

A close-up photograph of two young women with dark hair, smiling warmly and hugging each other. The woman on the left is wearing a white top, and the woman on the right is wearing a pink top. The background is a plain, light color.

Emociones y sentimientos

(Basado fundamentalmente en el libro:
“EDUCAR LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS”
de Manuel Segura / Margarita Arcas).



ÍNDICE:

1. **¿Qué son los sentimientos?.**
2. **La alegría, sus afines y sus contrarios.**
3. **La esperanza, el desengaño y la sorpresa.**
4. **El miedo y la vergüenza nos hacen sufrir.**
5. **Del deseo al aburrimiento.**
6. **La envidia y los celos son destructivos.**
7. **Ira y ansiedad. Sentimientos y pensamientos.**
8. **Los sentimientos crean problemas a veces pero también ayudan a resolverlos. El orgullo.**
9. **¿Quién entiende el amor?.**

4.- EL MIEDO Y LA VERGÜENZA NOS HACEN SUFRIR.

4.1.- HISTORIAS DE VERGÜENZA Y DE MIEDO:



A

“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

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



“Una mujer de 25 años lleva tres años unida a un hombre que la maltrata con mucha frecuencia. Unas veces es con insultos: como que no es capaz de darle un hijo, que gana muy poco en su trabajo fuera de

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 se lo 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 porque teme la soledad, ya que piensa que ella nunca sería capaz de vivir sola; posibilidad que tendría que afrontar si se separa, pues no

Dinámica 9: “Vergüenza y miedo”.

Leídas las dos historias (A y B) se plantea este diálogo:

1ª HISTORIA:

- *¿Cuál es la 1ª reacción que se nos ocurre?*
- *¿Cómo procedió ese coronel: bien, mal, ridículamente, alocadamente, ... ?.*
- *¿Haríamos nosotros una cosa así?, ¿cómo reaccionaríamos ante una situación así o muy parecida?*
- *¿Qué sentimientos experimentó el coronel?*
- *¿Es la vergüenza un*

2ª HISTORIA:

En dos grupos durante 3 minutos:

- *¿Cómo califican la conducta de esta mujer y qué harían en su lugar?.*

En gran grupo:

- *¿Qué sentimientos descubren en la mujer?.*
- *¿Es el miedo desagradable para todos?.*
- *¿Tienen algo que ver el “miedo a la soledad” y el “miedo a la libertad”?.*

Discusión y conclusiones.



4.2.- EL MIEDO Y LA VERGÜENZA, SUS AFINES Y CONTRARIOS :

Dinámica 10: “Vamos a definir”.

En gran grupo:

1. Llegar a una definición o descripción clara de lo que son el miedo y la vergüenza.
2. Averiguar “cuáles son los sentimientos relacionados con el miedo (temor, pánico y fobias) y los contrarios a él (valentía y audacia)”.
3. Averiguar también “los relacionados con la vergüenza (autodesprecio, inferioridad,

MIEDO:

Sentimiento desagradable, con deseos de huida, ante la percepción de un peligro o ante la anticipación de un mal posible.



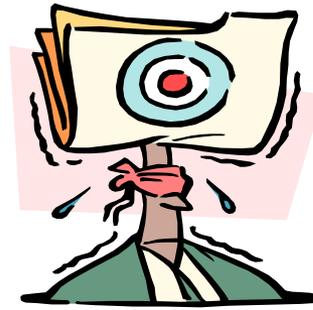
VERGÜENZA:

Sentimiento negativo, acompañado de deseo de esconderse, ante la posibilidad (o hecho) de que los demás vean alguna falta, carencia, o mala acción nuestra, o de algo que debería permanecer oculto.



PÁNICO:

Terror súbito y sin fundamento.





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”).

FOBIAS:

Ciertos objetos, situaciones, animales,... provocan un sentimiento negativo, 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 o lo supera y actúa con energía.

