

## BLOQUE 7º: COMPETENCIAS DE DESARROLLO SOCIO-PERSONAL

**UNIDAD DIDÁCTICA SÉPTIMA****EMOCIONES Y SENTIMIENTOS**

*La joven de la perla*, también conocida como *Muchacha con turbante*, *La Mona Lisa holandesa* y *La Mona Lisa del norte* es una de las obras maestras del pintor holandés Johannes Vermeer realizada entre 1665 y 1667, y, como el nombre implica, utiliza un pendiente de perla como punto focal. La pintura se encuentra actualmente en el museo Mauritshuis de La Haya. Una íntima mirada de la adolescente, que se muestra al espectador con cierta tristeza y melancolía. La inocencia en un lienzo, propiciando en quien la ve ternura, admiración, respeto, sentimientos siempre favorables. Fotografía personal.

*“La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto aprendizaje crucial en la vida diaria”*

**Daniel Goleman**, importante psicólogo americano actual

## 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD. IDEAS PREVIAS

Trata de responder a las siguientes cuestiones:

- ✚ ¿Qué peso tienen en ti las emociones?
- ✚ ¿Qué son los sentimientos? ¿Puedes decir algunos de ellos, y describirlos?
- ✚ ¿Piensas que somos principalmente seres racionales, o más bien seres emotivos?
- ✚ ¿Cuando haces algo, qué peso tienen en ti las emociones? ¿O actúas casi siempre en función de lo que dicta tu razón?
- ✚ ¿Te cuesta admitir un revés? ¿Sabes ser tolerante con las frustraciones, o te cuesta gestionarlas?

### Documentos para el análisis

Lee la siguiente letra de un tema de Dani Martín, **“16 añitos, fiera”**

Me creía el rey del mundo  
con mi lema por bandera  
lo que digan yo no escucho  
No había nadie que pudiera lograr  
que cambiara un poco el rumbo  
con mi idea la primera  
y que no agobiaran mucho

Y así fue  
me rebele contra todo hasta el sol  
viviendo entonces una distorsión  
y me enfadé con el mundo  
malditos complejos que siempre sacan  
lo peor!

Pensé “en la fuerza estará lo mejor”  
me disfrace de uno que no era yo  
buscando esa firmeza  
llegué a un lugar negro  
pensé que eso era el valor

Y sufrí de tal manera  
por dejar de ser quien era  
por pensar que ser cobarde  
era ser lo que creyera

Los valientes son los que son de verdad  
y los fuertes ni sus guerras  
los valientes los que saben llorar  
con la cara descubierta

Y así fue  
me rebele contra todo hasta el sol  
viviendo entonces una distorsión  
y me enfadé con el mundo  
malditos complejos que siempre sacan lo  
peor!

Pensé “en la fuerza estará lo mejor”  
me disfrace de uno que no era yo  
buscando esa firmeza  
llegué a un lugar negro  
pensé que eso era el valor... el valor...  
y es mirarme ahora a la cara  
y ser quien soy!

Y así fue  
me rebele contra todo hasta el sol  
viviendo entonces una distorsión  
y me enfadé con el mundo  
malditos complejos que siempre sacan lo  
peor!

Pensé “en la fuerza estará lo mejor”  
me disfrace de uno que no era yo  
buscando esa firmeza  
llegué a un lugar negro  
pensé que eso era el valor

### Actividades y tareas

#### Trata de responder a las siguientes cuestiones

- Comenta el estribillo de la canción (subrayado). Desarrolla la cuestión.
- ¿Hay partes de la letra de esta canción que no compartes, que no identificas? ¿Cuáles? ¿Por qué?

## 2. SOMOS SERES RACIONALES Y EMOTIVOS

El ser humano es un animal racional, pero es algo más que esto: es también un ser emotivo. **Las emociones** son fundamentales en nuestras vidas. Nos permiten comunicarnos, actuar, relacionarnos con todo lo que nos rodea. Así pues, además de inteligencia, memoria, razonamiento lógico, también hemos de considerar en el ser humano el aspecto emocional, que además es muy importante para el éxito social.

Los hombres debemos aprender a controlar nuestras emociones. Sólo así nos sentiremos mejor, más armónicos y equilibrados. Ser maduro emocionalmente implica que somos tolerantes a las frustraciones.



Pintura de Jan Steen, "La forma en que lo oyes. La familia del artista", de 1665. Museo Mauritshuis de La Haya, Holanda. Fotografía personal. No puede interpretarse correctamente al ser humano al margen de las sensaciones, las emociones y los sentimientos que somos capaces de albergar.

