en todos, especialmente en los niños, una mezcla de timidez y vergüenza.



3. Cómo vencer el miedo (y las fobias suaves)

- Nota: hay que distinguir entre miedos irracionales y miedos racionales (miedo a conducir porque conduzco mal, soy distraído, etc.) Esta terapia sirve para los irracionales; los racionales son buenos. También hay que constatar si la persona puede aprender a relajarse y si tiene imaginación para visualizar situaciones de miedo. Si no la tiene, habrá que hacer la terapia “en vivo”, en las situaciones mismas que le producen la ansiedad, ya que no sabe imaginar.

En psicología clínica, los dos métodos con mejores resultados para combatir el miedo, la ansiedad y las fobias, son:

3.1. La Desensibilización sistemática, que consiste en:

- Enseñar a la persona a relajarse totalmente (relajación muscular, que se aprende apretando y relajando cada músculo del cuerpo; respiración pausada, mientras se repite un mantra, como “om”; y relajación mental, pensando en momentos agradables).
- Que la persona imagine la situación que le produce el miedo, pero en dosis crecientes: por ejemplo, primero lejos del ascensor, luego entrando en él, luego subiendo. En cada uno de esos pasos, apenas se le produzca el miedo, la ansiedad, hacer un ejercicio, físico o mental, de relajación. Cuando consiga la calma, dar el siguiente paso.

3.2. La inoculación de estrés, que en la práctica (sin meternos en matices técnicos) es lo mismo que la desensibilización sistemática (aprender a relajarse y luego aprender a causar un estado de relajación en los momentos en que se presenta la ansiedad), pero añadiendo un aspecto cognitivo: rechazar los pensamientos irracionales y sustituirlos por racionales. Es decir, no sólo buscar la relajación, sino también la racionalidad.

Estos dos métodos (3.1 y 3.2) dan excelentes resultados en reducir miedo al dentista, a hablar en público, a los exámenes, a conducir, y a las fobias más corrientes: ascensor, alturas, claustrofobia, animales, etc.

Explicación teórica a los alumnos

Discutidas ya las historias iniciales y realizadas todas las actividades, nos queda solamente presentar el contenido teórico de esta 3ª lección. Consistirá en explicar a los alumnos qué significamos al decir sentimientos agradables y desagradables y qué diferencia hay entre sentimientos adecuados e inadecuados.

De los sentimientos estudiados en estas tres primeras lecciones, hay algunos que son claramente agradables y otros que son claramente desagradables. Todos los alumnos se habrán dado cuenta. Agradables son la alegría y todos sus relacionados, y además la esperanza y el optimismo, la valentía, la autoestima y la paz. Desagradables son todos los sentimientos contrarios a esos: la tristeza, el desengaño, la desesperación, el miedo, la vergüenza, la culpabilidad.

Lo que interesa subrayar en esta lección 3ª es que esos sentimientos son UNIVERSALES: en todas las culturas, en todos los continentes, para hombres y mujeres, en todas las épocas de la historia humana, esos mismos sentimientos han sido agradables o desagradables para todos (aunque las causas que producen esos sentimientos, por ejemplo de alegría o de tristeza, no sean las mismas en todas las culturas). En el cuadro de la página siguiente se explica qué son sentimientos adecuados e inadecuados.

El temor se puede convertir en valentía cuando se trata de defender a un ser querido.



Sentimientos adecuados e inadecuados.

Todos sabemos que hay pensamientos lógicos e ilógicos y que hay sentimientos agradables y desagradables. Pero también hay sentimientos adecuados (los que proceden de pensamientos lógicos) e inadecuados (los que proceden de pensamientos ilógicos). Ver cuadro de "Sentirte bien está en tus manos", García y L. Menéndez, Santander 1999

SITUACIÓN	PENSAMIENTO LÓGICO	SENTIMIENTOS ADECUADOS	PENSAMIENTO ILÓGICO	SENTIMIENTOS INADECUADOS
Pérdida de un amigo íntimo	<ul style="list-style-type: none"> - "Lo voy a echar de menos" - "Me va a costar acostumbrarme a su ausencia" - "La vida es a veces muy dura" 	Tristeza	<ul style="list-style-type: none"> - "Es injusto lo que ha sucedido" - "No puedo soportar su ausencia" - "Nunca lo superaré" 	Depresión Desesperanza
Entrevista de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> - "Trataré de dar una buena imagen" - "Si no me eligen, al menos adquiriré experiencia en entrevistas" - "Me gustaría que me diesen el trabajo, pues solucionaré una parte importante de mis problemas" 	Nerviosismo	<ul style="list-style-type: none"> - "Necesito conseguir este trabajo" - "No soportaría una nueva decepción" - "Es imprescindible para mis problemas actuales" 	Ansiedad
Alguien ha hecho un comentario negativo sobre mí.	<ul style="list-style-type: none"> - "Hablaré con él para aclarar el asunto" - "Me molesta mucho que haya dicho eso" 	Disgusto Malestar	<ul style="list-style-type: none"> - "No tiene derecho a decir lo que ha dicho" - "Le voy a ajustar las cuentas a ese imbecil" 	Ira
He cometido un error que ha afectado negativamente a otra persona.	<ul style="list-style-type: none"> - "No era mi intención herir sus sentimientos" - "Trataré de disculparme y de que comprenda mi comportamiento y me perdone" 	Responsabilidad Pena	<ul style="list-style-type: none"> - "Nunca pienso antes de actuar" - "Soy un estúpido. Siempre meto la pata" - "Debería dejar de hablarme, para ver si aprendo de una vez" 	Culpa Autodesprecio

LECCIÓN 4

DEL DESEO AL ABURRIMIENTO



Thoma
“Los hermanos”

*Hay quienes se sienten motivados para estudiar;
pero otros están desmotivados y aburridos*

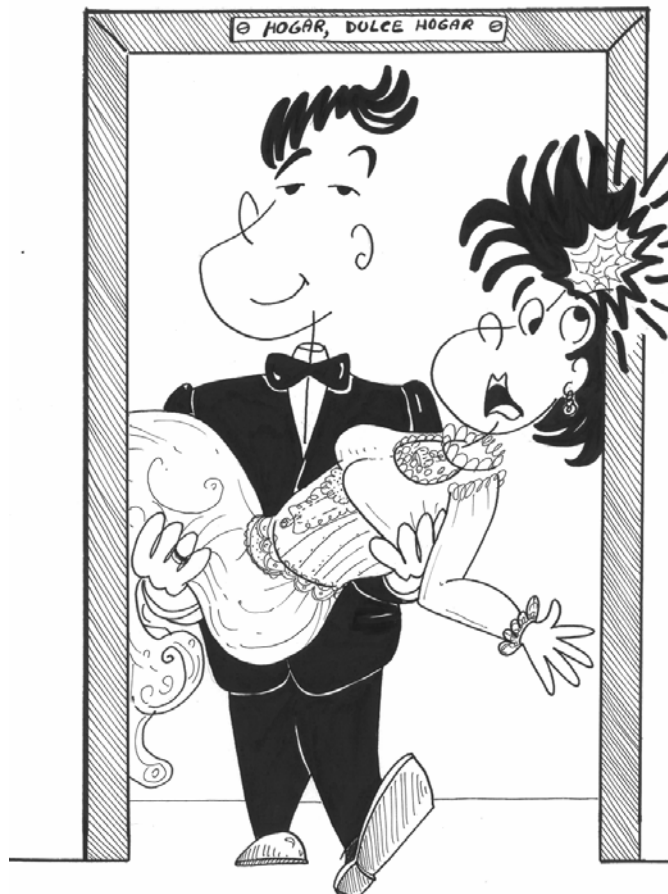
Hoy empezamos la clase contemplando dos dibujos, para luego comentarlos.

En el primero, un chico ha salido una noche con un amigo y una amiga, pero no quiere beber alcohol. Como ellos insisten mucho en que beba, él termina por irse, por separarse de ellos.

En el segundo, un recién casado lleva en brazos a su esposa, para entrar en la nueva casa. Pero no se da cuenta de que la puerta es bastante estrecha, y, al entrar, le da un buen golpe en la cabeza.

Debe haber una fotocopia de los dibujos para cada alumno o, al menos, para cada cinco. Una vez que los ha mirado y se les ha explicado la historia que representan, se inicia la reflexión. Puede hacerse directamente con todo el grupo, o primero en grupos de cinco y luego poner en común. Las preguntas para esa reflexión son:

- ¿Qué sentimientos simultáneos puede estar experimentando el chico que se aleja de sus amigos? (son: afecto a sus amigos, deseo de beber, miedo a beber, decisión en mantener su propósito de no beber, miedo a que sus amigos se rían o se enfaden con él).
- Entonces, ¿se pueden tener varios sentimientos, diferentes e incluso contrarios, al mismo tiempo?
- Cuando tenemos varios sentimientos al mismo tiempo, ¿suelen ser todos de la misma intensidad o lo normal es que unos sean más fuertes que otros?
- ¿Qué sentimientos simultáneos puede estar experimentando la novia que recibe el golpe en la cabeza? (son: dolor físico, enfado al ver lo torpe que es su marido, risa por el ridículo de la situación, odio por pensar que el otro es un egoísta y siempre lo será, preocupación por cómo va a explicar el chichón al día siguiente, incluso cierta ternura por ver que él quiso obsequiarla y hacerle un honor que salió mal).
- De todos los sentimientos que hemos mencionado en las dos situaciones, ¿cuál crees que es el más fuerte en la novia y cuál es el más fuerte en el chico que no quiere beber? ¿Cuál es el segundo más fuerte en los dos?



