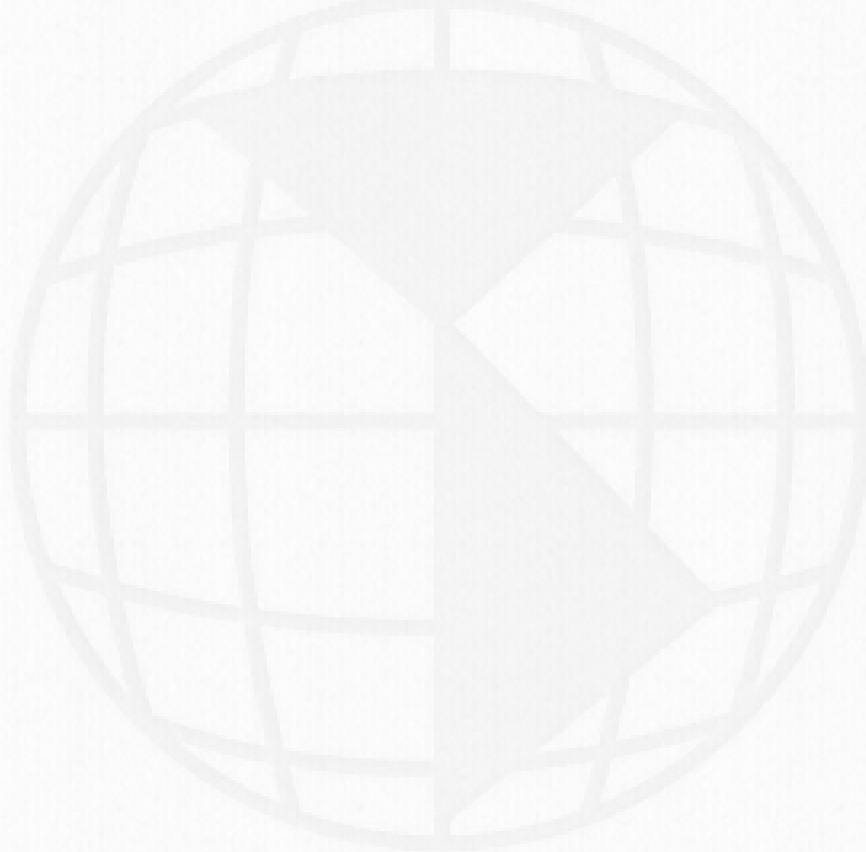




UNID®

UNIVERSIDAD
INTERAMERICANA
PARA EL DESARROLLO

Ser Humano



Sesión No. 10.

Nombre: Sentimientos y emociones. 2ª parte.

Objetivo de la sesión: Al concluir la sesión el alumno describirá lo que son los sentimientos, su relación con las emociones y una forma práctica de controlar los sentimientos y emociones en un nivel manejable.

Contextualización

Recorrerás esta lectura que se refiere a los sentimientos donde encontrarás su definición y qué fundamento tienen.

Se clasifican en dos niveles: los originados por el conocimiento intelectual y los generados por el conocimiento sensible.

De la misma forma, revisarás las ideas de Daniel Goleman y la inteligencia emocional que es útil para controlar los sentimientos y emociones a un nivel manejable.

Encontrarás algunas referencias al libro Inteligencia Emocional del mismo Goleman con una breve descripción de los conceptos que plasma en él.

Al finalizar la sesión habrás conseguido la desenvolvura de competencias: Discursivas, examinando las nociones de sentimientos; Procedimentales, al llevar a fin la actividad de aprendizaje; y Actitudinales, al reconocer y evaluar las sugerencias que se proponen.

