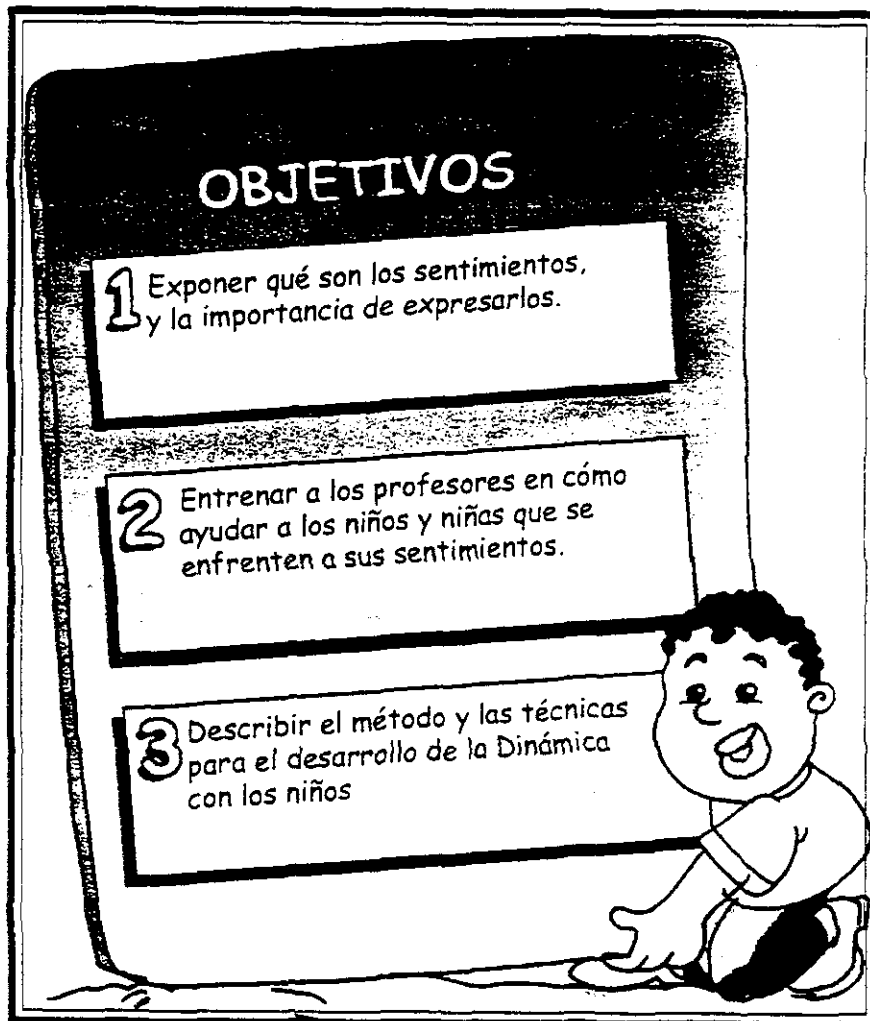


8

CAPÍTULO

DINÁMICA DE LOS SENTIMIENTOS



TEMAS

- 1- Clasificación de los sentimientos 167
- 2- Cómo ayudar a los niños a
a enfrentarse a sus sentimientos 171
- 3- Metodología para el desarrollo
de la dinámica con los niños 174

Los **sentimientos** son estados de ánimo que se producen en nuestra mente, a nivel consciente, como reacción a ciertos hechos o circunstancias de la vida, como expresión de conflictos intrasíquicos inconscientes, o como fruto de alteraciones neurobiológicas.

Los hechos o situaciones que estimulan un determinado estado de ánimo son aquellos que nos afectan a nosotros mismos, a nuestros intereses, a los familiares y amigos, y que pueden entrar en armonía o conflicto con nuestro sistema de valores. No todo lo que sentimos, es pues, en sentido estricto un sentimiento.