AUDACIA:

Es valentía al límite, exponiéndose a peligros probables. El extremo de la audacia sería la temeridad.





INFERIORIDAD:

La percepción desfavorable de la propia imagen, al compararla con otros o con el ideal, provoca un sentimiento negativo, con impotencia.

AUTODESPRECIO:

La evaluación negativa de uno mismo provoca un sentimiento negativo, de rechazo u odio a sí mismo.



CULPABILIDAD:

Es como una interiorización de la vergüenza: es ante uno 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, aún reconociendo los propios defectos o limitaciones. Está cercana a “seguridad”. Es sentirse capaz de enfrentarse a los desafíos de la vida.



4.3.- PARA VENCER EL MIEDO Y LAS FOBIAS :



Hay que distinguir entre “MIEDOS RACIONALES” (miedo a conducir “porque sé que conduzco mal, soy muy distraído, ...”) que son buenos (nos llevan a ser “prudentes”) y “**MIEDOS IRRACIONALES**” –los que trabajaremos aquí-.

También **constatar si la persona es capaz o no de:**

1. *Aprender a relajarse y, si tiene imaginación, visualizar situaciones de miedo.*
2. *Si no tiene esa capacidad, habrá que hacer la terapia “en vivo”: en las situaciones mismas que le producen la ansiedad”, ya que no sabe imaginarlas.*

Los dos métodos con mejores resultados para combatir el miedo, la ansiedad y las fobias son:

A.La **DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA.**

B.La **INOCULACIÓN DEL ESTRÉS.**





La **DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA.**

Consiste en **enseñar a la persona a relajarse totalmente.**

La relajación muscular se aprende (al mismo tiempo):

- **Apretando y relajando cada músculo del cuerpo.**
- **Con respiración pausada.**
- **Mientras se repite un mantra como “om”.**
- **La relajación mental se procura pensando en momentos agradables.**

Otro modo consiste en:

- Que la persona imagine la **situación que le produce miedo pero en dosis “crecientes”**

(por ej.: 1º lejos del ascensor, 2º entrando en él, 3º subiendo con él,...).

- ❖ **Apenas se produzca miedo, ansiedad,... hacer ejercicios de relajación.**
- ❖ **Cuando se consiga la calma... seguir.**

La **INOCULACIÓN DE ESTRÉS**. Consiste también en **enseñar a la persona a relajarse totalmente y mantenerse así en los momentos en que se presente 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”.**



Tanto la DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA como la INOCULACIÓN DE ESTRÉS **dan excelentes resultados para:**

- ✓ *Reducir el miedo al dentista.*
- ✓ *Vencer el miedo a hablar en público.*
- ✓ *Vencer el miedo a una prueba.*
- ✓ *Superar las fobias: al ascensor, al avión, velocidad, claustrofobias, animales,...*

4.4.- SENTIMIENTOS AGRADABLES Y DESAGRADABLES, ADECUADOS E INADECUADOS:



Obviamente hay sentimientos que nos agradan más que otros con toda claridad. Coincidimos en valorar unos sentimientos como agradables y calificamos de “desagradables” a los mismos que se tildan así en cualquier otra parte.

Lo fundamental es tener claro que:

1. **“Los sentimientos son universales”**: están en todas las personas, en todas las culturas, en hombres y en mujeres, ancianos y niños,...
2. **En todas las épocas de la Historia** hemos percibido todos unos sentimientos como agradables y otros como desagradables.
3. **Hay también pensamientos lógicos e ilógicos, que dan origen a sentimientos adecuados e inadecuados,**...



SENTIMIENTOS ADECUADOS E INADECUADOS

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» 	<i>Tristeza</i>	<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 solucionaría una parte importante de mis problemas» 	<i>Nerviosismo</i>	<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» 	<i>Disgusto</i> <i>Malestar</i>	<ul style="list-style-type: none"> — «No tiene derecho a decir lo que ha dicho» — «Le voy a ajustar las cuentas a ese imbécil» 	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» 	<i>Responsabilidad</i> <i>Pena</i>	<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

5.- DEL DESEO AL ABURRIMIENTO.