Introducción al Tema

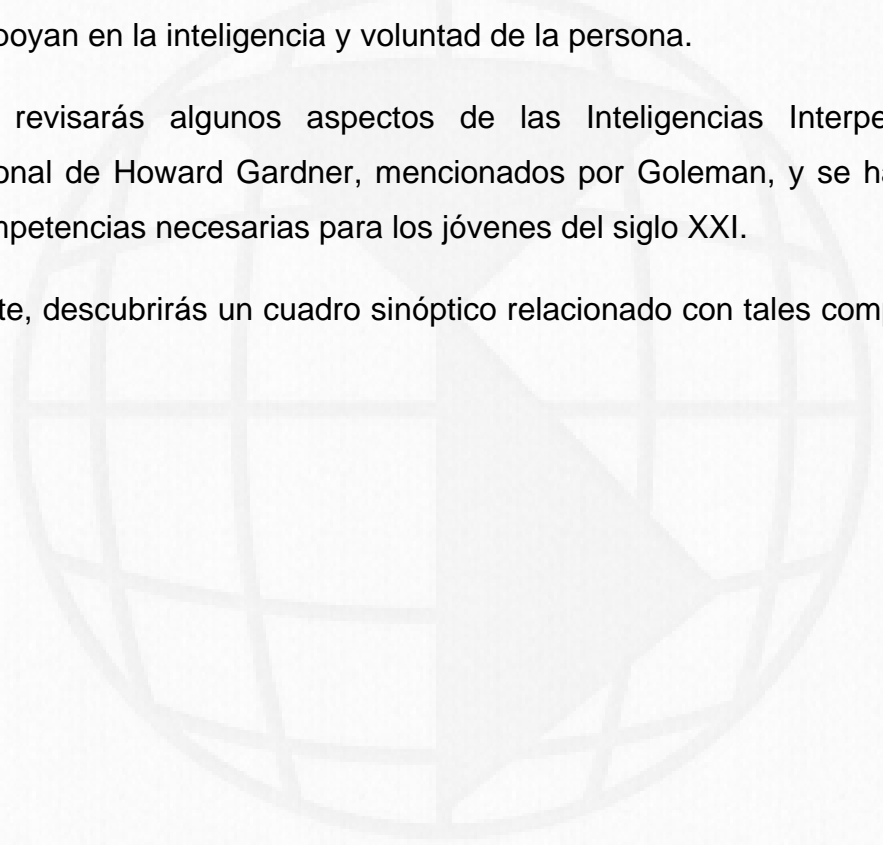
El sentimiento es producto de una o varias emociones que se han sostenido a través del tiempo pero de forma tranquila y estable.

El estado afectivo que genera está basado en la subjetividad de la persona y el uso de su inteligencia y voluntad para reconocerlo conscientemente.

Los sentimientos se originan con base en los conocimientos sensible e intelectual. Los fundamentados en la sensibilidad son inferiores y modifican de cierta manera el organismo, los otros son superiores y son más tranquilos porque apoyan en la inteligencia y voluntad de la persona.

También revisarás algunos aspectos de las Inteligencias Interpersonal e Intrapersonal de Howard Gardner, mencionados por Goleman, y se hablará de cinco competencias necesarias para los jóvenes del siglo XXI.

Finalmente, descubrirás un cuadro sinóptico relacionado con tales competencias.



Explicación

Los sentimientos son los instrumentos de que dispone el sujeto para estar interesado en los objetos que le rodean. Sin los sentimientos seríamos prácticamente muebles. Carlos Castilla del Pino

Sentimientos.

El sentimiento, generalmente, es el resultado de una o varias emociones sostenidas en un gran intervalo temporal; es profundo, tranquilo, estable, específico y perdura a través del tiempo, puede ser agradable o desagradable.

Dicho estado afectivo se basa en la subjetividad de la persona respecto a la percepción positiva o negativa del objeto, en la conciencia que tiene de lo que acontece en su cuerpo y en los pensamientos que le provoca mientras ocurre este proceso.

Por lo anterior puede decirse que es elaborado por la inteligencia y la voluntad; está ligado a los valores y preferencias de la persona,

Los sentimientos y las emociones como tales no son buenos ni malos, la forma en que reaccionamos ante ellos es la que puede calificarse como positiva o negativa.