Y es que los sentimientos se distinguen de las **sensaciones**. Las Sensaciones son **percepciones físicas**, es decir, que se vivencian en el cuerpo; como, por ejemplo: **calor, dolor, frío, calambres, hormigueos, suavidad**, etc. **Los sentimientos**, sin embargo, se viven como una reacción psíquica o mental y se distinguen, además, porque estos no pueden ser localizados en ninguna parte específica del cuerpo.

A los **sentimientos** se les llama también *afectos, humor, ánimo, emociones y pasiones*. Sentimientos son, por ejemplo: el miedo, la tristeza, la alegría, la rabia, el amor, el odio, el temor, la envidia, los celos, la ira, la culpa, la esperanza, etc.

Las **emociones** son sentimientos bruscos y leves que pueden tener expresiones somáticas (taquicardia, sobresaltos corporales, etc.) como, por ejemplo, el susto.

Cuando los sentimientos se viven con mucha fuerza, de un modo exagerado, o cuando estos ocupan gran parte de nuestra vida emocional, los llamamos **pasiones**.

Hay pasiones que pueden vivirse como emociones agradables, por ejemplo algunas formas del amor erótico o el entusiasmo; pero otras pueden ser desagradables o destructivas, como la furia, el odio o la envidia.

Hay sentimientos positivos como el amor, la amistad y la solidaridad, y otros negativos como el **odio, la envidia, el rencor, y los celos**.

Algunos sentimientos son adecuados y están en proporción al hecho que los provoca. Otros no. A veces reaccionamos con sentimientos exagerados o generamos sentimientos inadecuados. Esta última situación se presenta cuando el sentimiento no corresponde al estímulo: por ejemplo, si nos reímos de una tragedia, propia o ajena.

Las pasiones, o sentimientos vividos con mucha intensidad, pueden perturbar la tranquilidad y la felicidad de los seres humanos, pues pueden impedirnos que nos ocupemos de otros aspectos de nuestra vida, y a veces nos dificultan pensar con claridad, nublando la inteligencia y la razón. También las pasiones pueden impedir que nos comportemos adecuadamente, trastornando o desordenando las respuestas que damos y las reacciones que producimos

ante los hechos que están vinculados a los sentimientos que experimentamos.

Clasificación de los Sentimientos

La gama de sentimientos que puede experimentar un ser humano es ilimitada. Y es que los sentimientos se superponen, se combinan o se suceden, a menudo con brusquedad. Para su estudio, diversos investigadores han intentado, a través del tiempo, proponer sistemas para clasificar y correlacionar los sentimientos, tratando de facilitar su comprensión, explicación y conocimiento.

Las clasificaciones de los sentimientos cambian conforme avanza el conocimiento y se incrementa la reflexión sobre el tema. Por otro lado, el conjunto de sentimientos es susceptible de ser clasificado de varias maneras dependiendo de cual sea el «objeto de conocimiento» de los sentimientos que se persiga y de los diferentes paradigmas teóricos-metodológicos que asuma el investigador al estudiarlos.

Por eso existen diferentes clasificaciones.

Las posiciones al respecto van, desde las que tratan de identificar un grupo reducido de sentimientos que ellos consideran «básicos», por razones distintas; hasta los que establecen un cuadro detallado y abarcador, casi descriptivo, de la gama sentimental.

Así, autores como Plutchik y Silvon Tomkins, establecen 8 sentimientos básicos, mientras que tras un complejo sistema de combinaciones y variables, Kemper establece que los sentimientos pueden llegar a constituir 1,701.

Naturalmente que esta última clasificación es poco práctica, pues no presenta un esquema de fácil manejo para entender los sentimientos.