Por tanto, es evidente que no sólo pensamos. También sentimos. Estamos orgullosos de nuestra inteligencia, de nuestra capacidad de razonar, pues esto nos diferencia de los animales. Ahora bien, los sentimientos y las emociones también están presentes en nosotros. Es por ello que una ciencia, **la psicología científica**, hace tiempo que lleva estudiándolos.

### ¿Cómo conocemos qué son las emociones?

Podemos apuntar varias características que nos van a permitir identificarlas con propiedad:

- ✓ **Modificación de la conducta.** Se observan las emociones en los cambios de conducta que desarrollamos a partir de lo que sentimos. Por ejemplo, siento tristeza por una situación, y protesto.
- ✓ **Reacción corporal.** Vemos lo que otros experimentan, al ver cambios en el cuerpo de otras personas. Por ejemplo, una persona se enfada delante de mí, y se le tensa el rostro.

- ✓ **Vivencia personal.** Nuestras vivencias, la experiencia que tenemos de cómo sentimos (alegría, dolor, pasión).

### 2.1. ¿Cuál es la utilidad de las emociones en el ser humano?

Es evidente que necesitamos las emociones. Y las necesitamos por varios motivos:

- ❖ Reconocer cómo nos sentimos sirve para repetir experiencias placenteras, y huir de las que nos desagradan. De este modo nos vamos adaptando a las situaciones.
- ❖ Las emociones permiten que nos adaptemos a cada situación, siendo más precavidos, o más “lanzados”, etc.
- ❖ La comunicación de los sentimientos y las emociones sirven para enseñar a los que nos rodean cómo nos sentimos, y para saber cómo se sienten los demás.



Volendam, Holanda. Fiesta callejera. Eclósión de emociones y sentimientos. Tan necesarios como el aire para respirar, tan inseparables del hombre como su propia piel. Fotografía personal.

### 3. LA INTELIGENCIA Y LAS EMOCIONES. LA DIFÍCIL CONCILIACIÓN

*"Todos los infortunios de los hombres derivan una sola cosa: no saber quedarse tranquilos en una habitación."*

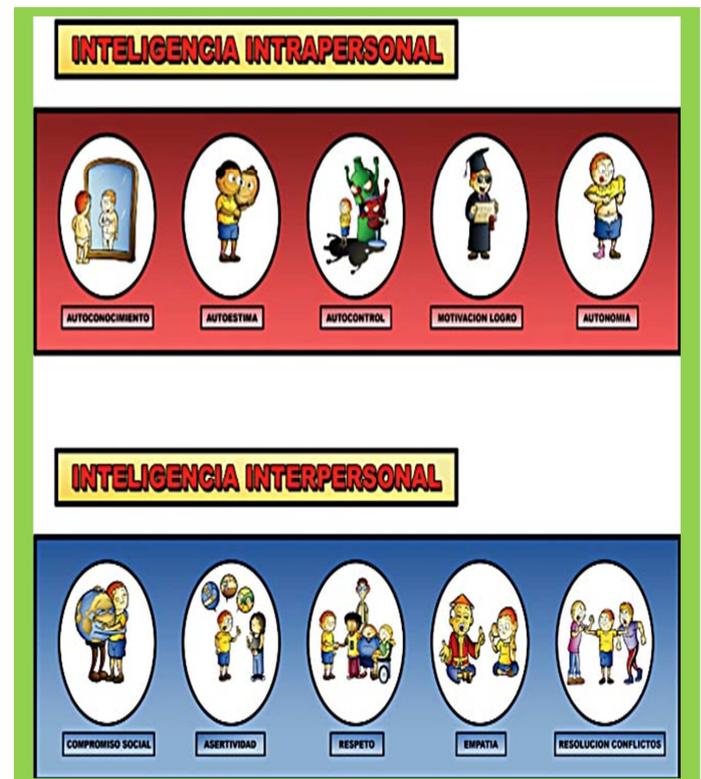
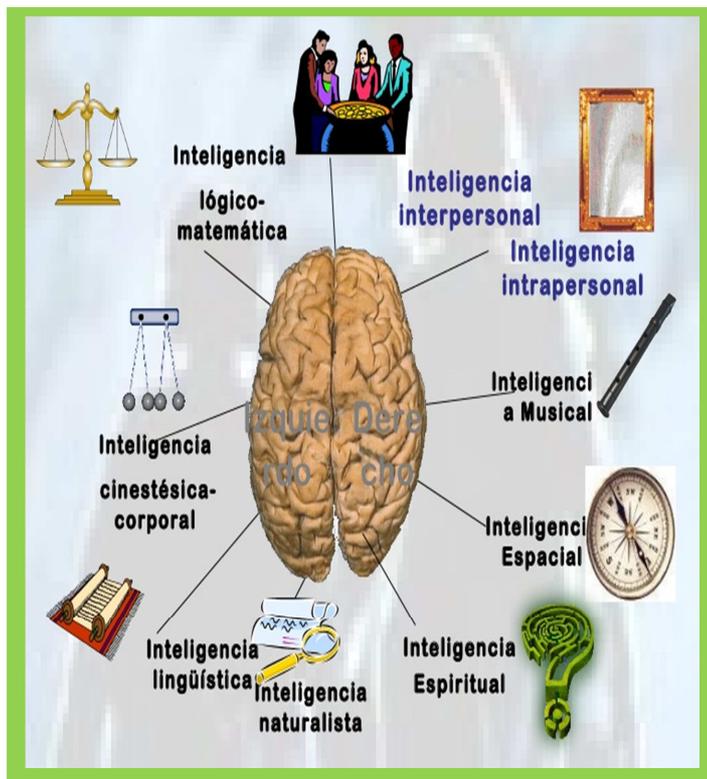
**Pascal**, Pensamientos, fragmento 136.