Clasificación de los sentimientos

Los sentimientos son subjetivos originados por lo que has conocido anteriormente y por las tendencias que tengas, en este sentido es que podemos diferenciarlos en dos niveles (Lucas, 2010, p. 133-134):

S E N T I M I E N T O S	Originados por conocimiento intelectual (inteligencia) y tendencia volitiva (voluntad)	Sentimientos superiores	Según el objeto de conocimiento	Objeto verdadero	Sentimientos intelectuales: espera, tensión, sorpresa	
				Objeto bello	Sentimientos estéticos: admiración, placer estético y los causados por la contemplación de un objeto bello	
				Objeto bueno	Sentimientos morales: del deber, de la obligación moral, de la responsabilidad, del remordimiento, de la dignidad persona	
	Originados por conocimiento sensible y tendencias sensibles	Sentimientos inferiores y orgánicos	Modifican el organismo	Según tendencia	Hacia sí mismo	Sentimientos egocéntricos: Agradables (orgullo, vanidad, venganza, avaricia, coraje, etcétera) Desagradables (miedo, timidez, vergüenza, ira, impaciencia)
				Hacia otros	Sentimientos de amor y simpatía	

Control de los sentimientos y emociones

En la sesión 4 revisaste el tema sobre Inteligencias Múltiples de Gardner. Ahora como punto de partida, abarcaremos las referencias que hace Goleman (2000) de las Inteligencias Interpersonal e Intrapersonal:

La inteligencia interpersonal consiste en la capacidad de comprender a los demás: cuáles son las cosas que más les motivan, cómo trabajan y la mejor forma de cooperar con ellos. Los vendedores, los políticos, los maestros, los médicos y los dirigentes religiosos de éxito tienden a ser individuos con un alto grado de inteligencia interpersonal. La inteligencia intrapersonal por su parte,

constituye una habilidad correlativa —vuelta hacia el interior— que nos permite configurar una imagen exacta y verdadera de nosotros mismos y que nos hace capaces de utilizar esa imagen para actuar en la vida de un modo más eficaz..

Asimismo, menciona que se han organizado dichas inteligencias en cinco competencias principales que Goleman abarca en su libro *Inteligencia Emocional* (las referencias mencionadas entre paréntesis corresponden a capítulos y páginas de dicho libro):

1.- El conocimiento de las propias emociones-Autoconciencia. (Capítulo 4, p. 67). Las emociones son inconscientes y hay que darse cuenta de que existen, tomar conciencia de ellas en el momento que se experimentan, para evaluar los eventos. Por un lado, el conocimiento de uno mismo, en otras palabras, reconocer dichas emociones cuando tienen lugar constituye la base de la inteligencia emocional. Por otro lado, la incapacidad de percibir nuestros verdaderos sentimientos nos deja completamente bajo su control.

Las personas que conocen sus emociones dirigen mejor sus vidas, ya que saben con seguridad cuáles son sus sentimientos reales, por ejemplo, a la hora de decidir con quién casarse o qué profesión elegir. Lucas (2010) menciona que no debemos sorprendernos o atemorizarnos de los



sentimientos ni emociones propias porque son parte de nuestra forma de ser, tampoco ignorarlos ni rechazarlos.

2.- La capacidad de controlar las emociones-Autorregulación. (Capítulo 5, p. 78). Es la habilidad de tranquilizarse a uno mismo, de deshacerse de la ansiedad, de la tristeza y de la irritabilidad exagerada y de las consecuencias que acarrearán.

Las personas que carecen de esta capacidad tienen que luchar constantemente con las tensiones desagradables, en cambio, quienes sobresalen al ejercerla se recuperan mucho más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida. El



objetivo es el equilibrio, la emoción adecuada, no la supresión de emociones, sentir de manera proporcionada a las circunstancias, las emociones demasiado apagadas crean aburrimiento y distancia.

Mantener bajo control las emociones perturbadoras es la clave para el bienestar emocional; los extremos debilitan tu estabilidad.

La ira es la emoción negativa que más seduce. El problema es seguir alimentándola hasta convertirla en furia. Lo que puede hacerse, según algunos investigadores, es: distraerse para detener estos pensamientos con la televisión, las películas, la lectura y cosas por el estilo, salir a dar un paseo a pie también ayuda, otra recomendación es utilizar la conciencia de uno mismo para captar cuáles son los pensamientos hostiles y ponerlos por escrito, de esta forma pueden ser desactivados y revalorados.

La ansiedad. La preocupación es el núcleo de la ansiedad, puede servir para ensayar lo que pudiera salir mal y cómo enfrentarlo; debe servir para encontrar soluciones positivas y anticipar riesgos pero de ninguna forma debe convertirse en crónica y repetitiva.