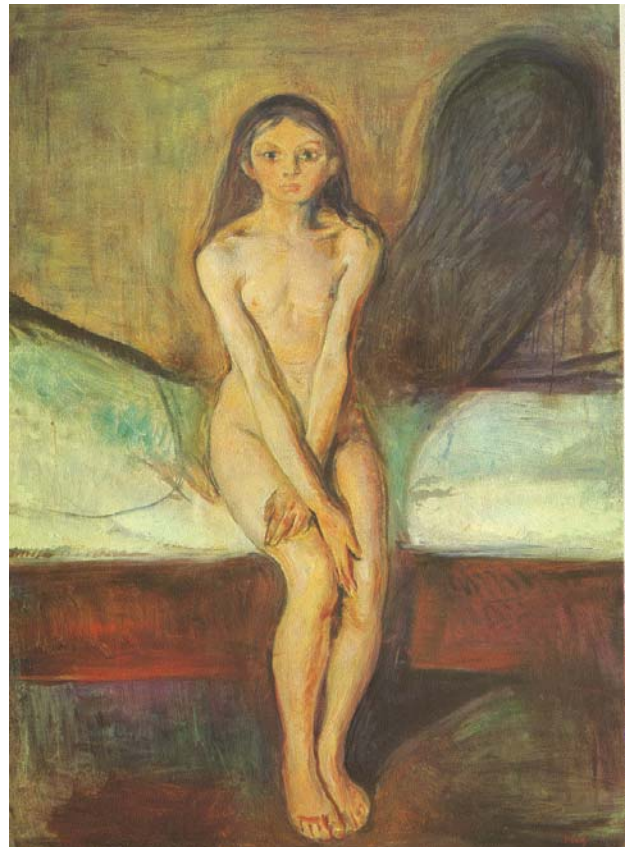
Explicación teórica a los alumnos

En realidad, en parte ya está explicada, durante la discusión anterior, pues lo que queremos que los alumnos tengan claro es:

1. Podemos tener más de un sentimientos a la vez y generalmente los tenemos, a no ser que haya uno tan intenso que domine, y excluya a los demás.
2. No todos los sentimientos simultáneos tienen la misma intensidad, sino que hay uno o unos dominantes y otros más tenues (pero pueden ser importantes). Esos dos temas teóricos ya los hemos tratado, al discutir los Dibujos. Ahora trataremos un nuevo sentimiento, el DESEO.
3. El deseo se define como “Tendencia hacia algo, acompañada de insatisfacción por no tenerlo”.

Munch
“La pubertad”

La pubertad es una época de descubrimiento y aceptación del propio cuerpo; es también una etapa de inseguridad y de caprichos.



3.1. Los sentimientos afines al Deseo son:

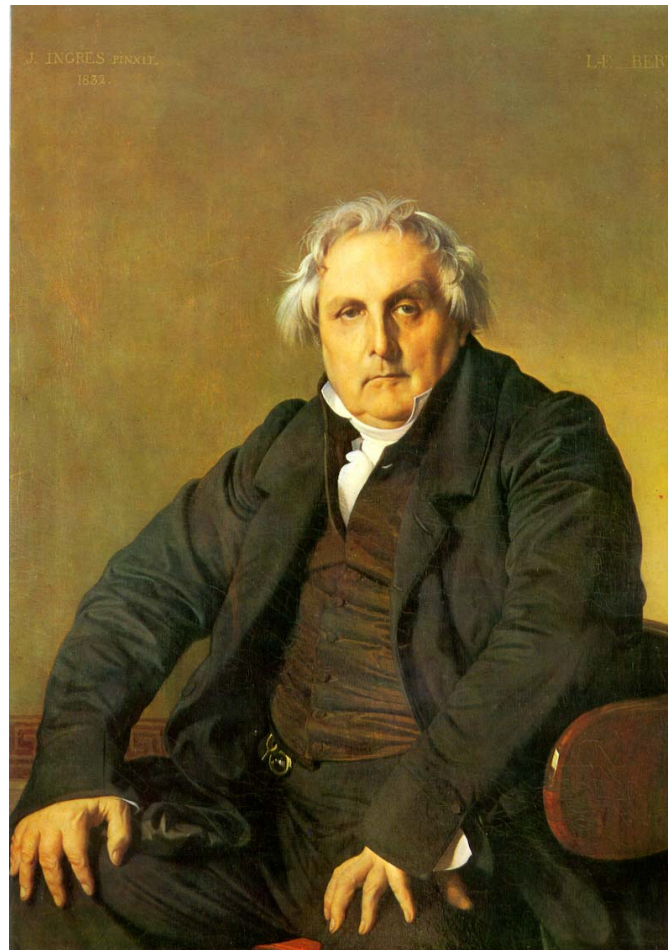
- Capricho: deseo efímero o irracional.
- Antojo: deseo repentino e injustificado. Se atribuye especialmente a las mujeres embarazadas.

3.2. Los sentimientos contrarios al Deseo son (incluimos las definiciones de Marina y López Penas):

- Desgana: falta de deseo.
- Aburrimiento: sentimiento negativo ante algo repetitivo o sin interés; va acompañado de sensación de alargamiento del tiempo.
- Desmotivación: pasividad ante estímulos; tendencia a “no moverse”, por desinterés o por considerar excesivo el esfuerzo.
- Asco: sentimiento negativo, físico o psíquico, ante una persona o cosa repugnante, con deseo de alejarse.

Ingres
“Francisco Bertín”

La desgana puede ser el resultado de la edad, de perder ilusiones, pero puede también venir de tenerlo todo, de no tener que luchar por nada.



Actividades

Se realizan en grupo de cinco y luego se ponen en común.

1. Partiendo de situaciones:

- Me echan la culpa de algo que no hice y quien me acusa es un amigo mío. ¿Qué sentimientos simultáneos es natural que tenga yo? ¿Cuál de ellos es más fuerte?
- Durante un examen, me copio de un compañero que me va poniendo a la vista las hojas que él va escribiendo. El profesor no lo ve y al final obtengo muy buenas notas. Cuando se publican las notas yo siento alegría por las notas, agradecimiento al compañero que me dejó copiar y culpabilidad, por haber engañado al profesor. ¿Cuál de esos sentimientos sería el más fuerte en mi caso? Discutir brevemente la moralidad de copiar, y cómo se sentiría, después de haber copiado, un alumno que esté en el primero, otro en el segundo y otro en el tercer estadio de Kohlberg: en el 1º sólo se actúa por miedo al castigo; en el 2º rige la ley del Talión; en el 3º se quiere agradar a los demás y hacer lo que ellos esperan de nosotros.

2. Partiendo de emociones:

- Inventar una situación en la que podría uno sentir alegría y tristeza simultáneamente.
- Inventar una situación en la que podría uno sentir tristeza y esperanza simultáneamente.
- Inventar una situación en la que podría uno sentir aburrimiento y nostalgia simultáneamente.

Picasso
“Arlequín”

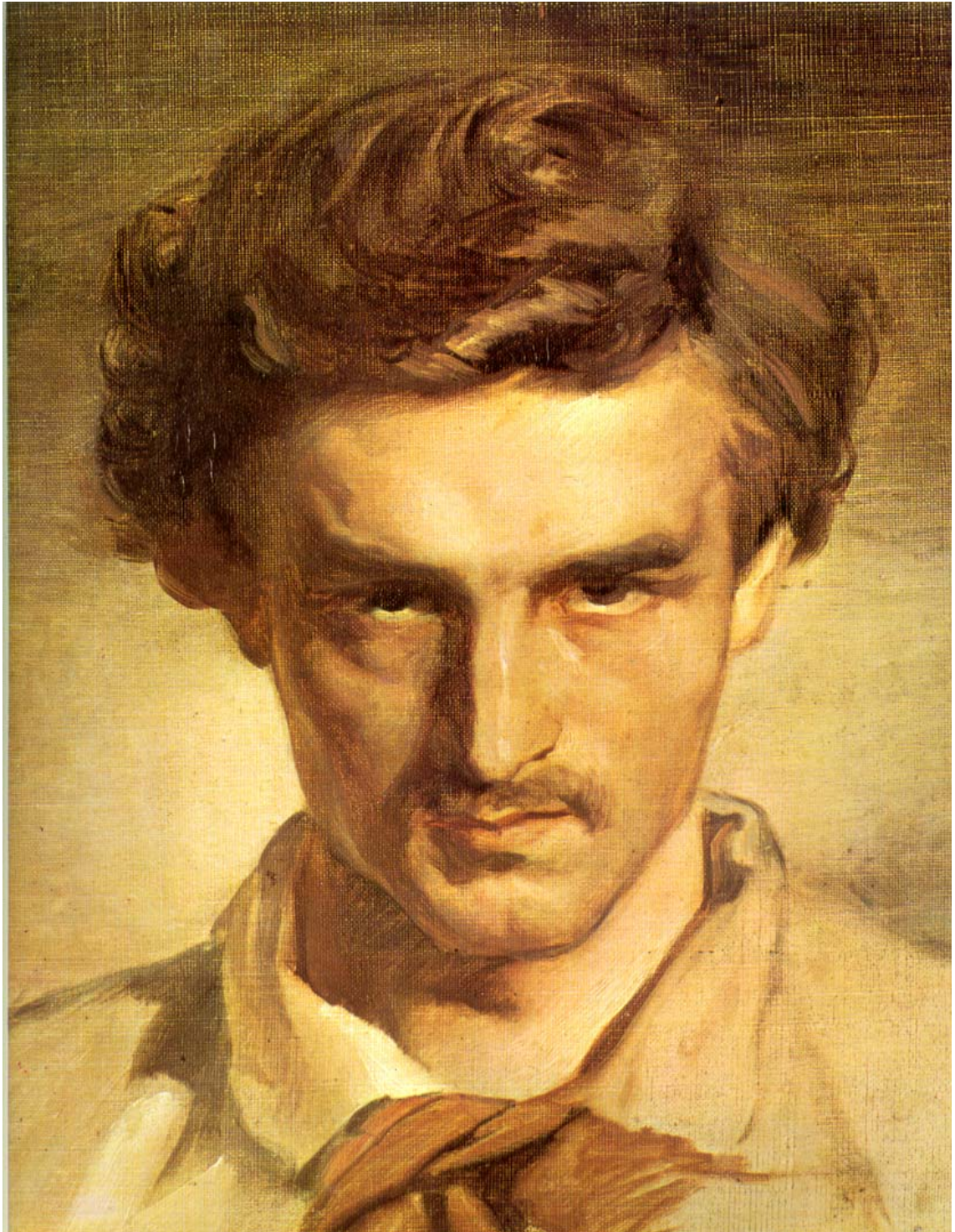
Los niños nacen curiosos, motivados por saberlo todo, pero si nos empeñamos en enseñarles lo que no les interesa, terminarán aburridos y sin interés.