¿Qué entendemos por **inteligencia**? No es fácil de definir este término, ni es sencillo de cuantificar. La psicología ha tratado de definirla y de medirla, pero no es sencillo, y existen notables discrepancias entre distintos autores. En cualquier caso, lo que **no debe hacerse es olvidar el factor emocional** a la hora de enfocar qué sea la inteligencia del ser humano.

En 1995, el psicólogo americano Daniel Goleman, en su libro *Inteligencia emocional*, estableció **la teoría de las inteligencias múltiples**: hay varios tipos de inteligencias, lingüística, lógica, espacial, musical, corporal, intrapersonal e interpersonal.

**La inteligencia interpersonal** es la capacidad de comprender a los demás. A esto se le llama también capacidad empática, saber ponernos en la posición de otras personas, sus necesidades, alegrías, angustias.

**La inteligencia intrapersonal** es la capacidad de comprendernos a nosotros mismos, de darnos cuenta de lo que necesitamos, de cómo somos, qué podemos hacer y cómo lograrlo. A partir de esta inteligencia podemos actuar con mayor eficacia en cada circunstancia.



### 3.1. La inteligencia emocional

Daniel Goleman insiste en su libro *Inteligencia emocional* en la importancia que tiene la inteligencia emocional. A partir de su ejercicio, podemos mejorar en cualidades como el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia o la capacidad para motivarnos. A partir de la adquisición de estas cualidades es más sencillo obtener éxito en la vida.

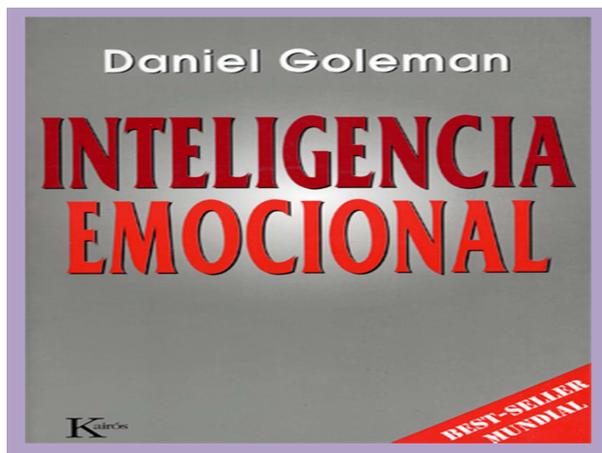
La inteligencia y las emociones no deben ser interpretadas como opuestas. Forman parte de nosotros mismos, y es precisa una correcta coordinación entre ambos aspectos de nuestra personalidad.

#### Actividades y tareas

¿Crees que las emociones son exclusivas del ser humano o que hay animales que también las sienten? Desarrollo la respuesta.

#### 4. ¿CONTROLAMOS NUESTRAS EMOCIONES?

El control emocional va desarrollándose lentamente, desde que somos niños. Es un aprendizaje clave, si queremos ser felices en el futuro. Poco a poco, a partir de la formación en la infancia, y después en la etapa adolescente vamos aprendiendo a reconocer nuestras propias emociones, a combatir las negativas, y fomentando pensamientos y experiencias positivas para superar las situaciones que nos resultan incómodas.