Algunas de las clasificaciones propuestas, en orden histórico, se pueden ver en el cuadro siguiente:

CLASIFICACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS		
AUTOR	CLASIFICACIÓN	
Los Estóicos	Deseo: Inclinação hacia algo bueno esperado. Miedo: Apartarse de algo nocivo esperado. Alegría: Exaltación de la mente producida por algo bueno presente.	
Santo Tomás de Aquino	Amor Deseo Alegría Odio Adversión	Pena Esperanza Coraje Miedo Ira
Osgood	Placer Activación Control sobre situaciones	
Plutchik	EMOCIÓN	FUNCIONES BIOLÓGICAS
	Miedo	Protección
	Odio	Destrucción
	Tristeza	Reintegración
	Alegría	Reproducción
	Aprobación	Afiliación
	Disgusto	Rechazo
	Expectación	Exploración
	Sorpresa	Orientación
Kemper	La clasificación de Kemper en 1978 es complicada. Depende de la interacción de un grupo complejo de variables. <ol style="list-style-type: none"> 1. Dimensiones interpersonales: Posición y poder. 2. El Medio: El yo del individuo y el estímulo. 3. La Dirección orientada hacia uno mismo. Orientada al exterior. 4. Dimensión temporal anticipatoria y consciente. La interacción entre estas dimensiones y sus subdimensiones, dan lugar, conforme a Kemper a 1,701 posibles emociones.	

La tendencia actual es simplificar las clasificaciones de los sentimientos a un número lo más reducido y significativo posible, y considerar los demás estados sentimentales como combinaciones o variaciones de los primeros.

En la página 173 adjuntamos una lista reducida de sentimientos significativos.

Como hemos visto, pues, algunos estados de ánimos nos producen satisfacción y alegría; y otros nos provocan malestares. A los sentimientos que provocan satisfacción, a los que son adecuados y se acompañan de valores nobles, solidarios y buenos, los llamamos **positivos**. Algunos autores los consideran «**elevados**». Y a los sentimientos que nos inducen a observar conductas agresivas y destructivas o nos provocan malestar, se les pueden catalogar de **negativos**.

Pero no hay sentimientos ni buenos ni malos. Los sentimientos sólo son eso: sentimientos.

Todos los seres humanos tenemos sentimientos. Pero un mismo hecho puede provocar sentimientos diferentes, en distintas personas.

El modo como sentimos depende de como valoramos los hechos o las situaciones que nos provocan el sentimiento. Esto significa que la concepción del mundo y de la vida, nuestra ideología y la cultura van a incidir en lo que sentimos y en la forma en que lo sentimos.

Por eso cuando alguien nos habla de algo que le ha pasado y de cómo se siente no debemos juzgar como se siente. Debemos aprender a escucharle y aceptar su estado de ánimo. No es conveniente decirle por ejemplo: «Ay hija, no te sientas así, que eso no es para tanto». Los sentimientos son en gran medida espontáneos y no se deben negar. Cada cual siente las cosas de un modo distinto y

debemos recordar que un mismo hecho puede provocar distintas reacciones sentimentales.

Saber escuchar es tratar siempre de reconocer los sentimientos que tiene quien nos habla, con relación a lo que nos está diciendo, y aceptarlos sin rechazo. Esto es lo que se denomina «escucha empática».

Los desastres producen, como vimos en el **capítulo 2** de este libro, una serie de reacciones psicológicas acompañadas de sentimientos diversos: miedo, duelo, rabia, impotencia, etc, que a veces son contradictorios.

Muchas personas adultas a veces no saben lo que sienten, simplemente saben que «no me siento bien», que «me siento mal». Los niños, que todavía no tienen mucha experiencia y que desconocen qué les pasa, a menudo se sienten muy confundidos y no saben cómo decir ni cómo expresar y manejar ciertos sentimientos.

Es más fácil expresar los sentimientos agradables, elevados y positivos, pues como son socialmente aceptados, sólo molestan al envidioso.

Pero los sentimientos dolorosos y desagradables, aquellos que nos provocan malestar, desagrado, dolor o ira, son más difíciles y complicados de comunicar. No obstante, se deben expresar también, hay que dejarlos salir para que no afecten nuestra salud física y mental; solo que hay que expresarlos adecuadamente, sin hacerle daño a otros, sin violencia. Esta última conducta sólo se justifica si es en defensa propia o colectiva.