LECCIÓN 5

LA ENVIDIA Y LOS CELOS

SON DESTRUCTIVOS



Feuerbach
“Autorretrato”

*La envidia separa a los amigos y causa sufrimiento.
¿Por qué la representan como un monstruo verde?*

Explicación teórica a los alumnos

Hoy trataremos de unos sentimientos que nadie quisiera tener, como son la envidia y su pariente los celos y de otros sentimientos que nos ennoblecen, como son el compañerismo y la solidaridad. También trataremos hoy de cómo ocultar nuestros sentimientos a otros: no sólo la envidia y los celos, sino cualquier sentimiento, agradable o desagradable, adecuado o inadecuado, que no queramos manifestar.

1. Ante todo, vamos a discutir las definiciones de esos sentimientos citados (según Marina y López Penas):
 - Envidia: sentimiento de malestar, rabia o tristeza, ante el bien de otra persona, deseando que esa persona pierda ese bien.
 - Celos: temor de que otro nos prive del amor de la persona querida.
 - Solidaridad: Sentirse “una sola cosa” con el que sufre algún ataque a sus valores (por ejemplo, la vida o la dignidad); lleva a la acción, es un sentimiento que exige mostrarse en la práctica de la justicia.

Las personas muy gruesas se sienten solidarios entre ellos, ante las frecuentes burlas de otros.



2. Cómo ocultar nuestros sentimientos.

En general, es aconsejable ser abierto y espontáneo y manifestar nuestros sentimientos a los demás. Es prueba de confianza y de sinceridad y además, en muchos casos, nos sirve de desahogo y terapia comunicar con otros lo que sentimos.

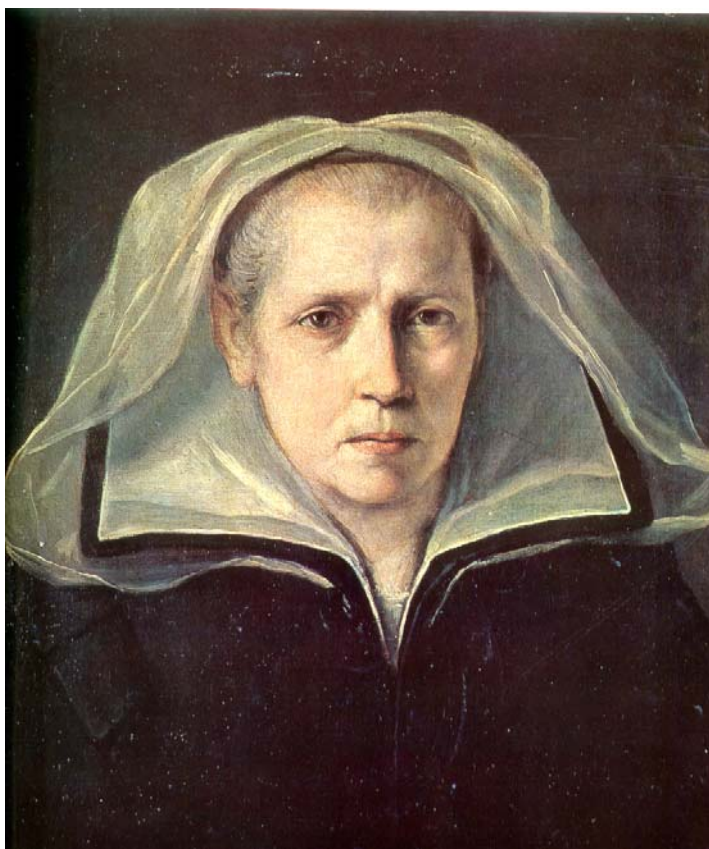
Pero en algunas ocasiones, no conviene manifestar abiertamente cómo nos sentimos: porque los demás no lo comprenderán, o porque no tenemos con ellos la suficiente confianza, o porque tememos hacer el ridículo, o porque no queremos hacer daño o hacer sufrir a otros.

Las técnicas más utilizadas para ocultar los propios sentimientos son:

- 2.1. Fingir otro sentimiento distinto: por ejemplo, aparentar alegría cuando estoy enfadado o disgustado; aparentar aprecio, e incluso afecto, cuando siento odio o desprecio; aparentar interés en escuchar a una persona, cuando en realidad me está aburriendo.
- 2.2. Cerrarse totalmente y no querer hablar de los propios sentimientos, aunque otros pregunten con interés (e incluso con cariño). Ese cerrarse puede llegar más lejos: no sólo no querer hablar, sino incluso esforzarse por no manifestar en el rostro, ni en ningún gesto, lo que uno siente.

Reni
“Retrato de su madre”

Cualquier persona puede ser mordida por los celos; pero tal vez las menos agraciadas son más vulnerables, por su inseguridad.



Actividades

1. Leer la siguiente escena de “Otelo” de Shakespeare:

(Hay que recordar que Otelo no era veneciano, sino africano)

En esta escena, el malvado Yago está intentando poner celoso a Otelo, haciéndole ver que su esposa Desdémona ama a Casio, teniente de Otelo, aunque es totalmente falso:

“Defended vuestra alma de los celos, señor, de ese monstruo de ojos verdes. Feliz quien, deshonorado, lo sabe y a su rival detesta; pero malditos los instantes corren para el que adora y sospecha, para el que duda y ama”. Otelo responde; “No me da celos que mi esposa sea bella, vista con lujo y cante y toque y baile: es buena y virtuosa y esos dones la realzan”. Yago sigue insinuando que Desdémona se entiende con Casio: “Yo conozco a mis paisanos de Venecia. Aquí se hacen travesuras que se esconden a los maridos y la conciencia sirve, no para no hacerlas, sino para ocultarlas. Pero por favor, no torzáis el sentido de mis palabras, cuyo alcance no llega más que a dudas. Casio es mi amigo, pero temo de vuestra esposa que ceda a su capricho y al compararos con sus paisanos, se arrepienta de haberse casado con uno de otra raza”. Yago se va, pero vuelve en seguida y añade; “Quiero pedir os que no os preocupéis por lo que he dicho. Eso sí, si vuestra esposa intercede con vehemencia por Casio (que había sido destituido de teniente) eso dará gran luz. Pero entre tanto, no la culpéis, señor”. Otelo ya queda con la duda dentro y luego Yago monta la trampa de quitarle a Desdémona un pañuelo que le regaló Otelo y dárselo a Casio, para que Otelo lo vea.

A continuación discutir con todo el grupo sobre los CELOS:

- Si surgen del amor verdadero o son una enfermedad.
 - Si se dan solamente en la pareja o también entre hermanos, compañeros, etc.
 - Si nacen siempre con un motivo o también sin motivo.
 - Cómo se pueden controlar los celos y llegar a convertirlos en más amor y más confianza entre dos personas.
2. *Hace pocos años, dos mujeres jóvenes norteamericanas se disputaban el campeonato del mundo de patinaje artístico sobre hielo. Una ganó muchas*

veces medalla de oro y pocas veces plata; la otra ganó muchas veces plata y pocas veces oro. Esta segunda envió un día unos matones para que le destrozaran las rodilla, a martillazos, a la número uno.

Discutir sobre la ENVIDIA:

- De dónde surge la envidia.
 - Por qué los envidiosos son tan despreciados, en general.
 - Cómo se puede controlar y vencer la envidia. Discutir con los alumnos qué métodos de sentido común se les ocurren.
3. En grupos de cinco alumnos, buscar un ejemplo (real, conocido por ellos, o de una película o novela), de cada uno de estos sentimientos: envidia, celos, “desconsuelo”, compañerismo, solidaridad. Luego se pone en común y se alaban especialmente los mejores ejemplos.
 4. Discutir la eficacia práctica y el aspecto ético de los dos sistemas propuestos para ocultar los propios sentimientos.