La ansiedad obstaculiza el funcionamiento de la inteligencia y casi con seguridad llevará al fracaso a la persona cuando deba realizar una labor exigente de gran complejidad y bajo tensión.

Mientras más preocupación tengas en un examen reducirá tus posibilidades para procesar la información, para ello una buena preparación contribuirá a reducirla y, por tanto, hará lo mismo con la ansiedad. Hay que enfocar la atención en lo que se está haciendo para lograr concentración.

3. La capacidad de motivarse uno mismo-Automotivación. (Capítulo 6, p. 103). Controlar la vida emocional y orientarla a un objetivo es esencial para estimular y enfocar la atención, mantener la motivación y la creatividad.

El autocontrol emocional que es la habilidad de retardar la gratificación y contener la impulsividad es insuperable para alcanzar todo logro. Las personas que tienen esta habilidad suelen ser más productivas y eficaces en todas las tareas en que se enfrasan.

La motivación positiva desempeña un importante papel sobre el rendimiento cuando va ligada a sentimientos tales como el entusiasmo, la perseverancia y la confianza, gusto por lo que se hace. Es importante aumentar la autoestima que es la imagen que tienes de ti mismo.

Lo que hace la diferencia entre quienes destacan en lo que realizan es la práctica constante y perseverante a lo largo de los años, debe acompañarse de entusiasmo y tenacidad para afrontar los obstáculos y dificultades.

Los estados de ánimo positivos incrementan la capacidad de pensar y encontrar soluciones a problemas intelectuales o interpersonales. Los cambios de tu estado de ánimo aunque sean pequeños podrían modificar tus pensamientos. Tener optimismo realista significa tener la expectativa de que todo irá saldrá bien a pesar de las dificultades y reveses porque algo puede cambiar y en la siguiente oportunidad habrá triunfo. Resulta esencial tener grandes ideales y no dejarse arrastrar por lo fácil, por lo que “le late”, sólo lo que le gusta o le “nazca”.



Las emociones dificultan o facilitan tu capacidad de pensar, de planificar, de aprendizaje para lograr el objetivo deseado, solucionar problemas, por ello la inteligencia emocional es una aptitud que influye sobre algunas facultades. Las habilidades emocionales pueden aprenderse, hay que vivir sentimientos y emociones que nazcan del amor, de la confianza, de la alegría.

4.- El reconocimiento de las emociones ajenas-Empatía. (Capítulo 7, p. 123).

La empatía (gr. sentir dentro) es la capacidad para estar en sintonía emocional con los demás, es la “habilidad popular” básica, tiene ventajas como son la estabilidad emocional, la popularidad, la sociabilidad y la sensibilidad.

Las personas empáticas saben lo que sienten los demás, suelen sintonizar con las señales de los mensajes no verbales (tono de voz, gestos, expresiones faciales) que indican qué necesitan o qué quieren los otros. Una persona con madurez sabe convivir con sus propias limitaciones, debilidades y defectos, y con los de los demás.

La empatía se vincula con el afecto, el dolor del otro es tu propio dolor. Sentir