Dinámica 11: “Pensamientos simultáneos”.

Por grupos de 4 ó 5 personas:

- *Contemplar todos los dos dibujos y describirlos.*

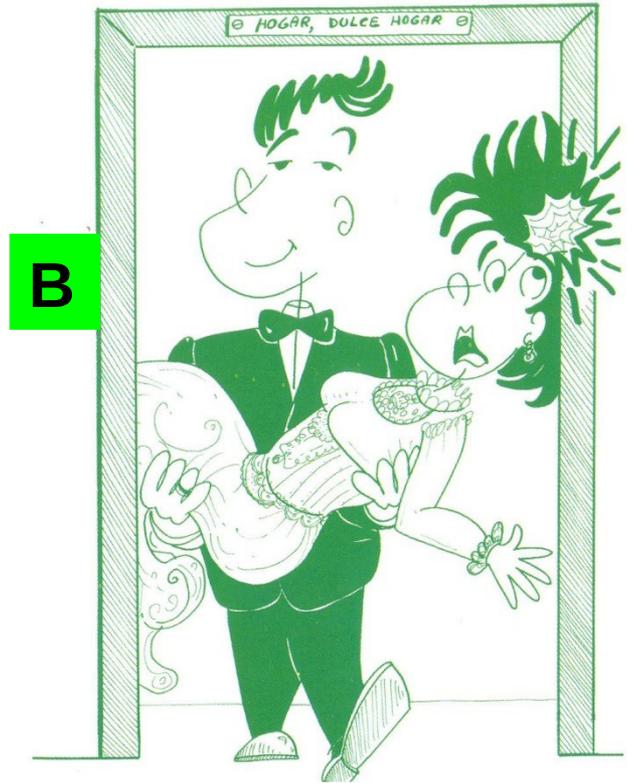
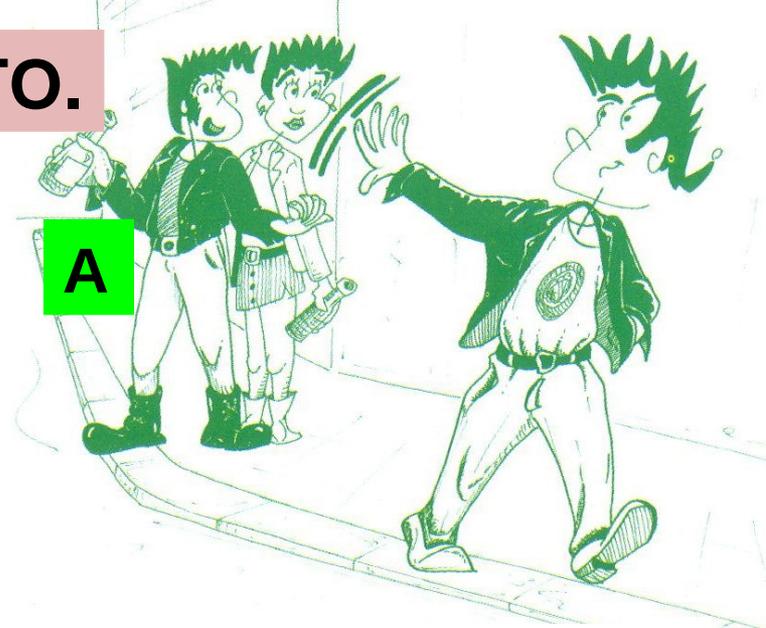
- *Plantear estas preguntas a los grupos:*

a) *¿Qué sentimientos “simultáneos” puede estar experimentando el chico que se aleja de sus amigos?.*

b) *¿Se pueden tener, por lo tanto, varios sentimientos, diferentes e incluso contrarios, al mismo tiempo?.*

c) *Esos sentimientos simultáneos ¿suelen ser todos de la misma intensidad, o lo normal es que unos sean más fuertes que otros?.*

d) *¿Qué sentimientos simultáneos puede estar experimentando la*



5.1.- EL DESEO, SUS AFINES Y SUS CONTRARIOS:

CAPRICHOS:

Deseo efímero e irracional.