Thoma

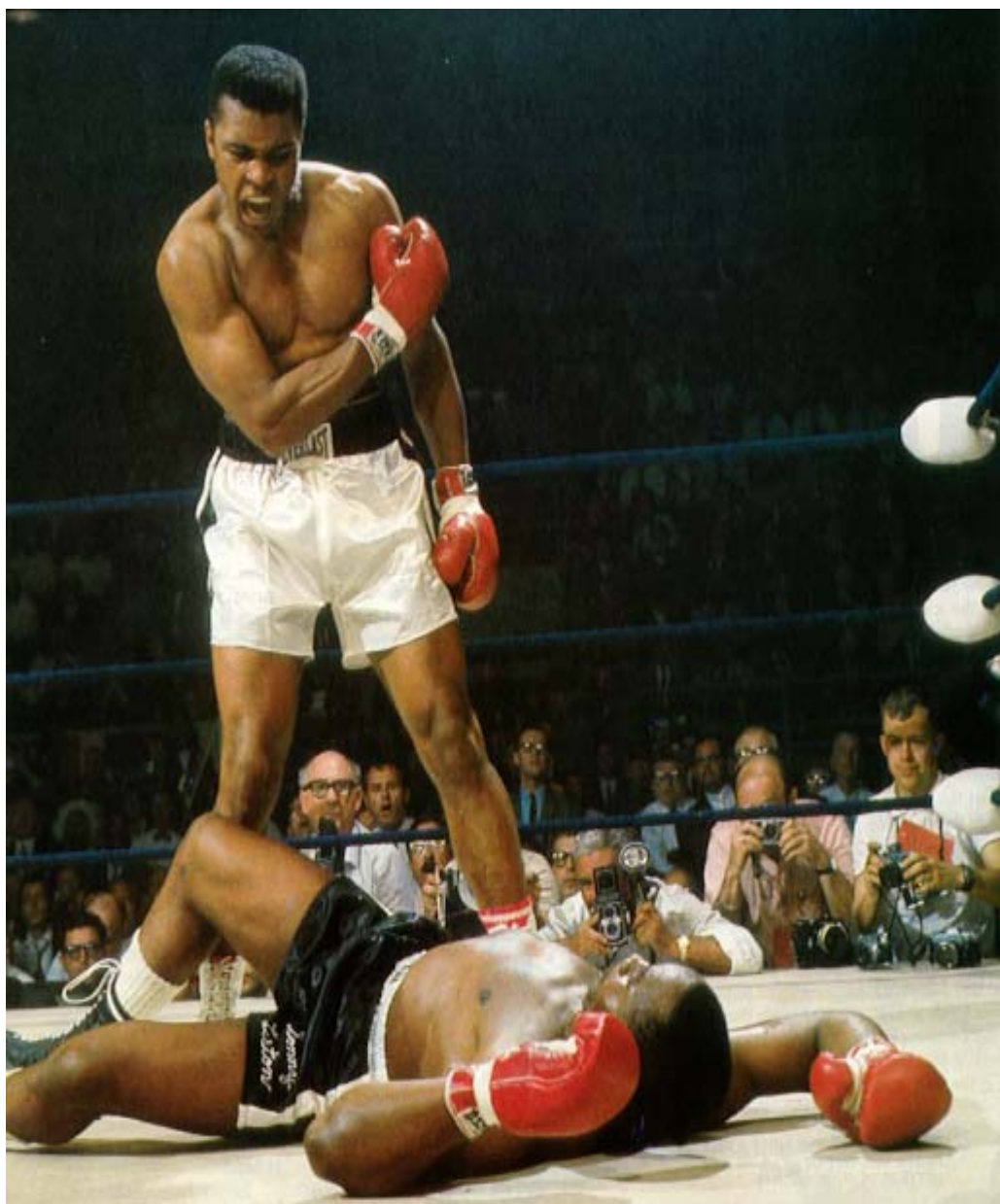
“Su madre y su hermana”

De las diversas solidaridades, una de las más hermosas es la que se da entre generaciones distintas.

LECCIÓN 6

IRA Y ANSIEDAD.

SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS



En los deportes y en la vida, hay momentos en que controlar la ira o la rabia exige un gran esfuerzo y una notable madurez.

Actividades

1. La primera actividad de hoy es sencilla y divertida. Se trata de jugar al “dominó”, con unas fichas en las que a la izquierda hay una emoción y a la derecha, una situación. Cada grupo de cinco alumnos tendrá un juego completo de fichas (se puede fotocopiar el original en cartulinas de colores diferentes, para no confundir las fichas, si se mezclan). Entre los cinco, deberán ir empalmando cada situación con un sentimiento, de modo que al final el conjunto “cierra”, sin que falten ni sobren fichas.
2. La segunda actividad consistirá en discutir con los alumnos, en gran grupo, las “Técnicas para el control de la Ira”, que recomiendan los psicólogos y el sentido común. Esas técnicas son:
 - Contar hasta diez, antes de responder.
 - Procurar vencer la ira al principio, antes de que llegue a la cumbre, al máximo.
 - Apartarse de las personas o situación que provocaron la ira.
 - Hacer ejercicio físico, pero suave: pasear, nadar...
 - Hacer ejercicios de relajación: muscular, respiratoria, de pensar en situaciones agradables.
3. La tercera será introducir a los alumnos a la “Terapia cognitiva de Beck”, muy útil para el control de la Depresión, pero que puede ser utilizada en general con todos los sentimientos desagradables y con los inadecuados (recordar la lección 3).

La terapia cognitiva de Beck consiste esencialmente en lo siguiente:

 - 3.1. Comprender que todo sentimiento va precedido, siempre, por un pensamiento. Algunas personas no se dan cuenta, porque esos pensamientos pueden ser fugacísimos, pero siempre se dan. Por ejemplo, antes de sentirme deprimido, pienso:” no sirvo para nada”, “nadie me quiere”, “no tengo suerte”, “mejor sería morirme”, etc.
 - 3.2. Cada vez que me vienen los sentimientos desagradables o inadecuados (o, al menos, cada tarde, al final del día), reflexionar en cuáles fueron los pensamientos que causaron ese sentimiento desagradable o inadecuado.
 - 3.3. Al principio, durante cuatro o cinco días, aprender a rechazar esos pensamientos sin más, sin discutirlos. Decirse interiormente: “no quiero pensar

en eso” (como decimos “no quiero comer eso” cuando es algo que nos hace daño), o esforzarse por pensar en otra cosa, divertida o indiferente. No pensar eso.

- 3.4. Conseguido ese rechazo, pasar a la última fase: pensar qué pensamientos alternativos, que sean agradables y adecuados, pueden sustituir a los otros. Por ejemplo: “no es verdad que no sirva para nada, sirvo para esto y aquello”, “fulano y fulana me quieren mucho”, “la suerte hay que buscarla con el trabajo”, “no quiero morirme, sino vivir, amar, hacer cosas”.

La terapia de Beck es un trabajo que se suele hacer bajo la dirección de un psicólogo profesional; pero en casos que no sean graves, la podemos utilizar todos, si aprendemos.

Durero
“O. Krell “

El rencor es como una ira prolongada



Explicación teórica a los alumnos

Ya hemos incluido varios aspectos teóricos dentro de las actividades realizadas. Conviene insistir en la idea de que todo sentimiento, siempre, va precedido por un pensamiento (sólo las drogas que afectan al cerebro pueden producir sentimientos directamente, sin la mediación de un pensamiento).

La otra parte de la teoría de hoy consistirá en explicar a los alumnos los sentimientos IRA e INTRANQUILIDAD y sus sentimientos relacionados y los contrarios.

Los relacionados con la Ira son : el enfado, el rencor y la rabia. Los contrarios son: tranquilidad, serenidad.

Los sentimientos relacionados con la Intranquilidad son: el nerviosismo, la ansiedad, la angustia, la impaciencia, la duda, la indecisión, la inseguridad y el desamparo. Los contrarios son: tranquilidad, paz interior, serenidad, seguridad, alivio, confianza, paciencia, resignación.

El dolor de una mujer violada se suele unir a ira y rabia, para acabar en desesperación.



Las definiciones de todos esos sentimientos, según López Penas, son:

- Ira: la percepción de un obstáculo, de una amenaza o de una ofensa, despierta un sentimiento de indignación que lleva al deseo de apartar o destruir al causante.
- Enfado: la percepción de un obstáculo, amenaza u ofensa leves, despierta un sentimiento de irritación y un movimiento contra el culpable.
- Rencor: es como una ira prolongada, con odio hacia el causante y hacia todo lo que le rodea.
- Rabia: irritación intensa, desagrado ante un acontecimiento o una persona, con aparición de agresividad manifiesta.
- Tranquilidad: sentimiento agradable, exento de agitación, al tener conciencia de estar libre de problemas y de inseguridad.
- Serenidad: sentimiento positivo, causado por la conciencia de tener controlados los pensamientos y sentimientos desagradables y por saber gozar de los momentos y sensaciones agradables.

Lucas Cranach
“Lutero”

La serenidad exterior suele brotar de una paz interior profunda.



Intranquilidad: sentimiento negativo que impide el descanso, ante la percepción de algo que altera la normalidad.

- Nerviosismo: intranquilidad difusa y prolongada, con repercusión fisiológica en el sistema nervioso (sobreexcitación del sistema simpático).
- Ansiedad: sentimiento negativo ante pensamientos recurrentes de temor o amenaza, acompañados de deseo de huida, fumar o comer mucho, ir de un sitio a otro, tensión muscular, sensación de ahogo, dolores de cabeza.
- Angustia: a veces se usa como “ansiedad”, pero suele ser una ansiedad más aguda unida a miedo y a sensación fuerte de ahogo.
- Impaciencia: sentimiento negativo ante la tardanza de algo que se desea. Lleva a movimiento, a “hacer algo”.
- Nota final: se puede terminar la clase de hoy, pidiendo a los alumnos que pongan ejemplos de situaciones que podrían causar en una persona normal cada uno de los sentimientos estudiados hoy. Y se les pregunta si han aprendido hoy algo nuevo en este interesante estudio de las emociones.