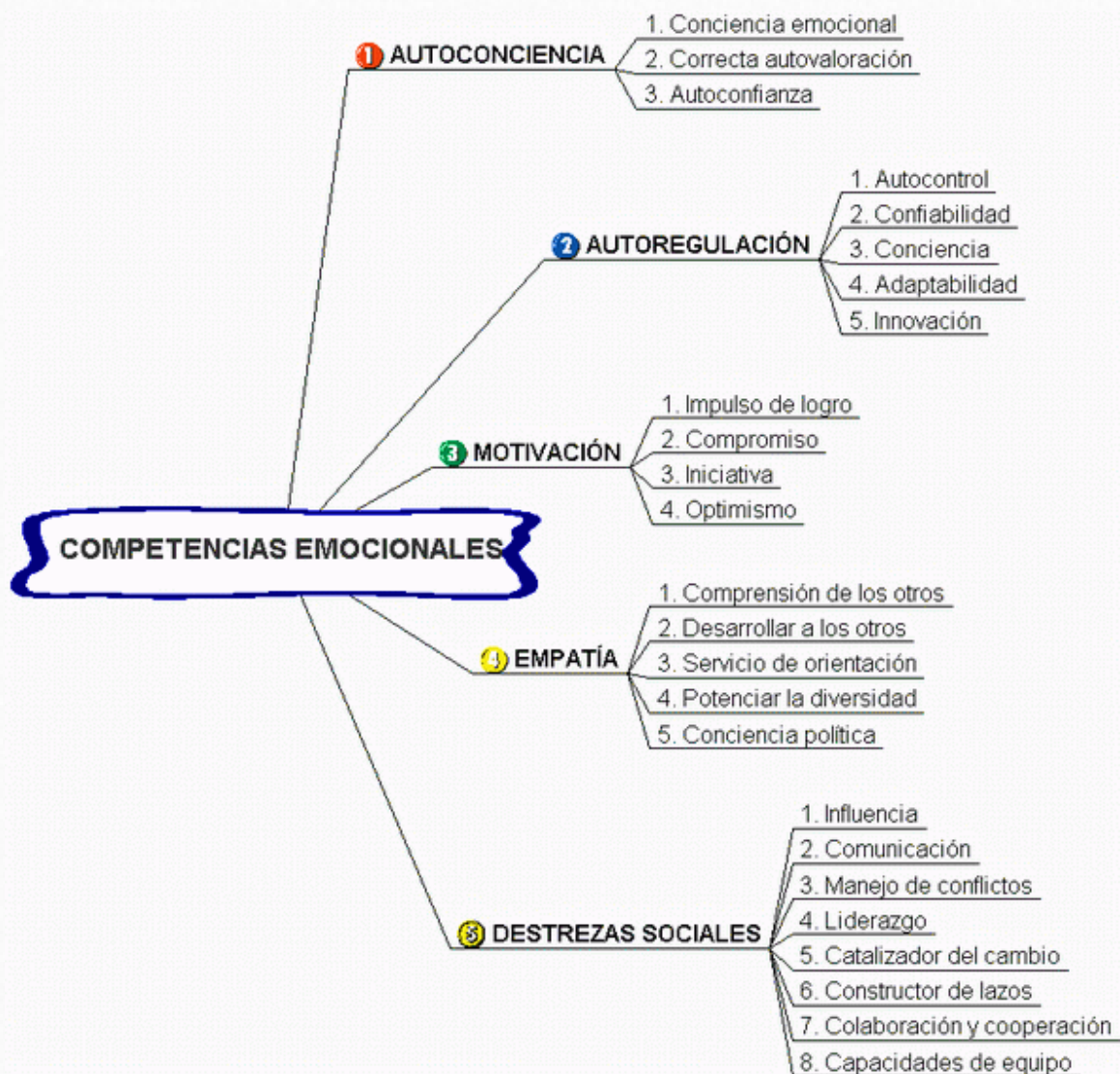


con otro es cuidar de él, compartir la angustia de quien sufre, del que está en peligro, del desvalido; es base para la comunicación, el juicio y la acción ética, esto es lo que origina que las personas defiendan a otras cuando son víctimas de algún evento en su contra.

La capacidad empática hace más aptas a las personas para el desempeño de vocaciones tales como las profesiones para el cuidado de la salud, la docencia, las ventas y la dirección de empresas.

5.- El control de las relaciones-Destrezas sociales. (Capítulo, p. 139). El arte

de las relaciones se basa, en gran parte, en la habilidad para relacionarnos con las emociones ajenas en forma adecuada. La competencia o la incompetencia social y las habilidades concretas están involucradas en esta capacidad, así como las habilidades sobre las que se apoyan la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal. Las personas que sobresalen en este tipo de habilidades suelen ser auténticas “estrellas” exitosas en sus relaciones interpersonales.



Conclusión

No digas de ningún sentimiento que es pequeño o indigno. No vivimos de otra cosa que de nuestros pobres, hermosos y magníficos sentimientos, y cada uno de ellos contra el que cometemos una injusticia es una estrella que apagamos.

Hermann Hesse.

El sentimiento, generalmente, es producto de una o varias emociones sostenidas en el tiempo; puede ser agradable o desagradable.

Los sentimientos tienen su fundamento en la subjetividad de la persona quien se da cuenta de lo que está aconteciendo al recibir el estímulo y tiene ciertos pensamientos mientras dura el proceso, por lo que está relacionado con las facultades inteligencia y voluntad.