ANTOJO:

Deseo repentino e injustificado. Se atribuye especialmente a las mujeres embarazadas.



DESEO:

Tendencia hacia algo, acompañada de insatisfacción por no tenerlo.



DESGANA:

Falta de deseo. Puede ser el resultado de la edad, de perder ilusiones, pero también puede venir de tenerlo todo, de no tener nada por lo que luchar.



DESMOTIVACIÓN:

Pasividad ante estímulos; tendencia a “no moverse”, por desinterés o por considerar excesivo el esfuerzo. (Los niños nacen curiosos, motivados por saberlo todo, pero si nos empeñamos en enseñarles lo que no les interesa, terminarán aburridos y sin interés).



ABURRIMIENTO:

Sentimiento negativo ante algo repetitivo o sin interés; va acompañado de sensación de alargamiento del tiempo.



ASCO:

Sentimiento negativo, físico o psíquico, ante una persona o cosa repugnante, con deseo de alejarse.

5.2.- ACTIVIDADES:

Dinámica 12: “Situaciones”.

Por grupos de 4 ó 5 personas:

a) *“Me culpan de algo que no hice y quien me acusa es una persona amiga”.*

- *¿Qué sentimientos “simultáneos” es natural que tenga yo?, ¿cuál de ellos será el más fuerte?.*

b) *“Durante una “prueba” copio de una compañera que me va poniendo a la vista las hojas que va escribiendo. El profesor no lo ve y al final obtengo muy buenas notas. Cuando éstas se publican yo siento alegría por las notas*

- *¿Cuál de esos tres sentimientos sería el más fuerte en mi caso?.*

c) *Discutir en grupo la moralidad de copiar y cómo nos sentiríamos después de haberlo hecho.*

(Tener en cuenta en esto los “estadios de Kohlberg”: en el 1º sólo se actúa por miedo al castigo; el 2º se

actúa por la “ley de la



Dinámica 13: “Emociones”.

Por grupos de 4 ó 5 personas:

- a) Inventar una situación en la que podríamos sentir alegría y tristeza simultáneamente.*
- b) Inventar otra situación en la que podríamos sentir tristeza y esperanza simultáneamente.*
- c) Inventar otra situación en la que podríamos sentir aburrimiento y nostalgia simultáneamente.*

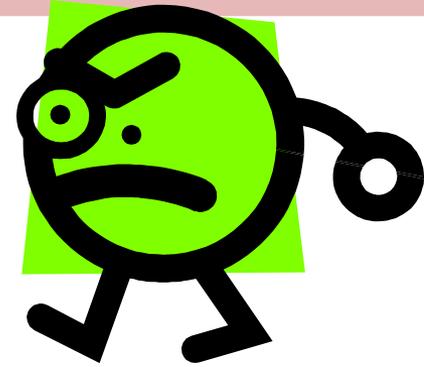


6.- LA ENVIDIA Y LOS CELOS SON DESTRUCTIVOS.



ENVIDIA:

Sentimiento de malestar, rabia o tristeza, ante el bien de otra persona, deseando que esa persona pierda ese bien.



CELOS:

Temor de que otra persona nos prive del amor de la persona querida.

SOLIDARIDAD:

Sentirse “una sola cosa” con el que sufre algún ataque a sus valores o a su dignidad de persona; lleva a la acción, es un sentimiento que exige mostrarse en la práctica de la justicia.



6.1.- OCULTAR LOS PROPIOS SENTIMIENTOS:

En general, es aconsejable ser abiertos y espontáneos y manifestar nuestros sentimientos a los demás.