Una forma inadecuada de manejar un sentimiento es desplazarlo. **Desplazamos** los sentimientos cuando en vez de reaccionar dirigiendo nuestra actitud y nuestra conducta hacia donde se provoca el estímulo, lo orientamos a otras

cosas o personas que a menudo no tienen la culpa de lo que está ocurriendo.

Es conveniente, por eso, aprender a saber lo que sentimos; por qué lo sentimos y expresarlo con precisión; así como manejarlo adecuadamente, pero también saber comprenderlos en otros. Y esto último es particularmente importante que aprendamos a hacerlo con los niños.

A continuación, ofrecemos un esquema para aprender a realizar una escucha empática de los niños que nos permita percibir sus sentimientos. Puede ser de mucha utilidad, si la incorporamos en nuestra comunicación habitual con ellos.

Cómo ayudar a los niños a enfrentarse a sus sentimientos

Los niños necesitan que sus sentimientos sean aceptados y respetados, y en vez de preguntas inquisidoras, consejos y sermones, o de usted apresurarse a dar respuestas a todos los problemas que ellos planteen, se pueden hacer otras cosas, tales como:

1. Escuchar en silencio y con atención, tratando de entender qué ellos sienten acerca de lo que nos cuentan.
2. Aceptar los sentimientos de los niños con una palabra que los invite a continuar hablando y a darse cuenta de que usted les está poniendo atención y que los escucha.
«Oh.....Mmmm..... Ya veo..... ¿..Y entonces?».... y que pasó luego, etc.

3. Usted puede darle también un nombre a sus sentimientos, pero siempre abriendo la posibilidad de que él no lo comparta:

Veo que estás muy enojado.
Debió ser muy doloroso para tí.
¿Te sentiste avergonzado?
Siento que para tí fue muy frustrante.
¡Qué feliz te sientes!. ¡Cuéntamelo todo!.

4. Puede conceder usted al niño sus deseos en la imaginación.

-“¡Quisiera poder hacer que la cena ya estuviera lista para que te la comieras!”.
-¡Cuánto me gustaría poderte dejar salir!
-Sé lo mucho que deseas irte a jugar, pero ahora tienes que hacer la tarea.

5. Podemos **ponernos de su parte y mostrarles solidaridad; compartir sus sentimientos**, podemos darles **caricias físicas**, si ellos buscan nuestro apoyo.
6. Podemos involucrarlos en una actividad física, y/o juego que aleje su dolor.
7. Tenga presente que todos los sentimientos pueden aceptarse. Sin embargo, ciertas acciones, en cambio, deben restringirse.

«Me doy cuenta de lo enojado que estás con tu hermano.»

«Le puedes decir lo que quieras con palabras decentes, pero no con los puños. La violencia es absolutamente inaceptable en esta casa.»

ASISTENCIA PSICOLÓGICA A NIÑ@S VÍCTIMAS DE DESASTRES

Un mismo sentimiento puede presentar grados o tonalidades de intensidad creciente en su expresión.

TIPOS Y ESCALA SENTIMENTAL		
Tipo de Sentimiento	Escala	Escriba aquí los sentimientos opuestos
Que expresan alegría	Contento Alegre Júbilo Extasis	
Que expresan sustos	Sorprendido Asustado Aterrorizado	
Que expresan tristeza	Apenado Triste Deprimido	
Que expresan enojo	Molesto Disgustado Incómodo Enojado Encolerizado Violento	
Que expresan vergüenza	Tímido Avergonzado Humillado	
Que expresan interés	Interesado Fascinado	
Que expresan ansiedad	Tenso Ansioso Angustiado	

Metodología para el desarrollo de la dinámica con los niños

Quien facilita empezará la Dinámica con los niños y niñas con la lectura de un cuento o una dramatización. Una que se usó en Barahona fue la siguiente:

«Cuando Guillermito se presentó, aquella tarde lluviosa, con su rana en las manos, sucio de lodo, tenía una sonrisa maliciosa. Anita estaba viendo como su primo Andrés dejaba correr su barquito de papel en la cañada de agua que se desplazaba veloz. La tarde estaba clara, a pesar de la ligera llovizna.