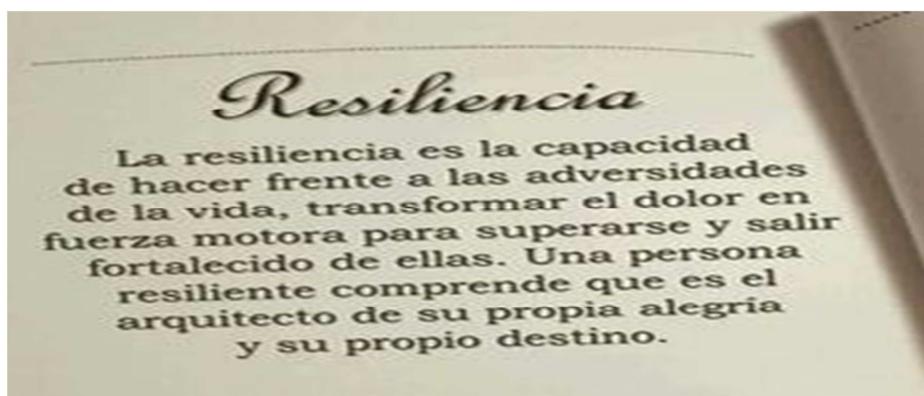


##### 4.1. Capacidad de resiliencia. La tolerancia a la frustración

No podemos tener todo lo que deseamos. A veces las cosas no salen como queremos. Es así de sencillo como suceden las cosas. Somos finitos, hay más personas a nuestro alrededor con otros intereses, a veces contrapuestos a los nuestros.

La frustración es un sentimiento desagradable, pero inevitable. Debemos y podemos disminuir el daño que nos provoca, y aprender a manejarla y controlarla.

Es muy importante que nos acostumbremos a las cosas no siempre salen como queremos. Las limitaciones forman parte de la naturaleza humana, de todo lo que nos rodea. Por muy bien que vayan las cosas, tarde o temprano la dura realidad aparece. No somos los amos del mundo, este no está a nuestro servicio.



La verdadera felicidad consiste, como decían las corrientes filosóficas antiguas griegas (por ejemplo el Estoicismo) en desarrollar la capacidad de control sobre las pasiones y las emociones que se desataban en torno nuestra. Los griegos utilizaban la palabra “pathos” para referirse a “emoción”. Sólo el dominio sobre nosotros mismos, y acercarnos a una serenidad que esté ajena a las emociones excesivas pueden proporcionarnos felicidad.

Hoy, los psicólogos, más que de eliminarlas, abogan por el autocontrol, que es fundamental para el desarrollo del carácter.

**Documento para el análisis**

**El conflicto entre las emociones y la razón**

**Anécdota de Leoncio, de la República de Platón**

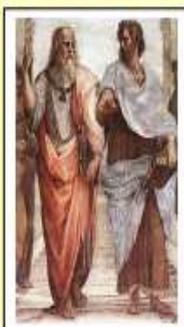
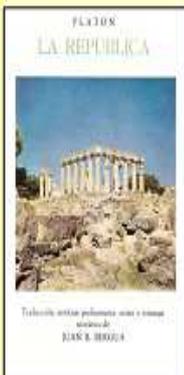


Bloque 1º: Filosofía Antigua  
Unidad 3ª: El pensamiento de Platón

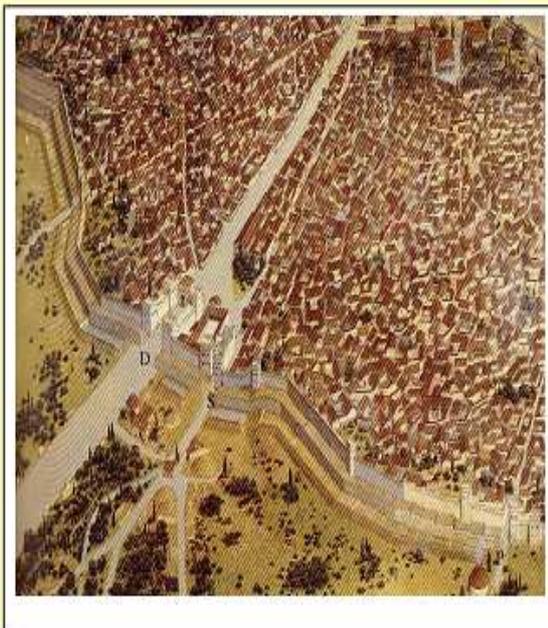
Francisco Javier García Pérez | Filosofía | Sevilla | Curso 2010-2011