*Ello es prueba de **confianza** y **sinceridad** y, además, en muchos casos, nos sirve de **desahogo** y terapia comunicar con otros lo que sentimos.*



Sin embargo, en ocasiones, optamos lícitamente por no manifestarnos así, por ciertos **motivos o razones**:

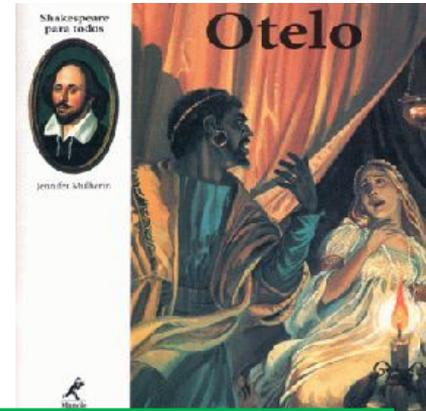
1. *Porque sabemos “que no nos van a comprender”.*
2. *Porque no tenemos la suficiente confianza.*
3. *Porque tememos que “puedan emplear esas confidencias alguna vez contra nosotros”.*
4. *Por temor al ridículo.*
5. *Porque no queremos hacer daño o hacer sufrir a otros.*
6. ...

Podemos **ocultar esos sentimientos**:

- a) **Fingiendo** sentimientos diferentes a los que realmente sentimos.
- b) **Cerrarnos** totalmente y negarnos a hablar de ellos ni con la palabra ni con el lenguaje no-verbal.

6.2.- OTELO Y LOS CELOS:

En la obra “Otelo”, de Shakespeare, hay una escena en la que “el malvado Yago intenta poner celoso a Otelo haciéndole ver que su esposa, Desdémona, ama a Casio” –cosa totalmente falsa-.



“Defended vuestra alma de los celos, señor, de ese monstruo de ojos verdes. Feliz quien, deshonorado, lo sabe y a su rival detesta; pero 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 entienda con Casio: “Yo conozco a mis paisanos de Venecia. Aquí se hacen travesuras que se esconden a los maridos y la conciencia sirve no

alcance no llega más allá 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 enseguida y añade: “Quiero pedirlos que no os preocupéis por lo que he dicho. Eso sí, si vuestra esposa intercede con vehemencia por Casio eso dará gran luz pero, entre tanto, no la culpéis, señor”. Otelo ya queda en la duda y Yago monta la trampa de quitarle a Desdémona un pañuelo para

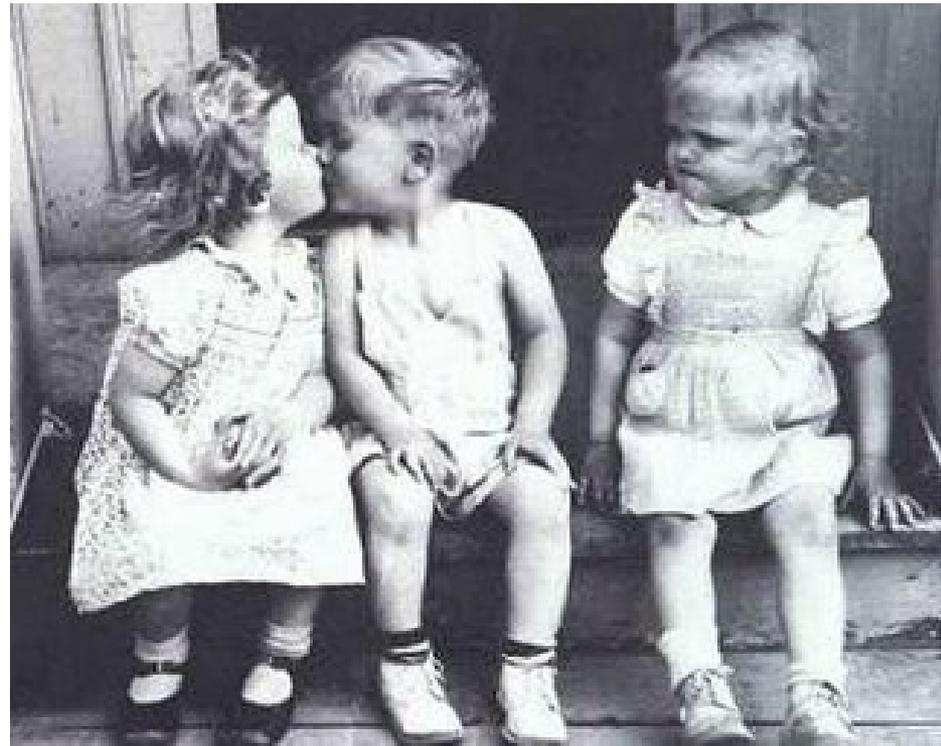
Dinámica 14: “Celos”.