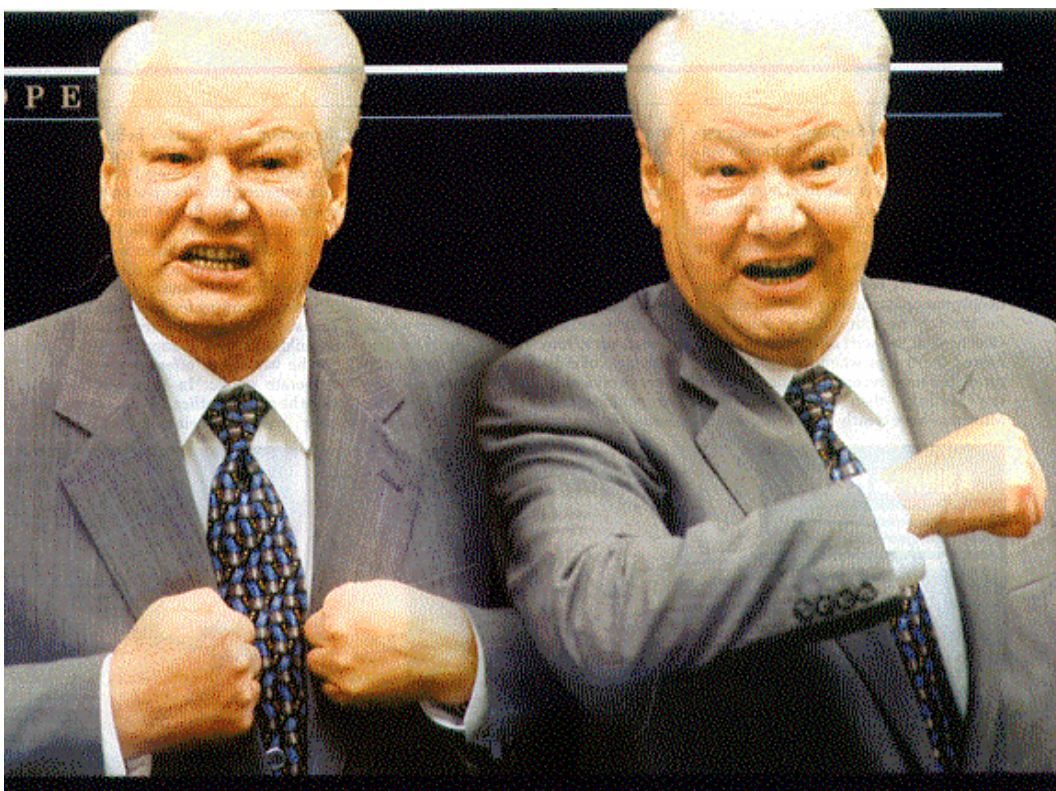
DOMINÓ DE EMOCIONES

DESPRECIO	Te dan la nota de un examen difícil y estás aprobado	ALEGRÍA	Tienes que operarte y te dicen que hay riesgos graves
VERGÜENZA	Te dicen que a tu perro lo ha matado un camión	CELOS	Alguien te demuestra en público que dijiste una mentira muy grande por presumir
FOBIA	Llevas varios meses en el extranjero y te acuerdas de una persona a quien echas mucho de menos	TRISTEZA	Me molesta mucho encerrarme en un ascensor
ENAMORAMIENTO	Te han hecho una entrevista de trabajo y te dicen que hay muchas posibilidades de contratarte	ESPERANZA	Tengo un calzado nuevo y cómodo, pero me compro otro porque es de una marca más famosa
ABURRIMIENTO	Vas a entrar en tu calle con el coche y ves inesperadamente que hay una zanja	ANGUSTIA	No me gusta el fútbol y mi padre se empeña en que estemos todos con él viendo el partido
CAPRICHO	Quieres ir a Inglaterra y empiezas a estudiar inglés con mucha energía	ENTUSIASMO	Una chica muy guapa de mi clase es admirada por los compañeros, pero a mí no me tiene en cuenta

MIEDO	Confiabas mucho en una persona y de pronto te das cuenta de que te ha engañado	DESENGAÑO	Veo a la chica con la que salgo, bailando cariñosamente con otro
ENVIDIA	Jugando en el recreo golpeo sin querer a un compañero y éste me insulta con la palabra que más me duele	IRA	Tengo un examen mañana y todavía me queda por estudiar la mitad de la materia
AMISTAD	Saco muy buenas notas y me río de una compañera suspendida	NOSTALGIA	Hay una persona especial con quien puedo compartir mis alegrías y tristezas
SORPRESA	En un pueblo, dos familias están enemistadas a muerte por un conflicto de límites de sus parcelas	ODIO	Un blanco rico y fuerte mira con mucha superioridad a un negro pobre, afectado por el Sida
ASCO	Existe un persona única, con quien me gustaría compartir toda mi vida	ORGULLO	Voy por la calle y veo que alguien ha vomitado en la acera

LECCIÓN 7

**LOS SENTIMIENTOS A VECES CREAN
PROBLEMAS, PERO TAMBIÉN AYUDAN A
RESOVERLOS. EL ORGULLO**



Problemas diferentes provocan reacciones diferentes en la misma persona.

Hoy también comenzamos con una historia (que aunque parezca un “culebrón”, es real), para fundamentar en ella nuestra reflexión.

En un pueblo del noreste de España, un hombre de 32 años y una mujer de 27, que estaban casados y tenían un hijo de 4 años y una hija de 3, se divorcian y quedan muy enfrentados. En concreto, la mujer que es rencorosa y sentida, “no puede ver” a su ex-marido, que tiene un carácter orgulloso y violento. Por decisión del juez, el hombre tiene derecho a tener a sus dos hijos sólo los fines de semana y la mujer los otros cinco días. La mujer se niega muchas veces a dejar que los niños vayan con su padre. Por fin, un sábado, con la ayuda de la Policía Local, el padre se lleva a sus hijos a su casa y pasa con ellos el sábado y domingo. Pero el domingo por la tarde, en vez de devolverlos a casa de la madre, decide, en un arrebato de odio hacia su mujer, matar a los dos pequeños y luego suicidarse.

Una vez leída a los alumnos la historia (por el profesor o por un alumno/a), se les pide que discutan en grupos de cinco, durante cinco minutos, las preguntas siguientes:

1. ¿Es frecuente que un amor grande y exclusivo se convierta luego en odio? ¿A qué creen que se debe eso?
2. Esta pareja de la historia no tenía problemas económicos, ni de trabajo, ni de salud, ni de vivienda. ¿Es posible, e incluso frecuente, que algunos de nuestros problemas surjan sólo de nuestros sentimientos? Que cada grupo ponga ejemplos.
3. Sin llegar a la muerte trágica, como en el caso de los niños de la historia, ¿son a veces los hijos víctimas de los problemas emocionales de sus padres?

Explicación teórica a los alumnos

1. Queremos hacerles ver la relación que existen entre problemas y sentimientos. Para eso, conviene discutir con ellos estas ideas:
 - Hay una primera relación obvia, entre problema y sentimiento y es que cualquier problema produce malestar y preocupación.
 - Otra relación evidente es que la solución de un problema que nos preocupaba, nos produce alivio.
 - Pero además, los sentimientos nos pueden bloquear para buscar solución al problema, como le sucedió al padre de la historia. En vez de solucionar el problema de cómo ver a sus hijos todas las semanas, lo que hizo fue matarlos.
 - Por el contrario, los sentimientos nos pueden espolear y ayudar a buscar soluciones a los problemas. Por ejemplo, el sentimiento de preocupación, el deseo de quedar bien, el cariño y la intención de ayudar a otros; todos ellos nos animan a buscar soluciones a los problemas
2. El sentimiento nuevo que queremos introducir hoy es el ORGULLO, y los relacionados con él, que son la soberbia y la superioridad, así como los contrarios, que son la humildad, la sencillez y la cercanía. Lo haremos como parte de las actividades.

Fattori
“Su hijastra”

Hay quienes se sienten superiores a otros, no por su valor personal, sino por su apellido o por su dinero.



Actividades

1. Definir entre todos esos seis sentimientos. Para ayudar al profesor se indican a continuación las definiciones de Marina y López Penas:
 - Orgullo (sano): la conciencia de la propia dignidad o de las propias acciones, provoca un sentimiento positivo de respeto hacia uno mismo.
 - Orgullo (malo): cuando esa conciencia de lo que uno vale va acompañada de altivez y desprecio hacia otros.
 - Soberbia: es como el orgullo malo, pero exagerado, con desprecio total hacia otros y con deseo de ser alabado.
 - Superioridad: sentimiento de seguridad, al compararse con otros y pensar que uno está por encima de ellos, aunque sin despreciarlos.
 - Humildad: no creerse superior a nadie, al ver lo bueno en los otros.
 - Sencillez: es la humildad llevada al trato, directo y sin complicaciones, con los demás, evitando todo lo que sea darse importancia a sí mismo.
 - Cercanía: es un sentimiento positivo que se despierta en aquellos que tratan a una persona humilde y sencilla, que no pone barreras, que se abre a la amistad y a la confianza.
2. Leer la siguiente rima de Bécquer:

*Asomaba a sus ojos una lágrima
y a mi labio, una frase de perdón;
habló el orgullo y se enjugó su llanto,
y la frase en mis labios expiró.*

*Yo voy por un camino: ella, por otro;
pero al pensar en nuestro mutuo amor,
yo digo aún: ¿por qué callé aquel día?
y ella dirá, ¿por qué no lloré yo?*

Y discutir sobre el orgullo:

- De dónde nace.
- Si nos hace daño a nosotros y a otros.
- Si hay orgullo bueno y orgullo malo.
- Cómo controlar el orgullo malo, el negativo.

Ingres
"La condesa de Hassonville"

La humildad es no creerse superior a nadie



3. Como ya hemos indicado, nuestros problemas pueden surgir de la realidad y de nuestros sentimientos, o de ambos. Como un ejercicio práctico, que puede ser a la vez útil y divertido, se pueden dar a cada alumno las listas siguientes:

Problemas y soluciones. Solemos llamar "problemas" a las dificultades que obstaculizan nuestros objetivos o frustran nuestras expectativas. Aunque en todo problema suele haber una parte real, externa, y otra parte emocional, interna, que se entrecruzan, vamos a enumerarlos por separado para mayor claridad.