Son generados tanto por el conocimiento intelectual como por el conocimiento sensible y conllevan cambios fisiológicos en la persona que siente.

Encontraste que Daniel Goleman hace referencia a las Inteligencias Intrapersonal e Interpersonal mencionadas por Gardner dentro de las ocho inteligencias múltiples y las clasificó en cinco competencias:



En la próxima sesión, analizarás los conceptos de temperamento y carácter y las dimensiones de cada uno.

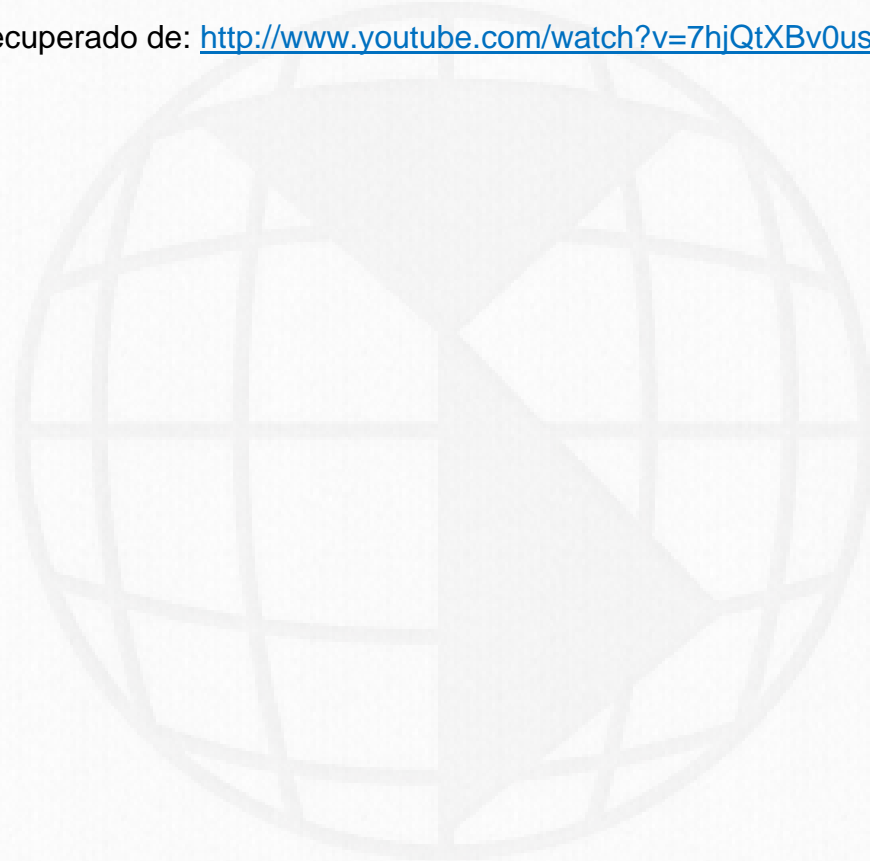
Para aprender más

¿Cómo aplico la inteligencia emocional?

- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. España, Barcelona: Kairós.

¿Es importante la educación de los sentimientos?

- Rojas, E. (2012). Educar los sentimientos. Consultado abril, 2014. Recuperado de: <http://www.youtube.com/watch?v=7hjQtXBv0us>



Actividad de Aprendizaje

Instrucciones:

Con la finalidad de reforzar los conocimientos adquiridos a lo largo de esta sesión, realizarás la actividad siguiente.

- a) Analiza este caso.
- b) Con base en las páginas 5-9 de la lectura, describe cómo podría haberse cambiado el final de este dramático suceso.

Un caso que ha conmocionado las redes sociales es el que ocurrió entre dos amigas. Una adolescente de 16 años mató de 65 puñaladas a su amiga, la semana pasada luego de que ésta publicara en su perfil de la red social Facebook.

El problema surgió cuando uno de los compañeros de ambas en la preparatoria comentó que tenía en su poder algunas fotografías comprometedoras de "E" cuando estudiaban la secundaria

Dos años antes "A" subió una foto a su cuenta de Facebook donde aparecía con "E". Ahí describía su agradecimiento por ser parte de la vida de "E". Decía que la amaba y que más que su amiga la consideraba su hermana y agradecía por los momentos de locura vividos junto a ella.