Debate con todo el grupo en torno a estos aspectos:

- a) *¿Surgen los celos del amor verdadero o son una enfermedad?*
- b) *¿Se dan solamente en la pareja o también entre hermanos/as, amistades, compañeros/as, etc.?*
- c) *¿Nacen siempre con algún motivo o lo hacen también sin motivo?*
- d) *¿Cómo detectarlos en nosotros mismos?*
- e) *¿Cómo los podemos controlar y desmontar para que dejen de ser destructivos para nosotros mismos y para los demás?*

Se dice que “**los celos son algo normal cuando hay amor entre las personas: son signo de que hay interés entre ellas**”.

*Pero cuando esos celos se convierten en afán de posesión del otro es porque nos falta seguridad en nosotros mismos, autoestima y nos sobra miedo: se convierten en enfermizos, en falso amor y un dolor **PARA TODOS**.*



6.3.- PATINAJE SOBRE HIELO Y ENVIDIA:

“Hace unos años, dos mujeres jóvenes norteamericanas se disputaban el campeonato del mundo de patinaje artístico sobre hielo. Una ganó muchas veces la medalla de oro y muy pocas la de plata; la otra ganó muchas veces la de plata y pocas la de oro. Esta segunda envió un día unos matones para que le destrozaran las rodillas, a martillazos, a la número uno”.



Dinámica 15: “Patinazo”.

En gran grupo dialogar sobre estas cuestiones:

- a) ¿De dónde surge la envidia?*
- b) ¿Por qué las personas envidiosas son tan detestadas en general?*
- c) ¿Cómo se puede controlar y vencer la envidia?, ¿qué métodos puede haber?*

Por pequeños grupos:

- a) Buscar un ejemplo (real, conocido, o de una película o novela) de cada uno de los sentimientos: envidia, celos, compañerismo, solidaridad.*

Algunas insistencias:

- Los sentimientos tienen su raíz en los pensamientos; si somos capaces de dominar nuestros pensamientos seremos capaces también de controlar nuestros sentimientos.
- Pongamos especial atención a todos aquellos sentimientos que nos llevan a “estar mal” con nosotros mismos o con los demás o con ambos:
 - *Reconozcámoslos y pongámosles nombre.*
 - *Busquemos su raíz.*
 - *Actuemos sobre sus causas, si nos es posible, para poder cambiar esos sentimientos negativos en otros que sean positivos.*
 - *Pongamos en práctica la “Desensibilización sistemática” y la “Inoculación de estrés” ante los miedos o fobias.*
- Sin renunciar a la prudencia o al derecho a la intimidad que todos tenemos, apreciemos positivamente el valor de “hablar de nuestros sentimientos, compartiéndolos con los demás y resolviendo “juicios” con quien los tengamos; ello nos aportará:
 - *Bienestar con nosotros mismos.*
 - *Bienestar y crecimiento en nuestras relaciones de amistad: mayor conocimiento y confianza mutuas”.*