Rellena los dos cuadros siguientes, poniendo una cruz en la casilla correspondiente, con este significado:

- 0 = no tengo ese problema
- A = lo tengo, pero no me molesta, no lo considero problema
- B = afecta ligeramente a mi vida
- C = tiene un efecto importante sobre mi vida
- D = altera profundamente mi vida

PROBLEMAS CENTRADOS EN LA REALIDAD

PROBLEMAS	0	A	B	C	D
Tengo poco dinero disponible					
Tengo conflictos con mis padres					
Tengo discusiones frecuentes con mis hermanos					
No consigo una buena relación de pareja					
Me falta interés o éxito en los estudios					
No sé que hacer con mi tiempo libre					
Tengo pocos amigos que sean buenos amigos					
Tengo problemas de salud					
Me falta control sobre la comida					

PROBLEMAS CENTRADOS EN SENTIMIENTOS

PROBLEMAS	0	A	B	C	D
Me siento deprimido/a con frecuencia					
Me callo cosas que me gustaría decir					
Me preocupo demasiado por cosas sin importancia					
Siento con frecuencia ansiedad o angustia					
Tengo poca autoestima					
Uso una autocrítica muy dura para mis errores					
Me siento desmotivado/a para casi todo					
Me exijo más de lo que puedo dar					
Me comparo frecuentemente con los demás					
Dependo demasiado de los otros					
Tengo miedo exagerado al futuro					
Tengo una timidez excesiva					
Tiendo a sentirme culpable de todo					
Me faltan objetivos en la vida					
Me preocupa demasiado la salud de mis seres queridos					

Pasos para solucionar bien mis problemas:

- Ante todo hay que definir bien el problema, en todos sus detalles (eso se llama pensamiento causal).
- Después hay que imaginar todas las soluciones posibles (pensamiento alternativo).
- Decidir qué solución es la mejor, según estos criterios:
 - Si sirve para resolver el problema, si es eficaz.
 - Si me produce paz y tranquilidad emocional.
 - Si compensa el tiempo y el esfuerzo que hay que emplear.

Cada una de las alternativas puedes puntuarla, según esos criterios, con estos números:

- +3 = muy satisfactoria
- +2 = bastante satisfactoria
- +1 = ligeramente satisfactoria
- 1 = ligeramente insatisfactoria
- 2 = bastante insatisfactoria
- 3 = muy insatisfactoria

Sumando los puntos que tenga cada alternativa, la mejor será la que tenga más puntos positivos.

Como ejemplo te presentamos el caso de una chica de 16 años que tiene a su madre enferma y dos hermanos de 12 y 10 años. La madre y el padre piden a la chica que se ocupe de la casa, porque la madre no puede. Ella se hizo este cuadro:

Soluciones	Eficacia	Paz	Esfuerzo Tiempo	Total
Decir: "estoy estudiando, no puedo ayudar más"	-2	-2	+2	-2
Dejar los estudios por uno o varios años	-2	+1	-2	-3
Buscar una señora que ayude a su madre	+3	+2	+1	+6
Intentar que sus hermanos también ayuden	+1	+3	+2	+6

Así descubre que las mejores soluciones son las dos últimas y además se pueden tomar las dos a la vez.

Sólo para ti, sin necesidad de enseñarlo a nadie, hazte un cuadro parecido, con el principal problema que tengas actualmente.

LECCIÓN 8:

¿QUIÉN ENTIENDE EL AMOR?



Augusto Rodin
"El beso"

*La pintura, la escultura y el cine expresan el amor con un gesto físico;
pero lo más profundo del amor es inexpresable.*

Empezamos esta última lección con un dibujo, o mejor dicho con la reproducción de la famosa estatua “El beso”, de Augusto RODIN (1840-1917). Se puede entregar una fotocopia de dicha escultura a cada grupo de cinco, para que la contemplen y luego respondan a estas preguntas:

1. Si pueden determinar, con bastante exactitud, cuáles son las principales diferencias entre Amor y Atracción Sexual.
2. Si sabrían explicar con sus propias palabras qué es el Enamoramiento y en qué se diferencia del Cariño.
3. Si piensan que estar enamorado hace que se viva con más intensidad, o como dicen algunos, creen que el enamoramiento atonta.

Cuando los grupos hayan terminado, se ponen en común los resultados.

Explicación teórica para los alumnos

En esta última lección entramos en un terreno difícil, pero hermoso: el mundo del amor, en todas sus vertientes y también en el mundo de sus contrarios, que son el odio, el desprecio y la indiferencia. Entre las que hemos llamado “vertientes” del amor, consideraremos: amor, respeto, admiración, amistad y cariño.

Para facilitar el trabajo del profesor, se proponen aquí las definiciones que Marina y López Penas dan a los sentimientos estudiados en esta lección:

- Amor: es muy difícil de definir. Es deseo, es agrado, es responsabilidad, es sentir que esa persona pertenece a mi mundo, a mi vida. Sus tres grandes prototipos son: el amor maternal, el amor erótico y la amistad.
- Respeto: sentimiento positivo surgido de darnos cuenta de los valores de otro, que nos hace sentir hacia él veneración y una cierta sumisión no forzada.
- Admiración: la percepción de algo o alguien extraordinario, provoca un sentimiento profundo y duradero, acompañado de aprecio.

- Amistad: el darnos cuenta de las cualidades de una persona provoca un sentimiento positivo, que nos lleva a desear su compañía, comunicarnos con ella y desear su bien.
- Cariño: las cualidades de una persona, como su belleza, gracia o simpatía, provocan sentimientos de afecto y deseo de manifestárselo. Es estable y duradero, no una atracción violenta o pasajera.

Reynolds
"La niña Bowles"

El cariño se dirige generalmente a las personas, pero a veces se puede hacer extensivo a los animales.



- Enamoramiento: no sólo se perciben las cualidades de una persona, sino que se la empieza a ver como única y se siente: atracción, deseo sexual, deseo de ser querido por ella (esto se llama, a veces, deseo de conquista). Fácilmente este amor va acompañado de exaltación (el organismo produce una especie de anfetaminas), pero también puede surgir miedo y preocupación.
- Odio: la percepción de algo o alguien que nos desagrade, que no se adapta a lo que desearíamos, provoca un sentimiento negativo de aversión e irritación prolongada, que termina en deseo de alejamiento o de aniquilarlo.

- Desprecio: la percepción de algo o de alguien sin méritos ni interés y además opuesto a nuestros valores, provoca en nosotros una actitud de alejamiento y rechazo, pero sin deseo de hacerle daño.
- Indiferencia: puede tener varios sentidos:
 - Dar lo mismo una cosa que otra, una persona que otra, un trabajo que otro.
 - No sentirse afectado por comentarios, opiniones, propuestas de otros.
 - Su sentido más frecuente es el negativo: perder el amor y aprecio que antes se tenía a una persona o una cosa. Se parece al desprecio, pero es menos apasionado, más frío. Es lo que verdaderamente puede matar el amor.

Tanto por el esfuerzo realizado por los alumnos, al contestar las preguntas formuladas a propósito del dibujo, como por estas definiciones dadas por el profesor, esperamos que ahora las cosas vayan estando más claras. Para completar lo que se puede decir sobre el amor, el profesor podría discutir con los alumnos las ideas de Erich Fromm que sintetizamos a continuación.

Algunas de sus ideas principales sobre el amor, expuestas en su famosísimo libro “El arte de amar”, editorial Paidós, Barcelona y Buenos Aires, son éstas:

El deseo más profundo, el motor más potente de los seres humanos no es el instinto sexual (en esto corrige a su maestro Freud) sino el deseo de relacionarse, de no estar separado de los demás. La soledad puede ser positiva, cuando se siente uno bien, alejado por un tiempo de todos, para leer, oír música, meditar, gozar de un paisaje, etc. Pero la “separatidad” es siempre negativa: es sentir que nadie nos quiere y que no queremos a nadie. Es estar colgado en el vacío.

Por miedo a la separatidad, muchos tienen miedo a la soledad e incluso miedo a la libertad (ya que la libertad lleva consigo cierta soledad). Para superar ese miedo a la soledad no deseada, es decir a la “separatidad”, a veces se eligen falsos caminos:

- Buscar estados orgiásticos, en los que uno se siente falsamente unido a los demás que participan en la orgía. Las orgías, de sexo, de alcohol, de ruido frenético y bailes, son muy antiguas y están en casi todas las civilizaciones. También ahora, entre nosotros, muchos buscan esos estados orgiásticos, por medio del sexo, del alcohol, de las drogas, de la música estruendosa que impide conversar.

- Otras veces el camino es la sumisión, el conformismo; al aceptar los gustos y las decisiones de otros y someterse a ellos, uno se siente vinculado, pero destruye su propia personalidad. El extremo es el masoquismo.
- Otras veces es lo contrario: se busca dominar, hacerse dueño de otra persona, para así sentirse unido a ella. Puede llegar a la violencia, la violación y la crueldad y su extremo es el sadismo.

El amor es, sobre todo, dar. Es más rico quien da mucho que quien recibe. Todos los amores (hacia los hijos, hacia los padres, hacia la pareja, hacia la verdad y la belleza) tienen estos elementos comunes:

- Interés: la persona amada debe significar algo especial para el que ama, se debe destacar del cuadro, adquirir un nuevo sentido, ser “interesante” de un modo nuevo y único.
- Responsabilidad: sentirse responsable de la persona querida y ayudarle a sacar de sí lo mejor de sí misma, que llegue al máximo que pueda. Es lo contrario de Caín que decía: “¿soy acaso el guardián de mi hermano?”
- Respeto: no es sumisión, sino saber ver los valores del otro. Es lo contrario de desprecio, de abuso o explotación, de utilización y manipulación.
- Conocimiento: no de estudio psicológico frío, sino querer saber cómo es el otro, qué piensa, cuáles son sus valores, cuáles son sus objetivos. Lleva al diálogo frecuente, a contarse cosas.

Actividades

En realidad, ya son actividades, por la participación de los alumnos, tanto la reflexión hecha sobre el dibujo, como la discusión sobre las ideas de Fromm.