Según las amigas de "A", las dos chicas no se llevaban bien desde hace tiempo, aunque seguían siendo identificadas como "mejores amigas", pues siempre habían sido "inseparables".

En Twitter, "E" evidenció que no superó el resentimiento por la forma en que sus fotos fueron divulgadas y desde hace tiempo comenzó a idear su venganza.

"Puede que parezca muy calmada, pero en mi cabeza, te he matado al menos tres veces", dice un tuit escrito por "E" el 23 de febrero en su cuenta @"E".

El 8 de marzo, posteó en la misma red social: "No digo nada, pero en mi mente ya te maté cruelmente".

El día del crimen, 19 de marzo, "E" publicó en Twitter: "en el mundo hay 7 millones de personas y a mí me caen bien como 3"

"E" eligió el miércoles 19 de marzo para cumplir sus amenazas. Esa tarde, sabiendo que su víctima estaría sola en su domicilio, acudió a visitarla.

Se habían distanciado, pero “E” acudió una tarde a la casa de “A”, con dos helados en la mano. “A” se sorprendió por la visita ya que tenía tiempo que no se veían. Sin embargo, la invitó a pasar. “A” la invitó a subir a su recámara en la planta alta. Luego de unos minutos, “E” con el pretexto de que iba al baño, localizado en el primer piso, pero se dirigió a la cocina donde tomó un cuchillo.

Regresó a la habitación con el cuchillo escondido entre sus ropas y, aprovechando que “A” estaba acostada viendo la televisión, la sorprendió por la espalda y la agredió en más de 60 ocasiones hasta dejarla sin vida. Luego pretendió limpiar las manchas de sangre y se retiró del lugar.

La joven, estaba sola en su casa y quedó tendida y sin vida en su cuarto. Poco más tarde la policía halló el cuerpo sin vida de “A”.

Después de cometido el crimen, “E” escribió en su cuenta de Twitter: “soy una...” (sic), y “Dios mío que hice” (sic). El 21 de marzo, la cuenta de Twitter de “E” fue eliminada.

Luego del crimen, “E” publicó en su cuenta de Facebook su sentir por la muerte de su amiga. Pero luego varios amigos comunes de ella y “A” la señalaban como la culpable del asesinato.

Tras descubrirse el crimen y luego de que se entregara el cuerpo a su familia, cientos de personas, entre familiares, amigos, maestros y compañeros de escuela, acudieron a la funeraria para despedirse de “A”.

“E” tuvo la sangre fría de acudir al funeral de su víctima. Lo hizo acompañada de su mamá, y ahí fue detenida por las autoridades que ya la habían ubicado como la principal sospechosa.

En su declaración la agresora dijo que lo había en “venganza” porque “A” subió fotos a Facebook.

Cuida la coherencia en la redacción, los “errores de dedo” y la ortografía.

Una vez terminada, súbela a plataforma.

Bibliografía

Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional*. México, D. F.: Javier Vergara Editor.

Lucas, R. (2010). *Explícame la Persona*. Italia, Roma: Edizioni ART.

Cibergrafía

Notus noticias. (2014). *Asesinato*. Consultado abril, 2014. Recuperado de: <http://notus.com.mx/mata-su-mejor-amiga-de-65-punaladas-por-subir-fotos-al-facebook/>

Imágenes

Manos con colores. Consultado abril, 2014. Recuperado de: <http://es.paperblog.com/inteligencia-emocional-e-historia-2216860/>

Control de emociones. Consultado abril, 2014. Recuperado de: <http://www.haderech.co.il/psycho3.html>

Corazones. Consultado abril, 2014. Recuperado de: <http://www.psicosaludtenerife.com/las-emociones-en-la-escuela/>

Empatía. Consultado abril, 2014. Recuperado de: <http://oscarsala.com/inteligencia-emocional-2.html>

Cuadro sinóptico de las competencias emocionales. Consultado abril, 2014. Recuperado de: <http://mashico-mashico.blogspot.mx/2011/06/cartillas-inteligencia-emocional.html>