**ACTIVIDAD**  
**Reflexión y análisis**  
**Platón**

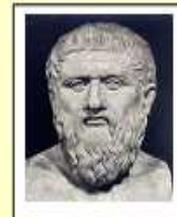
**El conflicto entre cuerpo y alma, sentidos y razón**



Platón y Aristóteles  
Escuela de Atenas, Rafael



Antiguas murallas del Pireo



Platón



Grabado de Goya

**ANÉCDOTA DE LEONCIO**

Díálogo República (439 e)

“Viendo del Pireo por la parte exterior de la muralla norte, vio unos cadáveres que yacían junto al verdugo. Deseaba contemplarlos, y a la vez estaba furioso consigo mismo y se alejaba. Durante cierto tiempo se debatía consigo mismo y cubría su rostro, pero, vencido al fin por la pasión, obligó a sus ojos a que se abrieran y les dijo mientras corría hacia los cadáveres:

**“ahí tenéis, desgraciados, la posibilidad de hartaros con este pernicioso espectáculo”**

## 5. LOS OTROS Y YO

*“Amar no es mirarse el uno al otro; es mirar juntos en la misma dirección”*

**Antoine de Saint-Exupéry**

La gran emoción, el sentimiento más representativo, es **el amor**. Es fundamental en nuestras vidas, una experiencia necesaria. La seducción del amor consiste en que se trata de algo que no somos capaces de controlar racionalmente. A veces se nos muestra como incomprensible.

*¿Cómo puedo querer a quien me odia?*

Hay **diferentes tipos de amor**: podemos querernos a nosotros mismos, a los miembros de mi familia, a los amigos, a la pareja, o incluso a quien no conocemos (entonces desarrollamos un sentimiento altruista, filantrópico).

Es una emoción que nos facilita la vida, y mantiene vínculos que nos servirán siempre: proporcionan felicidad, protección, cercanía.

El tipo de amor más característico es **el amor de pareja**. Es un sentimiento que pasa por diferentes etapas: una primera, pasión arrebatadora, y que después se serena con el paso del tiempo. Finalmente aparece la ternura, la comprensión y la colaboración.

**Erich Fromm**, en su importante obra *“El arte de amar”*, aporta las características que debe tener un amor maduro: el conocimiento, el respeto y la entrega a la otra persona. El verdadero amor supone la superación del egoísmo, conservando la libertad cada uno, evitando la manipulación y el control, abriéndose a las experiencias de los demás.



*“La proposición”*, pintura de Judith Leyster, 1631, Museo Mauritshuis, La Haya, Holanda. Fotografía personal.

### **5.1. La imagen personal y la satisfacción de uno mismo**

Queremos estar a gusto con nosotros mismos. Queremos agradar a los demás. Nos preocupamos por nuestra imagen porque pretendemos que los demás nos vean bien.

Estar bien, y sentirnos bien no es algo egoísta, sino un medio para conseguir que los demás sean también felices.

La imagen corporal es importante. Pero no debemos sentirnos esclavizados por la imposición que la sociedad actual realiza sobre nosotros, la imagen propia y el deseo de mejoramiento no puede convertirse en una tiranía. Si caemos en esta presión, corremos el riesgo de sufrir trastornos de tipo psicológico, tales como una autoexigencia exacerbada, obsesiones, trastornos alimenticios, etc.

La sociedad actual propone una serie de modelos ideales propuestos: casi nunca es posible alcanzar esta exigencia, y en la mayoría de los casos no es compatible con la salud de la mayoría de las personas.

El afán por intentar encajar en estos modelos puede producir **anorexia**, trastorno en la dieta mediante la cual se aspira a evitar la obesidad, convirtiéndose en una enfermedad peligrosa.

Estos trastornos pueden proceder, según Goleman, de una incapacidad de reconocer correctamente las propias emociones. El miedo a lo que pensarán de nosotros, la ira, etc, propician estos comportamientos.

También **la bulimia** es un trastorno que provoca un consumo excesivo de alimentos, terminando en vómitos para evitar engordar.

Cuando una de estas enfermedades se produce, conviene buscar ayuda, pues son enfermedades muy peligrosas, vinculadas al desarrollo socio-personal.

#### **Actividades y tareas**

- +** Busca información en Internet sobre cómo debe actuarse en caso de enfermedad o trastorno alimentario.
- +** Intenta hallar información sobre otros trastornos que tienen que ver con el descontento personal con respecto a nuestra propia imagen: la bulimarexia y la vigorexia.



Documento para el análisis

**Tipos de trastornos alimenticios**