Ambos se miraban, algo sorprendidos como si instintivamente captaran en la sonrisa y en la actitud de Guillermo, lo que este estaba tramando realizar.

Sin poder reaccionar, sorprendidamente, Guillermito le lanzó el sapo encima a Anita, quien dio un grito y al saltar defensivamente, sacudiéndose, resbaló en el lodo cayéndose cerca de la cañada.

Guillermito, de inmediato se embolsó a correr riéndose burlonamente, mientras Andrés, el primo de Anita le gritaba: «Abusador no te apures! Se lo voy a decir a tu mamá, abusador».

Andrés la ayudaba a pararse consolándola, cuando oyó decir con rostro de cólera a doña Ramona, -»! Ese muchacho de la porra está cada vez más insoportable y travieso. Ya ni su padre puede con él !.»

Después de finalizada la dramatización, es necesario preguntar a los niños y niñas:

¿Qué pasó? ¿Qué entendieron? e ir, con las respuestas que dan, estableciendo un nivel común de comprensión en

los(as) participantes acerca del drama o cuento.

Luego de haber agotado ese paso se les pide que expresen ¿cómo se sintió Diana, cuando la empujaron? ¿por qué Pedrito llamó a Juan y le dijo que él era muy abusador, que la dejara? Y así sobre cada una de las situaciones presentes en el guión.

El profesor(as) puede ir anotando los sentimientos que los niños y niñas vayan nombrando al hablar sobre la dinámica. Después el facilitador(a) profesor(as) debe decirles a los niños y niñas que todo eso que las personas sienten, como una reacción a las cosas que pasan en la vida o que le ocurren a uno mismo, se llaman sentimientos. Y hablarles brevemente acerca del ello.

A continuación les expresa: -Quiero que ustedes me digan o me nombren otros sentimientos que ustedes conozcan y que no estén en la pizarra.

Los niños y niñas dirán el nombre de otros sentimientos y se agregarán a la lista.

El facilitador(a) preguntará: -¿En cuáles ocasiones nos sentimos tristes, o alegres, culpables, etc.; o puede preguntar lo contrario, por ejemplo, ¿cómo nos sentimos cuando alguien nos maltrata o nos golpea? Y así con otros sentimientos.


Utilizando el cartel donde se encuentra la cara o rostro correspondiente a los sentimientos básicos, les pide entonces a ellos(as), señalando a la expresión de un rostro ¿Cuál es la expresión que tiene esa cara?; ¿Cómo se encuentra la persona que tiene esa cara? ¿Cuándo tú te sientes alegre? etc.

En esta parte el(a) profesor(a) puede utilizar el libro interactivo para niños y niñas *Aprendo sobre mis sentimientos* y poner a los niños y niñas a trabajar esta parte:

ASISTENCIA Psicológica A NIÑ@s VÍCTIMAS DE DESASTRES

Seguidamente, invita a los niños y niñas a que busquen y aprendan 5 sinónimos para cada palabra que nombra un sentimiento. Así, los niños y niñas no sólo reconocerán las diversas expresiones de ánimo sino que también aprenderán varios sinónimos para designarlos, enriqueciendo su léxico y, por lo tanto, sus posibilidades de comunicar sus sentimientos. Se repartirán dibujos con los rostros que expresen los sentimientos básicos.