Para completar el trabajo, proponemos estas nuevas actividades:

1. ¿Qué es la amistad? ¿Qué cualidades debe tener un verdadero amigo?
Para facilitar esta actividad proponemos lo siguiente:

Un amigo es:

- a) Alguien con quien nos sentimos a gusto.
- b) Alguien con quien nos gusta hablar.
- c) Alguien con quien nos gusta compartir nuestras cosas (cosas materiales, ideas, problemas nuestros).
- d) Alguien que comparte sus cosas con nosotros (cosas materiales, ideas, problemas suyos).
- e) Alguien que se preocupa por nosotros.
- f) Alguien que nos hace sentir que valemos.
- g) Alguien que nos ayuda cuando necesitamos, con quien siempre contamos.
- h) Alguien que da la cara por nosotros.
- i) Alguien a quien podemos confiar nuestros secretos.
- j) Alguien en quien podemos confiar de verdad.
- k) Alguien que no nos miente, que no trata de engañarnos.
- l) Alguien que nos habla de lo que siente por dentro.
- m) Alguien que nos respeta y que nunca quiere hacernos daño.
- n) Alguien que nunca nos presiona para que hagamos lo que no queremos.
- o) Alguien que nos dice la verdad cuando hacemos algo mal hecho.

Para hacer esta actividad, se da una fotocopia de la lista anterior: o a cada alumno/a o a cada grupo de cinco. Lo leen y tratan de ponerse de acuerdo, en grupo de cinco, sobre las cinco ideas que describen mejor lo que es un amigo o amiga. A continuación se les pide que escriban, en un párrafo único, en pocas líneas, su descripción de un amigo/a, mezclando las cinco ideas que hayan elegido, pero que no sea una simple yuxtaposición de esas ideas.

Luego se pone en común:

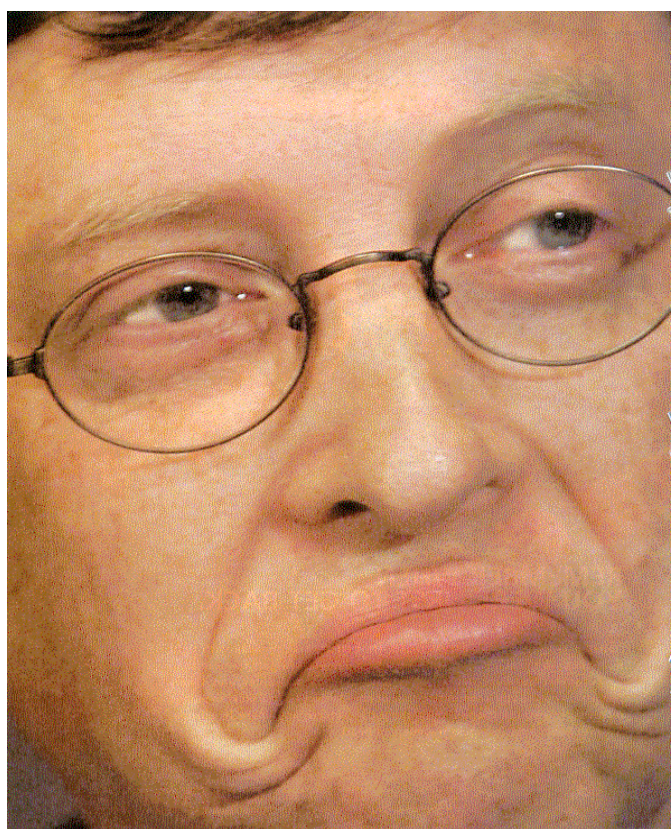
- Qué cinco ideas ha elegido cada grupo.
- El párrafo que ha escrito cada grupo para describir lo que es un amigo.

(Sólo si hay un clima de bastante confianza): se pide a todos los que quieran intervenir que cuenten sus experiencias de amistad y si han encontrado algún verdadero amigo y si ellos/ellas son buenos amigos.



Entre los que luchan por la popularidad, es más frecuente el desprecio que la admiración mutua

Entre la indiferencia y el desprecio, la frontera es muy delgada



2. Para terminar poéticamente, tanto esta lección sobre el amor, como todo el curso de Inteligencia Emocional, proponemos trabajar por grupos y luego poner en común esta única pregunta: ¿cuál de los aspectos del amor que hemos estudiado en esta lección aparece en la siguiente selección de poesía de Neruda? Pablo Neruda es un seudónimo, tomado del nombre de un poeta checo; el verdadero nombre del chileno Pablo Neruda era Neftalí Reyes (1904-1973).

En esta brevísima antología, separamos con dos espacios los versos que pertenecen a composiciones distintas:

*A nadie te pareces desde que yo te amo...
Mis palabras llovieron sobre ti acariciándote.
Yo quiero hacer contigo
lo que la primavera hace con los cerezos.*

*Te amo sin saber cómo, ni cuándo, ni dónde,
te amo directamente, sin problemas ni orgullo:
así te amo, porque no sé amar de otra manera.*

*Oh poder celebrarte con todas las palabras de alegría,
cantar, arder, huir, como un campanario en las manos de un loco.*

*¿Por qué se me vendrá todo el amor de golpe
cuando me siento triste y te siento lejana?*

*Puedo escribir los versos más tristes esta noche.
Pensar que no la tengo. Sentir que la he perdido.
La noche está estrellada y ella no está conmigo.
Mi alma no se contenta con haberla perdido.
Mi corazón la busca y ella no está conmigo.
Ya no la quiero, es cierto, pero cuánto la quise.
Ya no la quiero, es cierto, pero tal vez la quiero.
Es tan corto el amor y tan largo el olvido...*

*En esta historia sólo yo me muero
y moriré de amor porque te quiero,
porque te quiero, amor, a sangre y fuego.*

*Tal vez no ser es ser sin que tú seas.
Sin que seas, en fin, sin que vinieras
brusca, incitante, a conocer mi vida,
ráfaga de rosal, trigo del viento,
y desde entonces soy porque tú eres,
y desde entonces eres, soy y somos,
y por amor seré, serás, seremos.*

Definiciones sacadas de Marina y López Penas, “Diccionario de los sentimientos”, Anagrama, Barcelona 1999.

1. *Aburrimiento: sentimiento negativo ante algo repetitivo o sin interés; va acompañado de sensación de alargamiento del tiempo.*
2. *Admiración: la percepción de algo o alguien extraordinario, provoca un sentimiento profundo y duradero, acompañado de aprecio.*
3. *Alegría: el cumplimiento de nuestras expectativas, deseos y proyectos provoca un sentimiento positivo, acompañado de un sentimiento de ligereza y de ensanchamiento del ánimo.*
4. *Amistad: el darnos cuenta de las cualidades de una persona provoca un sentimiento positivo, que nos lleva a desear su compañía, comunicarnos con ella y desear su bien.*
5. *Amor: es muy difícil de definir. Es deseo, es agrado, es responsabilidad, es sentir que esa persona pertenece a mi mundo, a mi vida. Sus tres grandes prototipos son: el amor maternal, el amor erótico y la amistad.*
6. *Angustia: a veces se usa como “ansiedad”, pero suele ser una ansiedad más aguda unida a miedo y a sensación fuerte de ahogo.*
7. *Ansiedad: sentimiento negativo ante pensamientos recurrentes de temor o amenaza, acompañados de deseo de huida, fumar o comer mucho, ir de un sitio a otro, tensión muscular, sensación de ahogo, dolores de cabeza.*
8. *Antojo: deseo repentino e injustificado. Se atribuye especialmente a las mujeres embarazadas.*
9. *Asco: sentimiento negativo, físico o psíquico, ante una persona o cosa repugnante, con deseo de alejarse.*
10. *Audacia: es valentía al límite, exponiéndose a peligros probables. El extremo de la audacia sería la temeridad.*
11. *Autodesprecio: la evaluación negativa de uno mismo provoca un sentimiento negativo, de rechazo u odio contra uno mismo.*
12. *Autoestima: sentimiento positivo, derivado de una evaluación positiva de sí mismo, aun reconociendo los propios defectos. Está cercana a seguridad.*
13. *Capricho: deseo efímero o irracional.*
14. *Cariño: las cualidades de una persona, como su belleza, gracia o simpatía, provocan sentimientos de afecto y deseo de manifestárselo. Es estable y duradero, no una atracción violenta o pasajera.*
15. *Celos: temor de que otro nos prive del amor de la persona querida.*
16. *Cercanía: es un sentimiento positivo que se despierta en aquellos*

que tratan a una persona humilde y sencilla, que no pone barreras, que se abre a la amistad y a la confianza.

17. *Culpabilidad: es como una interiorización de la vergüenza: es vergüenza ante sí mismo. Su extremo bueno es la responsabilidad (responder de lo que uno ha hecho mal) y su extremo malo, el remordimiento (sentirse mal, una y otra vez, por lo hecho, sin buscar solución positiva).*
18. *Decepción: sentimiento negativo al constatar que algo que teníamos derecho a esperar, no va a cumplirse.*
19. *Desconsuelo: sentimiento de suave pena al no poder gozar de algo agradable, de lo que tal vez otros ya gozan. También tiene el sentido negativo de no encontrar alivio para su pena.*
20. *Desengaño: perder la fe en algo o en alguien en quien injustificadamente se había creído.*
21. *Desesperación: aflicción intensa por la pérdida total de la esperanza. Es la desesperanza ya cumplida definitivamente.*
22. *Desesperanza: sentimiento negativo provocado por la convicción de que algo que deseamos no sucederá.*
23. *Desgana: falta de deseo.*
24. *Desilusión: pérdida de la ilusión al ver que lo bueno que esperábamos ya cercano, se desvanece.*
25. *Desmotivación: pasividad ante estímulos; tendencia a “no moverse”, por desinterés o por considerar excesivo el esfuerzo.*
26. *Desprecio: la percepción de algo o de alguien sin méritos ni interés y además opuesto a nuestros valores, provoca en nosotros una actitud de alejamiento y rechazo, pero sin deseo de hacerle daño.*
27. *Enamoramiento: no sólo se perciben las cualidades de una persona, sino que se la empieza a ver como única y se siente: atracción, deseo sexual, deseo de ser querido por ella (esto se llama, a veces, deseo de conquista). Fácilmente este amor va acompañado de exaltación (el organismo produce una especie de anfetaminas), pero también puede surgir miedo y preocupación.*
28. *Enfado: la percepción de un obstáculo, amenaza u ofensa leves, despierta un sentimiento de irritación y un movimiento contra el culpable.*
29. *Entusiasmo: alegría que impulsa a la acción, fogosidad de ánimo excitado por algo que lo cautiva.*
30. *Envidia: sentimiento de malestar, rabia o tristeza, ante el bien de otra persona, deseando que esa persona pierda ese bien.*
31. *Esperanza: sentimiento agradable provocado por la anticipación de algo que deseamos y que se presenta como posible.*
32. *Éxtasis: estado del alma totalmente embargada por un sentimiento de admiración o alegría y*

ajena a todo lo que no es objeto de esos sentimientos (se pierde incluso la sensación de tiempo y espacio).

33. *Felicidad: el cumplimiento de nuestros deseos y proyectos provoca un sentimiento positivo, intenso y duradero, que se experimenta como plenitud porque no se echa en falta ninguna cosa.*
34. *Fobias: ciertos objetos o ciertas situaciones provocan un sentimiento negativo, una aversión intensa, incontrolable e irracional, que lleva a conductas de evitación.*
35. *Humildad: no creerse superior a nadie, al ver lo bueno en los otros.*
36. *Ilusión: (descartando en sentido imaginario, que nos puede convertir en ilusos) es el sentimiento de esperanza cuando ya lo que se desea está cercano y nos moviliza.*
37. *Impaciencia: sentimiento negativo ante la tardanza de algo que se desea. Lleva a movimiento, a “hacer algo”.*
38. *Indiferencia: puede tener varios sentidos:*
- *Dar lo mismo una cosa que otra, una persona que otra, un trabajo que otro.*
 - *No sentirse afectado por comentarios, opiniones, propuestas de otros.*
 - *Su sentido más frecuente es el negativo: perder el amor y aprecio que antes se tenía a una persona o una cosa. Se parece al desprecio, pero es*
- menos apasionado, más frío. Es lo que verdaderamente puede matar el amor.*
39. *Inferioridad: la percepción desfavorable de la propia imagen, al compararla con otros o con el ideal, provoca un sentimiento negativo, con impotencia.*
40. *Intranquilidad: sentimiento negativo que impide el descanso, ante la percepción de algo que altera la normalidad.*
41. *Ira: la percepción de un obstáculo, de una amenaza o de una ofensa, despierta un sentimiento de indignación que lleva al deseo de apartar o destruir al causante.*
42. *Júbilo: el cumplimiento de un deseo provoca un sentimiento positivo, comunicativo y expansivo, que va acompañado de demostraciones externas.*
43. *Melancolía: sentimiento levemente negativo, acompañado de pasividad, deseo de aislamiento y de languidez y ensoñaciones: suele tener una causa desconocida.*
44. *Miedo: sentimiento desagradable, con deseos de huida, ante la percepción de un peligro o la anticipación de un mal posible.*
45. *Nerviosismo: intranquilidad difusa y prolongada, con repercusión fisiológica en el sistema nervioso (sobreexcitación del sistema simpático).*
46. *Nostalgia: la lejanía de los seres y lugares queridos provoca un sentimiento negativo, acompaña-*

- do del deseo de regresar junto a ellos.
47. *Odio*: la percepción de algo o alguien que nos desagrada, que no se adapta a lo que desearíamos, provoca un sentimiento negativo de aversión e irritación prolongada, que termina en deseo de alejamiento o de aniquilarlo.
48. *Optimismo*: buen ánimo para sobreponerse a las dificultades vencibles.
49. *Orgullo (malo)*: cuando esa conciencia de lo que uno va acompañada de altivez y desprecio hacia otros.
50. *Orgullo (sano)*: la conciencia de la propia dignidad o de las propias acciones, provoca un sentimiento positivo de respeto hacia uno mismo.
51. *Pánico*: terror súbito y sin fundamento.
52. *Rabia*: irritación intensa, desagrado ante un acontecimiento o una persona, con aparición de agresividad manifiesta.
53. *Rencor*: es como una ira prolongada, con odio hacia el causante y hacia todo lo que le rodea.
54. *Respeto*: sentimiento positivo surgido de darnos cuenta de los valores de otro, que nos hace sentir hacia él veneración y una cierta sumisión no forzada.
55. *Satisfacción*: el cumplimiento de un deseo, provoca un sentimiento positivo, acompañado de sosiego.
56. *Sencillez*: es la humildad llevada al trato, directo y sin complicaciones, con los demás, evitando todo lo que sea darse importancia a sí mismo.
57. *Serenidad*: sentimiento positivo, causado por la conciencia de tener controlados los pensamientos y sentimientos desagradables y por saber gozar de los momentos y sensaciones agradables.
58. *Soberbia*: es como el orgullo malo, pero exagerado, con desprecio total hacia otros y con deseo de ser alabado.
59. *Sobresalto*: es la alteración producida en el ánimo provocada por un suceso brusco. Se acerca un poco al miedo, al susto
60. *Solidaridad*: Sentirse “una sola cosa” con el que sufre algún ataque a sus valores (por ejemplo, la vida o la dignidad); lleva a la acción, es un sentimiento que exige mostrarse en la práctica de la justicia.
61. *Sorpresa*: la percepción de algo nuevo o extraño, provoca un sentimiento, positivo o negativo, breve, que concentra la atención sobre lo percibido.
62. *Superioridad*: sentimiento de seguridad, al compararse con otros y pensar que uno está por encima de ellos, aunque sin despreciarlos.
63. *Temor*: se suele entender en sentido un poco más suave que “miedo”, pero abarca también la posibilidad de que haya sucedido

ya lo que se teme (“temo que haya muerto).

64. *Tranquilidad: sentimiento agradable, exento de agitación, al tener conciencia de estar libre de problemas y de inseguridad.*

65. *Tristeza: sentimiento negativo, acompañado de deseo de aislamiento y pasividad, que está provocado por una pérdida, desgracia o contrariedad.*

66. *Valentía: cualidad del ánimo que, conociendo las dificultades (si no, sería imprudencia), desprecia el miedo y actúa con energía.*

67. *Vergüenza: sentimiento negativo, acompañado de deseo de esconderse, ante posibilidad (o hecho) de que los demás vean alguna falta, carencia o mala acción nuestra, o de algo que debería permanecer oculto.*

BIBLIOGRAFÍA

- * ARTETA, A.: *La compasión. Apología de una virtud bajo sospecha*, Barcelona, Paidós 1996
- * BECK, A.: *Con el amor no basta*, Barcelona, Paidós 1990
- * BELL, A. y D. M. SMITH: *Aprenda a tratar con personas conflictivas*, Barcelona, Plaza Janés 1996
- * BLOOM, A.: *Amor y amistad*, Santiago de Chile, Andrés Bello 1996
- * CABALLO, V. E., A. ELLIS, L. LEGAL: *Teoría y práctica de la terapia racional emotiva conductual*, Madrid, Siglo XXI 1997
- * DAVIS, M., M. MCKAY y E. ESHELMAN: *Técnicas de autocontrol emocional*, Barcelona, Martínez Roca 1995
- * FÖLDENYIL, F.: *Melancolía*, Barcelona, Círculo de Lectores 1998
- * FROM, E.: *El arte de amar*, Barcelona Buenos Aires, Paidós 1997
- * FROM, E.: *El miedo a la libertad*, Barcelona, Paidós (4º) 1981
- * GARCÍA Y L. MENÉNDEZ: *Sentirte bien está en tus manos*, Santander, Salterrae 1999
- * GARDNER, H.: *Inteligencias múltiples*, Barcelona, Paidós 1995
- * GARDNER, H.: *Mentes líderes*, Barcelona, Paidós, 1998.
- * GARDNER, H.: *La educación de la mente y el conocimiento de las disciplinas*, Barcelona, Paidós, 2000.
- * GÜELL, M. y J. MUÑOZ: *Desconócese a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*, Barcelona, Paidós 1999
- * GOLEMAN, D.: *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós 1996
- * HARRÉ, R. and W. GERROD (eds.): *The Emotions*, London, Sage 1996
- * JACKSON, S. W.: *Historia de la melancolía y la depresión*, Madrid, Turber 1989

- * KAUFMAN, G.: *Psicología de la vergüenza*, Barcelona, Herder 1994
- * KNAPP, M., *La comunicación no verbal*, Barcelona, Paidós 1988
- * LeDOUX, J.: *El cerebro emocional*, Barcelona, Ariel/Planeta 1999
- * LYONS, W.: *Emoción*, Barcelona, Anthropos 1993
- * MARINA, J. A. y M. LÓPEZ PENAS: *Diccionario de los sentimientos*, Barcelona, Anagrama 1999
- * MARINA, J. A. y M. VALGOMA: *La lucha por la dignidad*, Barcelona, Anagrama 2000.
- * McKAY J. y ROGERS P., *Venza su ira*, Barcelona, Robinbook 1993
- * MILLER W. I., *Anatomía del asco*, Madrid, Taurus 1998
- * MORGANET R. S., *Técnicas de intervención psicológica para adolescentes*, Barcelona, Martínez Roca 1995
- * OATLEY K., *Best Laid Schemes. The Psychology of Emotions*, Cambridge, Cambridge University Press 1992
- * ORTONY A. y col., *La estructura cognitiva de las emociones*, Madrid, Siglo XXI 1996
- * PAREJO J., *Comunicación no verbal y educación*, Barcelona, Paidós 1995
- * REEVE J., *Motivación y emoción*, Madrid, McGraw Hill 1994
- * SIVACK R. y WIATER A., *Alexitimia, la dificultad para verbalizar afectos*, Buenos Aires, Paidós 1997
- * SMITH A., *La teoría de los sentimientos morales*, Madrid, Alianza 1997
- * TORRABADELLA P., *Cómo desarrollar la inteligencia emocional*, Barcelona, Integral 1997
- * VAN SOMMERS P., *Jealousy: What is it and Who feels it?*, London, Penguin 1988