Por ejemplo, este rostro, con expresión de ira, quienes participaban de un taller lo designaron de varios modos. Cuando se les preguntó ¿Cómo está? Los niños respondieron:

<p>Tiene ira Está incómodo Está furioso Está guapo Está molesto Está violento Está agresivo Está que hecha humo Está colérico Se muestra hostil Está como el diablo</p>	
---	---

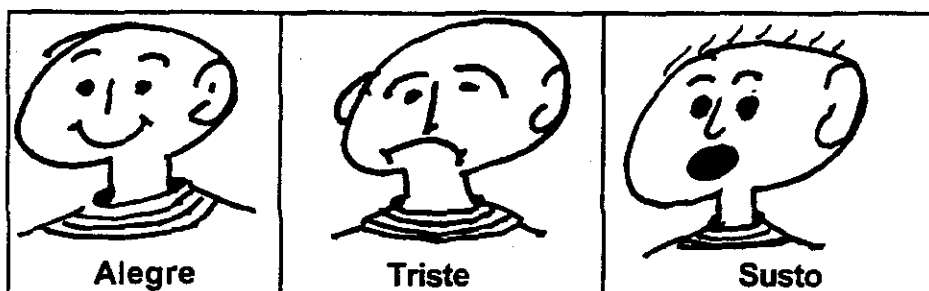
Obviamente que de este modo se enriquece el léxico del niño y se amplía su capacidad para comunicar sus sentimientos.

Se han de repartir varios rostros para que en grupos, vayan colocando sobre los espacios correspondientes las distintas maneras de nombrar el sentimiento que tiene el rostro, y que, además escriban cuándo y en qué circunstancias, se pueden sentir así.

También se les pueden dar rostros en blanco para que dibujen las diferentes expresiones y los coloren.

Una vez los niños y niñas van presentando sus caras, el(a) profesor(a) puede aprovechar la ocasión para enseñarles a dibujar las diferentes expresiones del rostro haciéndoles hincapié en como se consiguen las expresiones. Así, por ejemplo

Se les enseña como pintar la boca, las cejas, los ojos en cada expresión.



Se les dice que, como ellos pueden ver, los sentimientos se expresan no sólo con las palabras sino también con gestos del rostro y que estos se manifiestan también en las actitudes y en las conductas que desarrollamos.

A continuación se les puede pedir que actúen, expresando un sentimiento o un estado de ánimo, y que los otros digan qué esta representando. ¿Cómo se siente el personaje que actuó Pedrito?

Haciendo el(a) facilitador(a) dos columnas, una donde se colocarán los sentimientos negativos, y otra los positivos, entonces se les pedirá a los niños y niñas que vayan nombrando los sentimientos que crean que corresponden a cada una de dichas columnas.

- Nombren un sentimiento malo, desagradable o negativo, y escríbanlo.

- Digan un sentimiento bueno, positivo o agradable, y escríbanlo.

SENTIMIENTOS	
POSITIVOS	NEGATIVOS
Amor	Ira
Compasión	Celo
Esperanza	Rencor
Alegría	Envidia
Dignidad	Indolencia

O puede, también, si usa papelógrafo, tomar el primer listado de sentimientos que se hizo, e ir marcando los que, de ese listado, los niños y niñas indiquen que son positivos o negativos.

Luego se les hace reflexionar acerca de por qué creen que dichos sentimientos son «positivos o negativos». Finalmente se expone, junto a ellos(as), el tema.

Para concluir, el facilitador(a) puede mostrar un rostro donde se pueda captar la expresión de varios sentimientos mezclados al mismo tiempo.

Pedirles que digan como está. Y luego, a medida que vayan surgiendo nombres aparentemente contradictorios, explicar que no siempre los sentimientos se presentan aislados, que también se producen en los seres humanos las sucesiones bruscas de sentimientos y que la captación de los sentimientos en esos casos depende también e como nosotros lo percibimos.

Se les hace cerrar los ojos y guardar silencio por un minuto y se les piden que recuerden como se sintieron al momento del desastre, y que lo expresen al grupo. Después se les pregunta cómo se sienten ahora, después de que ha pasado el tiempo.

La dinámica debe acabar cantando el grupo una alegre canción.